

Contact blad

Je bent goed
zoals je bent



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, Nienke van der Sar

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 Johanniter Nederland.
T 070 – 364 9920
E info@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,

Op werkdagen lunchen we als collega's gewoonlijk samen in onze gezellige keuken. Het is geen geheim dat ik van lekker eten houd en dol op koken ben. En ik vind gezond eten heel belangrijk. Geregeld maak ik daarom voor de collega's een gezonde lunch, waarbij gezond en lekker natuurlijk hand in hand gaan. Behalve lekker en gezond is het zeker ook altijd erg gezellig. Een sociaal moment, met aandacht voor elkaar.

Naast gezonde voeding is ook beweging goed voor lichaam en geest. Alleen is het niet iedereen gegeven om te sporten of te bewegen. Voor mensen met een beperking is een bezoek aan de sportschool vaak lastiger. Sportclub 'Only Friends' in Amsterdam is opgezet voor mensen met een beperking. Bij deze sportschool zetten 200 vrijwilligers en 50 stagiaires zich in om sporten voor mensen met een beperking mogelijk te maken. We spraken met de oprichter van 'Only Friends' die vol enthousiasme vertelt over deze bijzondere sportclub. Hun motto: 'Je bent goed zoals je bent'. En zo is het!

Het belang van mentale gezondheid wordt vaak onderschat. Af en toe een kruiswoordpuzzel om de hersenen te kraken houdt je brein actief. Ook (fysiek) contact is van levensbelang. Af en toe een arm om je heen of een luisterend oor zorgt voor verbinding en (geestelijke) ontspanning en draagt daardoor bij aan een goede gezondheid. In dit nummer staan twee artikelen waarin wordt ingegaan op de noodzaak van goed luisteren, oog hebben voor elkaar en de ontspanning van lichaam en geest.

Dat de natuur een ontspannende werking heeft op lichaam en geest is algemeen bekend. In onze rubriek *Te doen in...* hebben we daarom dit keer een overzicht van prachtige natuurgebieden in ons land, die zich uitstekend lenen voor een mooie wandeling of fietstocht. In dit *Contactblad* vindt u ook een verslag van de eerste zorgvakanties van dit jaar. Stuk voor stuk geweldige vakanties, voor onze gasten, maar zeker ook voor de vrijwilligers die mee gingen. Zonder hun hulp kunnen we de zorgvakanties niet organiseren. Dat vrijwilligers de drijvende krachten zijn binnen Johanniter Nederland weten wij natuurlijk maar al te goed en we laten graag onze grote waardering daarvoor blijken. Dit doen we onder andere door jaarlijks een vrijwilligersdag te organiseren. In juni deden we dit in het Spoorwegmuseum in Utrecht. Ook over die dag schreven we een korte terugblik.

Mede namens de redactie wens ik u een mooie, gezonde en actieve nazomer! ☺

LIDWIEN VAN DER REEP

Directeur Johanniter Nederland

Inhoudsopgave

De eerste zorgvakanties van 2023

Elk jaar is het weer een feest: de zorgvakanties van Johanniter Nederland. Dit jaar worden er weer vijf zorgvakanties georganiseerd. Onze eerste vakanties hebben we al mogen vieren in het Hallehuis in Lemele en het Bosgoed in Lunteren. In september is er nog een zorgvakantie in de Dennenheul in Ermelo. In dit nummer een verslag van de eerste vier zorgvakanties.



De praktijk

Een actief en gezond leven is voor iedereen belangrijk. Gelukkig kun je zelf ook invloed uitoefenen op je gezondheid. Het spreekwoord luidt niet voor niets: 'voorkomen is beter dan genezen'. Willem-Jan van Ittersum, bestuurslid van Johanniter Nederland, actieve vakantie-vrijwilliger en coördinator paramedische zorg, vertelt over hoe je zelf kunt bijdragen aan een actief en gezond leven. Ook geeft hij praktische adviezen aan de hand van wat hij in de praktijk tegenkomt.



Verslag vrijwilligersdag 3 juni

Als dank voor hun inzet en betrokkenheid werd op zaterdag 3 juni jl. de Johanniter Nederland Vrijwilligersdag georganiseerd in het Spoorwegmuseum in Utrecht. Zonder vrijwilligers zijn we nergens, dus hoogste tijd om hen te bedanken.



En verder

8 Levensbeschouwelijk • 12 Gluren bij de burens • 16 St John Ambulance • 17 Gedicht • 18 Een gesprek in de boekwinkel • 20 Te doen in... de natuur • 22 Puzzel / Korte berichten / Spelden / Agenda • 24 In contact met

➤ De eerste zorgvakanties van 2023



Elk jaar is het weer een feest: de zorgvakanties van Johanniter Nederland. Dit jaar worden er vijf zorgvakanties georganiseerd. Onze eerste vakanties hebben we al mogen vieren in het Hallehuis in Lemele en het Bosgoed in Lunteren. Eind september is er nog een zorgvakantie in de Dennenheul in Ermelo.

Al sinds 1957 worden er Johanniter vakantieperiodes georganiseerd. Deze zorgvakanties zijn gericht op ouderen die eenzaam zijn of zorg nodig hebben waardoor ze normaliter niet op vakantie kunnen gaan. Onze vakanties zorgen ervoor dat ouderen en mantelzorgers kunnen ontspannen en genieten van een volledig verzorgde vakantieperiode. Dankzij de hulp van onze vrijwilligers kunnen wij dit waarmaken. Elke vakantieperiode is anders. Zo worden er vakantieperiodes georganiseerd voor 12, 16 en 24 gasten. Voor elke gast is er een vrijwilliger die klaarstaat om optimale zorg en aandacht te bieden. Echte persoonlijke aandacht dus. Dat maakt onze Johanniter zorgvakanties zo bijzonder. Voordat de week van start gaat, maakt het hoofd interne organisatie (ook een vrijwilliger) een programma. De gasten kunnen, met behulp van onze rolstoelbussen, mee met elk uitje. Niks moet, alles mag. Ook is er ruimte voor de specifieke wensen van de gasten. Ben je benieuwd hoe zo'n vakantie verloopt? Hieronder vier korte verslagen van de afgelopen zorgvakanties.

➤ Vakantieperiode het Bosgoed in Lunteren (22 tot 28 april)

Op zaterdag 22 april ging de eerste zorgvakantie van start. Met veel enthousiasme verzamelden de vrijwilligers iets eerder zodat ze gezamenlijk de gasten konden begroeten. In de prachtige, bosrijke omgeving van Lunteren ligt groepshotel het Bosgoed, waar om 17.00 uur iedereen aanwezig was en ze de Johanniter vlag hesen. Een jarenlange traditie die de start van de vakantie inleidt. Op de eerste avond maakten alle vakantiegevoelers van deze week kennis met elkaar. Het was fijn om te zien dat onze gasten en de vrijwilligers het op die eerste avond al snel gezellig hadden samen. De grappigste quote van de avond: 'ik ben AOW-er', 'ik ben Altijd OnderWeg'.

Voor degenen die belangstelling hadden, startte de zondagmorgen met een kerkdienst. Het thema van de dienst: elke dag is een geschenk. Er werd goed gezongen en wijn en brood werden met elkaar gedeeld.

Onze vakantieperiodes zorgen ervoor dat ouderen en mantelzorgers kunnen ontspannen en genieten van een volledig verzorgde vakantieperiode.

Ieder jaar kiezen we een goed doel waar het geld van de collectes tijdens de zorgvakantie-kerkdiensten naar toe gaat. Dit jaar is gekozen voor Oma's Soep, een stichting die wekelijks activiteiten verzorgt waar jong en oud worden samengebracht om eenzaamheid tegen te gaan. Zo worden er bijvoorbeeld kookdagen en soep-aan-huis-dagen georganiseerd. En mooi doel waar dan ook graag voor wordt gecollecteerd.

Deze week, die viel in de laatste week van april, stond in het teken van Koningsdag. De handgemaakte 'rood, wit, blauwe' lintjes werden aan de gasten uitgereikt. De 'Blauw Bloed Oranje Boven' foto quiz, de oudhollandse spelletjesmiddag, de oranje tompoezen en de oranje hoedjes zorgden ervoor dat Koningsdag een Koningsweek werd. Ook genoten de gasten en vrijwilligers van een bezoek aan de dierentuin, bekeken ze zandsculpturen en bezochten ze verschillende (Koningsdag)markten. Stuk voor stuk goed georganiseerde uitjes waar vele gasten en vrijwilligers van genoten.





📍 Vakantiehuis het Hallehuis in Lemele (6 tot 12 mei)

Zaterdag 6 mei, de dag dat alle vrijwilligers en gasten arriveerden bij het Hallehuis in het Overijsselse Lemele. Onze gasten logeerden in een vrijstaande Saksische herenboerderij, die uiteraard rolstoel vriendelijk is zodat al onze gasten er kunnen verblijven. Ze startten ook hier met het hijsen van de vlag en maken een groepsfoto. De week kan natuurlijk niet beginnen zonder een kennismakingsronde. Ze vierden tenslotte een week lang samen vakantie, dus dan is het fijn om elkaar wat beter te leren kennen. Met een tv-samenvatting over de kroning van King Charles (genieten!) werd de avond afgesloten.

Door de jaren heen zijn er diverse tradities ontstaan tijdens de Johanniter vakanties. Zo worden de gasten 's morgens wakker gezongen met het lied 'De Opgang Der Zon'. Elke ochtend start om 8:15 uur met ochtendgymnastiek, een vaste traditie tijdens deze week. Dankzij de filmpjes op YouTube is er iedere ochtend weer een andere work-out om te beoefenen. De gasten waren deze week ook creatief

Donderdag werden de haren extra mooi geföhnd, want traditiegetrouw is de laatste avond een feestavond.

actief met het maken van roosjes en figuurtjes van klei. Over actief gesproken: de vrijwilligers bakten stapels pannenkoeken voor de lunch! De week stond weer bol van de uitjes. Een bezoek aan een beeldentuin, de markt, de klompenboer en een boottocht op de Vecht, waren stuk voor stuk heel leuk. Bij het avondprogramma op woensdag was er een bijzonder optreden van Bargangers. Met bekende liedjes kregen ze alle gasten en vrijwilligers aan het swingen. Vooral het bekende Nederlandse lied 'Tulpen uit Amsterdam' werd uit volle borst meegezongen.

De donderdag stond in het teken van de feestavond. In de middag maakte iedereen zich mooi en werden er versieringen opgehangen. Na het strijken en opvouwen van de Johanniter vlag en een geestige speech door een gast kwam aan deze gezellige avond helaas een einde.

📍 Vakantieweek het Hallehuis (17 tot 23 juni)

De derde zorgvakantie van dit jaar startte op zaterdag 17 juni. 's Avonds was er een kennismakingspel waarbij iedereen een tegeltjeswijsheid of levensmotto opschreef en toelichtte. De leukste, vonden ze allemaal: 'Begin uw dag met hagelslag.' Geweldig toch, zo'n positieve levensinstelling?! De dominee had deze week voor het thema 'dromen' gekozen. Ze had een kerkdienst voorbereid met een prachtig uitgevoerde liturgie en een bemoedigende boodschap voor iedereen. Ze sprak over de vette en magere jaren en hoe je reserves kunt opbouwen voor de tijden dat het wat minder gaat in je leven.

Er stonden deze week weer een hoop leuke activiteiten op de planning. Er was een bezoek aan het Openluchtmuseum in Ootmarsum, alleen de reis ernaartoe was al een belevenis. Een mooie route over allerlei binnenwegen en door kleine onbekende dorpen. En ook het Openluchtmuseum viel erg in de smaak. De traditionele bingo kon vanwege het mooie weer buiten worden gehouden en is als altijd: succes gegarandeerd. Ook was er een uitje naar de markt in Ommen, een grote, drukke, regionale markt. Op de dinsdagavond werd er een muziekquiz verzorgd. Onder begeleiding van vrijwilliger Onno Loonstra op de gitaar, werden er leuke liedjes ten gehore gebracht. De toegift, *Folsom Prison*, werd uit volle borst meegezongen en ook het minder bekende *Sallandlied* klonk. Donderdagavond was het slotdiner. Elke keer weer een bijzondere aangelegenheid die helaas alweer de afsluiting van de week inluidde. Met de toespraak van de hoofdleidinggevende, de traditionele dronk op de Koning, een gebed van de dominee en de keurig opgevouwen Johanniter vlag werd de feestavond afgesloten.

📍 Vakantieweek het Bosgoed (24 tot 31 juni)

De vierde zorgvakantie ging, voor de tweede keer dit jaar, naar het Bosgoed in het Gelderse Lunteren. Op 24 juni, rond het middaguur, startten ze met een lunch. Na afloop las de dominee het gebed van de Johanniter Orde voor. De eerste avond verliep goed met een rondrit over de Veluwe, een kennismakingspel en de teambespreking aan het einde van de

dag. Het is immers belangrijk om goed op de hoogte te zijn van de conditie van onze gasten. De week begon warm. Gelukkig waren er deze vakantie weer twee rolstoelbussen mee, die dankzij de steun van onze donateurs ter beschikking gesteld waren. De airco en de ijsjes in de bus werkten verkoelend en er werd een rondrit gemaakt langs oude boerderijen, molens en veenaafgravingen. De bingo vond deze week weer buiten plaats. Voor de winnaars waren er vele prijzen die meegenomen waren door de vrijwilligers. Er reed zelfs een cadeautjeskar rond tijdens de bingo. Het hoogtepunt van deze vakantieweek was waarschijnlijk een bezoek aan Paleis het Loo, hoewel iedereen de Keltische boerderij ook prachtig vond. Op een van de avonden werd een modeshow georganiseerd. Dat was een groot succes en meerdere gasten en vrijwilligers kochten wat van de collectie. Ook is er deze week veel gewandeld door de mooie natuur in de omgeving van Lunteren. Over de zandweggetjes en bospaden was dat met de rolstoel soms een uitdaging, maar beslist de moeite waard. Donderdag werden de haren extra mooi geföhnd, want traditiegetrouw is de laatste avond een feestavond. Het diner begon met een toast op Zijne Majesteit de Koning. De groepsfoto stond voor iedereen klaar op tafel en er was een leuke attentie voor iedereen om de week goed af te sluiten. Kortom: een feestelijk einde van een feestelijke week. 📍

BRITT VAN DIJK

Frans Disch was decennialang KNO-arts. De afgelopen jaren en zeker sinds zijn pensionering gaat hij vol enthousiasme mee als vrijwilliger met de Johanniter Vakantieweken. Een gesprek over wat in contact met een zieke helend kan zijn.

➤ Ware aandacht voor de ander is helend

Als je een arts en een predikant met elkaar in een ruimte zet dan kan het al gauw gaan over de genezingsverhalen van Jezus. Deze verhalen kun je op verschillende wijzen interpreteren. Hoe je deze verhalen ook leest, letterlijk of eerder symbolisch, het is van groot belang om te merken wat er telkens gebeurt voorafgaand aan de genezing. Want in alle verhalen ontstaat er contact. Jezus ziet de kwetsbare aan. Met volle aandacht. Hij loopt niet aan haar of hem voorbij, hoe onaanzienlijk de ander er ook uit moge zien. Nee, hij geeft weer waarde aan het leven van de ander. Elk leven doet ertoe en is de moeite van aandacht waard. En precies dat aspect is helend. Het doet wat met de ander, als je met volle aandacht met hem of haar in gesprek gaat.

Voor Frans Disch vormde dit een wezenlijk aspect van zijn beroep. Het aandachtig luisteren naar de ander kan namelijk het begin zijn van een genezingsproces. Er gebeurt iets. De ander voelt zich gezien. Hij of zij is immers meer dan een patiënt. Als je naar hem luistert zie je hem als het ware rechtop staan en de moed vatten.

‘De tijd van een consult is vaak kort. Je hebt als arts slechts enkele minuten per gesprek. Dat vergt allereerst een goede voorbereiding. Het is van groot belang om de juiste voorwaarden te scheppen. Door uitgeslapen te zijn. En door voorafgaand aan het gesprek al met aandacht aan de patiënt te denken. Je moet gesprekken met jouw familie of

Laten we niet vergeten dat wij mensen opbloeien van aanrakingen, hoe kort ook. Het bevestigt ons bestaan.

op je werk even loslaten in je hoofd. Of een tenniswedstrijd op Wimbledon die op dat moment aan de gang is. Het vergt een grote focus op de ander. Hoe verliepen vorige gesprekken en wat is er toen gezegd? Het is zo helend als je na binnenkomst van de patiënt een persoonlijke vraag kunt stellen. Hoe is uw verhuizing verlopen? Of: uw echtgenoot is vorig jaar overleden, hoe is het nu met u? De ander voelt zich gezien. Het is ook helend om de zorgen van de ander te erkennen. Van de zieke zelf en van zijn omgeving. Een opmerking kan een enorm effect hebben op het welzijn van de ander. Het is van groot belang dat je al luisterend snel tot de essentie komt. Er is helaas vaak een grote tijdsdruk maar toch is het mogelijk om in enkele minuten veel wezenlijks van de ander te horen.’

‘Het is daarnaast ook goed om jezelf als mens te presenteren en niet alleen als arts. Als je gebeld wordt door een dochter met belangrijk nieuws mag je gerust opnemen. Als je daarna maar uitlegt wat er thuis aan de hand is. Je mag iets van jezelf laten zien. Niet teveel uiteraard, het gaat immers in deze situatie om de ander. Maar je kunt jezelf niet wegcijferen. Je bent evenzeer een mens van vlees en bloed die hoopt op een lang en gelukkig leven. Dat geldt voor artsen, predikanten en voor de vele vrijwilligers van onder andere de Johanniter Hulpverlening.’

‘Je moet elkaar ook durven aankijken. Tegenwoordig wordt alles genoteerd in online dossiers en zijn artsen vooral gericht op het computerscherm. Dat is noodzakelijk en nodig, maar vergeet elkaar niet in de ogen te kijken. Want alleen dan kan er een wezenlijk en helend contact ontstaan.’

We spreken vervolgens over het belang van fysiek contact. Bij fysiek contact denk je tegenwoordig vooral aan de keerzijdes ervan. Aan grensoverschrij-

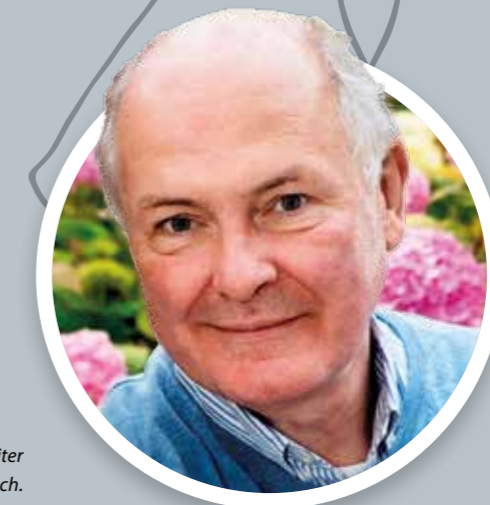
dend gedrag. Dat is nodig, maar het is ook jammer, want als het met de goede bedoelingen gebeurt, dan is fysiek contact zo helend. Een hand bij binnenkomst. Bij een zwaar gesprek, kort een hand leggen op de schouder. Al is het maar een seconde. Laten we niet vergeten dat wij mensen opbloeien van aanrakingen, hoe kort ook. Het bevestigt ons bestaan.

In zijn lange loopbaan van veertig jaren in het ziekenhuis heeft Frans Disch het nodige zien veranderen. Er is veel meer aandacht voor communicatie met de zieken. De sfeer is vriendelijker en minder hiërarchisch geworden. Het feit dat steeds meer vrouwen arts zijn, heeft ook een positieve invloed op de sfeer en er ligt meer nadruk op empathie. Op dit punt zijn de veranderingen kortom vooral positief en bemoedigend.

Ware aandacht voor de ander is helend. Voor Jezus was ieder mens geliefd en de moeite waard. Zijn zienswijze maakte zo'n wezenlijk verschil dat hij tweeduizend jaar later nog steeds een grote inspiratiebron is voor velen. De ander heeft een verhaal dat ertoe doet en dat onze tijd en aandacht verdient. Hij wil gehoord worden! En mag gehoord worden, want hoe vaak leven we niet langs elkaar heen. Ons oefenen in aandacht voor de ander raakt aan de kern van het bestaan. Frans Disch heeft dat een werkzaam leven lang mogen ervaren. En wat een zegen, dat hij dat nog steeds mag doen, nu onder andere als vrijwilliger bij Johanniter Nederland. 🍀

JOOST RÖSELAERS

KNO-arts en Johanniter vrijwilliger Frans Disch.



➤ Voorkomen is beter dan genezen

Een actief en gezond leven is voor veel mensen erg belangrijk. Gelukkig kun je zelf invloed uitoefenen op je gezondheid door gezond te leven. Dit betekent: minimaal een half uur per dag bewegen, gezond en voedzaam eten en drinken, voldoende nachtrust, niet roken en matigen met alcoholgebruik. Door gezond te leven verklein je de kans op klachten, aandoeningen en ziekten. Ook helpt gezond leven je langer fit te blijven.

Ik heb een gesprek met Willem-Jan van Ittersum. Hij is bestuurslid van Johanniter Nederland en actief als vakantievrijwilliger. Ook is hij kapittellid van de Johanniter Orde. In het dagelijks leven werkt hij als coördinator paramedische zorg in Den Haag. Willem-Jan vertelt over een actief en gezond leven en geeft een aantal praktische adviezen aan de hand van wat hij in de praktijk tegenkomt.

“Voorkomen is beter dan genezen” luidt het spreekwoord. Preventie is het voorkomen van ziekten en kan zich vertalen in regelmatig bewegen, maar ook door bijvoorbeeld een goede ergonomische zithouding achter de computer aan te houden en frequent te pauzeren. Daarnaast kan sporten, luisteren naar muziek en een warm bad zorgen voor ontspanning. Ook yoga, mindfulness en meditatie zijn tegenwoordig populair en effectief, omdat het ademhalingsritme kalmer wordt en er primair gefocust wordt op de oefeningen of de meditatie. Vaak wordt ontspanningstherapie toegepast met als doel de ademhaling, bloeddruk en spierspanning te verlagen. Een groot voordeel van bijvoorbeeld massage is dat het, naast het verlagen van de spierspanning, ook zorgt voor een betere doorbloeding van een spier of spiergroep.

‘Uit onderzoek is gebleken dat tegenwoordig veel onverklaarbare lichamelijke klachten stressgerelateerd zijn. Stress kan zich manifesteren door bijvoorbeeld klachten aan nek en schouders (dit uit

zich vaak in een constant verhoogde spierspanning). Ook specifieke lage rugklachten komen relatief vaak voor en kunnen een gevolg zijn van langdurige spanning of stress. In de praktijk kan dit worden uitgevraagd in de anamnese. Dit is het eerste consult/intake bij een arts of fysiotherapeut, of in het daaropvolgend lichamelijk onderzoek. Als uit de anamnese blijkt dat er sprake is van oververmoeidheid als gevolg van bijvoorbeeld een hoge werkdruk of prikkelbaarheid door een langdurige stressvolle privé-situatie, dient eerst te worden bekeken hoe die spanning of stress weggenomen kan worden. Zeker als de stressvolle situatie langer dan zes weken duurt (chronische stress noemen we dat) is een onderzoek naar de bron van de spanning noodzakelijk. Behandeling van de klacht of de aandoening zonder dat de bron van de spanning of stress is weggenomen, is doorgaans zinloos. Lichaam en geest zijn met elkaar verbonden. Als je mentaal goed in je vel zit, heeft dat ook invloed op je fysieke gezondheid.’

‘Ook als je wat minder mobiel bent en bijvoorbeeld afhankelijk bent van een rolstoel, kun je nog heel actief zijn. Door het doen van dagelijkse oefeningen om de functie van spieren en gewrichten te trainen, is het mogelijk om langer zelfstandig te blijven functioneren. Een positieve levenshouding (door uit te gaan van wat wél kan) en het onderhouden van sociale contacten dragen daarnaast bij aan een plezierig, actief en gezond leven.’



‘Tijdens een Johanniter vakantie is er volop gelegenheid om met elkaar van gedachten te wisselen. Uit eigen ervaring kan ik zeggen dat dit vaak hele mooie en inspirerende gesprekken zijn. Gasten en vrijwilligers leren elkaar tijdens een vakantie goed kennen waardoor er vaak een vertrouwensband ontstaat. Ook worden er mooie uitstapjes gemaakt en heerlijke gezonde maaltijden geserveerd. Daarnaast is er iedere dag voldoende tijd om te bewegen en/of ochtendgymnastiek te doen. Dat maakt mijns inziens een Johanniter vakantie zo bijzonder. Ik kan het iedereen aanraden een keer mee te gaan!’

‘Zelf probeer ik iedere dag minstens een half uur te wandelen. Tijdens de coronapandemie maakte ik iedere dag een mooie lange wandeling door mijn buurt. Dit beviel zo goed dat ik dat ben blijven doen. Door te wandelen maak ik mijn hoofd leeg en kom ik vaak tot nieuwe inspiratie. En door letterlijk afstand te nemen, kun je je eigen zorgen beter relativieren.’

JOOST RÖSELAERS

Als je mentaal goed in je vel zit, heeft dat ook invloed op je fysieke gezondheid.



➤ Only Friends – 'Je bent goed zoals je bent'

Het is een sombere dag als ik op bezoek ga bij 'Only Friends', een sportclub voor kinderen en jongeren met een beperking, waar 200 vrijwilligers en 50 stagiaires zich inzetten om sporten voor hen mogelijk te maken. Eenmaal binnen is van enige somberheid geen sprake meer: wat een enthousiasme en positiviteit hier!

Aan het eind van de Beemsterstraat in Amsterdam-Noord ligt het unieke Friendships Sports Centre waar een aantal vlaggen mij vrolijk tegemoet wappert. Op een van die vlaggen staat 'Je bent goed zoals je bent'. Ik loop langs de sportvelden naar mijn afspraak en bedenk 'je bent goed zoals je bent', dat geldt toch voor iedereen? Al vertelt de wereld van influencers, graatmagere fotomodellen, discriminatie en bodybuilders ons dagelijks het tegenovergestelde... Maar voor zulke bespiegelingen ben ik hier niet gekomen...

Friendship Sports Centre

Ik maak kennis met de in rode sportkleding gestoken Dennis Gebbink ('alleen de maandag is mijn-gewone-kleren-dag'). Deze Amsterdammer is de oprichter van de sportclub en het Friendship Sports Centre waar iedereen met een lichamelijke of verstandelijke beperking of een chronische ziekte uit Amsterdam en omgeving welkom is om te komen sporten in een eigen, veilige en vertrouwde omgeving.

'De aanleiding voor de oprichting van deze club was een verdrietige', vertelt Dennis. 'Twee jaar na de geboorte van onze zoon Myron werd duidelijk dat hij door een hersenbeschadiging motorisch niet

zo goed uit de voeten zou kunnen als zijn leeftijdgenoten. Maar hij bleek, net als zijn vader, ondanks zijn beperking een geboren voetballer. Myron werd lid van een voetbalclub, deed fanatiek met zijn teamgenootjes mee, maar aan het eind van het jaar gingen zij naar het volgende team en Myron bleef waar hij was. Ondanks die teleurstellingen hield hij vol, bleef zijn uiterste best doen, tot hij op een keer huilend aan mijn bed stond: "Pap, ik wil van voetbal af." In een flits zag ik hoe hij altijd met rode wangen en glimmoogjes van trainingen thuiskwam. Van voetbal af? Dat gaat niet gebeuren! Toen kwam bij mij het idee op om een sportclub op te richten, speciaal voor kinderen met een beperking.'

'Je mag best weten,' vervolgt Dennis, 'dat onze zoon door het leven moest gaan met een beperking, was voor mijn vrouw en mij een enorme klap. Nu, na zoveel jaren, kan ik zeggen dat een tegenslag ook kansen biedt, als je maar de goede keuzes maakt. En daar hoefde ik niet lang over na te denken: *SPORT!* 23 jaar geleden was er op dat gebied niets voor die kinderen en jongeren. Werden ze toch lid van een sportclub, hoe enthousiast ze hun best deden, ze bleven achter bij de anderen, met als resultaat: een gehandicapt én depressief kind! "Dat kan anders", besloot ik.'

'Met acht jongens ben ik begonnen, natuurlijk met voetbal. Wat genoot ik van die helden die met hun beperkingen bij ons kwamen sporten. Ook als het niet lukte, bleven ze doorgaan. Die spirit werkte zo aanstekelijk. Waren ze vroeger een eenling in hun club, nu zijn ze niet bijzonder meer maar 'een van hen'. Er is rust, begrip en een goede sfeer in de groep en men helpt elkaar!'



Er is in dit artikel niet genoeg plaats om alle activiteiten en wetenswaardigheden over 'Only Friends' te noemen. Van harte beveel ik een bezoekje aan hun website aan: www.onlyfriends.nl.



Oprichter van 'Only Friends' Dennis Gebbink met zoon Myron.

'Met acht jongens ben ik begonnen, natuurlijk met voetbal. Wat genoot ik van die helden die met hun beperkingen bij ons kwamen sporten. Ook als het niet lukte, bleven ze doorgaan.'

Goed zoals je bent

'In 2002 begon ik te dromen over een eigen sportcomplex. Het was toch te gek dat voor valide sporters bijna alles kon en dat jongeren met een beperking het moesten doen met achterafveldjes en -zaaltjes? Dat dit prachtige complex, twee sportvelden, een binnenzwembad en -sportveld, fysioruimtes, restaurant en vergaderaccommodatie er is gekomen, danken we aan heel veel grote en kleinere, maar vooral enthousiaste sponsors. En zij zorgen er ook voor dat dit kan blijven voortbestaan. Uniek in de wereld! Wij hebben veel BN-ers als ambassadeur en vergeet onze band met Ajax niet, waarmee we sinds 2017 een meerjarig samenwerkingsovereenkomst hebben! Het belangrijkste voor onze sporters hiervan is, dat zij hun wedstrijden spelen in het officiële Ajax-tenuue met het logo van 'Only Friends' op de mouw! Zoveel tegenslag in je leven en dan mogen spelen in het Ajax-shirt... Dan voel je je toch..., nee..., dan ben je toch "goed zoals je bent!"'

'Voor kinderen die voortdurend medische zorg nodig hebben of lijden aan cluster-4 (kinderen met psychische stoornissen) kunnen we helaas niets doen. Jammer, want sporten doet alle kinderen zo goed. Ik zie het iedere dag weer, ze komen uit hun dagelijkse omgeving, moeten vaak in het weekend de tas pakken voor wedstrijden en toernooien, die spanning vooraf, de vreugde en ontlasting als er fijn gespeeld is en er tevreden kan worden teruggekeken op het resultaat.'

Het is niet alleen voetbal wat de klok slaat bij 'Only Friends'. Er zijn inmiddels 28 sportafdelingen, van aikido, atletiek en blindenvoetbal tot volleybal en zaalvoetbal, te veel om hier te noemen.





De herdenkingszuil voor de overleden 'sterren' van de club.



Older friends

Daarnaast is er ook nog de afdeling 'Older Friends', begonnen met een paar opa's en oma's van de kinderen. Al gauw werden het zo'n 100 (ook eenzame) ouderen die tweemaal per week sporten onder leiding van vrijwilligers en stagiaires van een sportopleiding. Ook hier geldt: of je in een rolstoel zit, achter een rollator loopt, topfit bent of een verstandelijke beperking hebt, hier zorgen we ervoor dat je aangepast kunt sporten. En natuurlijk na afloop gezamenlijk aan de koffie in het clubhuis!

Maar ze doen nog veel meer! Naast 'Older Friends', is er:

- **'Friends in Shape'**, een gezondheidsprogramma in samenwerking met medici uit het Slotervaart ziekenhuis en de Gemeente Amsterdam voor kinderen en jongeren met overgewicht en obesitas. De resultaten zijn veelbelovend!
- **'Connecting Friends'**, sportprogramma voor kinderen uit het speciaal onderwijs.
- **'Friends at Work'**, leerbedrijf en dagbesteding voor jongeren met een PGB (persoonsgebonden budget).

En dit kan allemaal dankzij de inzet van vrijwilligers, héél véél vrijwilligers! Zij verzorgen de sporttrainingen, organiseren activiteiten, rijden sporters van en naar wedstrijden in de rolstoelbusjes enz., maar zetten ook hun deskundigheid in in de Raad van Toezicht. Om vrijwilliger bij 'Only Friends' te worden moet je minimaal twee uur per week inzetbaar zijn en in het bezit van een VOG (verklaring omtrent gedrag). Veiligheid is heel belangrijk, veel vrijwilligers hebben een EHBO-diploma en er is

budget om cursussen te volgen. Belangrijk uitgangspunt voor iedereen: er worden zo min mogelijk afspraken gemaakt, ze werken op basis van vertrouwen!

Dennis vertelt: 'Met Myron gaat het erg goed, hij heeft mooie opleidingen gedaan, is hier actief, zit goed in zijn vel. Dat ik 'Only Friends' tot een succes mocht maken, maakt mij de rijkste man ter wereld! Maar zoals aan elk succesverhaal kleven ook hieraan donkere randen'. Dennis doelt op 'zijn helden' die zijn overleden. Hij noemt ze zijn 'sterren'. Voor hen is een herdenkingsplek ingericht met een zuil waarop sterren met hun naam prijken. 'Opdat ze nooit worden vergeten', besluit hij.

Op de terugweg denk ik aan wat ik hoorde en zag: enthousiasme, saamhorigheid, begrip, hulpvaardigheid, gevoel van eigenwaarde, ze houden ons daar een spiegel voor. Ik zie weer de vlag 'Je bent goed zoals je bent'. Waarom alleen hier? 'Dat geldt toch overal en voor iedereen!', zou ik van de daken willen schreeuwen...!

JOKE BOS



Inmiddels vindt dit initiatief navolging in Utrecht, Achterhoek, Limburg, Twente en Eindhoven en zijn ook andere plaatsen bezig met de oprichting van een eigen stichting met de uitgangspunten en het gebruik van het logo van 'Only Friends'.



➤ Een vrijwilligersdag met veel lol, zon en fouten!

Zaterdag 3 juni 2023: een zonnige en mooie dag om de vrijwilligers van Johanniter Nederland te bedanken. Immers, het werk van Johanniter Nederland valt of staat bij de inzet van onze vrijwilligers. Zonder hen geen (zorg)vakanties, geen chauffeurs voor onze rolstoelbussen, geen gezellige bingoavonden, geen wandelingetje in de tuin of praatje bij een kopje koffie. Hoogste tijd dus om hen te bedanken!

Het decor van onze vrijwilligersdag was dit jaar het Spoorwegmuseum in Utrecht. In de prachtige omgeving van dit levensechte station startten we de middag met een heerlijke en gezonde lunch. Een gezellig moment om elkaar weer te zien en te spreken en om kennis te maken met andere vrijwilligers. Na de lunch was het tijd om plaats te nemen in de zaal voor het plenaire deel van het programma. Directeur Lidwien van der Reep heette iedereen van harte welkom en liep het publiek in om hen kennis te maken en te vragen wat zij doen als vrijwilligers. Er kwamen verschillende mensen aan het woord om te vertellen wat hun vrijwilligerswerk inhoudt. Bijzonder om te horen met hoeveel liefde en passie mensen zich inzetten!

Proberen lukt altijd

Daarna was het de beurt aan Frank Deuring van de Foutenfabriek. Frank gaf een interessante workshop over fouten maken. Vaak verbloemen we onze fouten omdat we de dingen liever goed doen. Frank

leerde ons echter dat het juist goed is om je fouten gewoon toe te geven. Fouten maken is menselijk en niks om je voor te schamen. Sterker nog: Frank riep het publiek op om flink te applaudisseren als er fouten werden gemaakt, wat hij aan de hand van interactieve voorbeelden, met mensen uit de zaal illustreerde. Het publiek werd ook aan het werk gezet om met elkaar een paar oefeningen te doen om te ervaren dat fouten maken helemaal niet erg is. Dat zorgde voor een hoop hilariteit en ook werd er heel wat afgelachen. Kortom: leuk en leerzaam tegelijk.

Franks boodschap komt er in het kort op neer dat fouten maken niet erg is en dat het niet altijd hoeft te gaan over goed of fout.

Het proces is belangrijker dan de uitkomst. Of zoals Frank zei: "Proberen lukt altijd."

Na deze lezing kregen alle aanwezige vrijwilligers nog een cadeautje uitgereikt.



Op pad in het Spoorwegmuseum

Na de presentatie van Frank ging iedereen rondkijken in het Spoorwegmuseum; een fascinerende plek waar je ontdekt hoe de trein de wereld heeft veranderd. Met vele echte (oude) treinen, een stationsrestaurant, attracties en met wisselende tentoonstellingen.

Een drankje ter afsluiting

Ter afsluiting hebben we tegen vijven nog geproost op deze geslaagde middag én een toost uitgebracht op alle vrijwilligers van Johanniter Nederland. Hulde! 🍷

NIENKE VAN DER SAR



➤ St. John Ambulance

St. John Ambulance is een initiatief van the Order of St John en opereert in meer dan 40 landen. Zij richten zich vooral op het geven van EHBO-trainingen, het verlenen van eerste hulp bij evenementen en ondersteuning van ambulancediensten van de overheid. Maar bijvoorbeeld ook op gezelschap voor ziekenhuispatiënten en bibliotheekdiensten in ziekenhuizen.

St. John Ambulance helpt ook jaarlijks bij de Londens marathon. De London Marathon 2023 vond dit jaar voor de 43^e keer plaats. Met bijna 40.000 deelnemers en honderdduizenden toeschouwers is de marathon een van de grootste evenementen in zijn soort. Het sportieve festijn heeft grote aantrekkingskracht op de wedstrijdlopers, de vele recreatieve lopers en natuurlijk ook het publiek.

Tijdens de Londense marathon van 2023 stonden honderden vrijwilligers van St. John Ambulance langs de route om eerste hulp te bieden. Onder hen bevonden zich twee Duitse vrijwilligers. Ook deed een aantal hardlopers mee met een inzamelingsactie voor St. John Ambulance. Zij vertellen over hun drijfveren en ervaringen.

Vrijwilligersruil

Tijdens de marathon kreeg St. John Ambulance hulp van twee Duitse collega's, Isabella Portenlänger en Gregor Gutbrod uit Beieren. Gregor is erg positief over dit initiatief van Johanniter International, omdat het je de gelegenheid geeft 'buiten de gebaande paden te denken' en laat zien hoe anderen opereren. 'Geneeskunde is over de hele wereld hetzelfde, desondanks is het ontzettend nuttig voor je eigen handelen en denken (we werken allebei regelmatig op de ambulance naast ons Johanniter vrijwilligerswerk) om mee te maken hoe andere collega's in de praktijk spoedeisende hulp verlenen.'

Internationale teams

Ze vertellen: 'We werden ingedeeld bij het behandelcentrum voor de Victoria Tower. Met twee internationale teams van drie personen zorgden we ervoor dat de deelnemers aan de marathon medische hulp kregen als dat nodig was. Nadat we ons allemaal hadden voorgesteld, kregen we een briefing van onze manager van het behandelcentrum, Hester. Daarna hebben we onze apparatuur gecontroleerd en besproken wat er zou kunnen gebeuren. Het was een geweldige ervaring om in internationaal verband te werken. We voelden ons erg welkom en zijn heel trots deel uitgemaakt te hebben van het team!'

Gezamenlijk doel

Deelneemster Alice heeft samen met haar vriend meegelopen. 'In 2019 besloot mijn vriend Matt de marathon te lopen ter nagedachtenis aan zijn vader. Helaas slaagde hij er niet in de wedstrijd uit te lopen en was hij er slecht aan toe toen hij na 37 kilometer instortte. De spoedeisende hulp die Matt kreeg van de vrijwilligers van St. John Ambulance was geweldig. Eerlijk gezegd heb ik het gevoel dat St. John zijn leven redde. Dit jaar was hij er klaar voor om het opnieuw te proberen, dus ik dacht: er is geen betere manier om te zorgen dat hij de finish haalt, dan met hem mee te rennen'. Ze zamelen geld in voor St. John Ambulance. 'Een geweldig doel dat ons beiden zeer na aan het hart ligt. De voorbereiding was behoorlijk veeleisend door een combinatie van werk, trainen en een verhuizing, maar volledig de moeite waard.'

Grootvader

Voor zijn werk volgde David enkele jaren geleden EHBO-training bij St. John. 'Destijds ben ik een keer

na een bruiloft de kroeg ingegaan. Op de trap zag ik een man liggen. Eerst dacht ik dat hij dronken was, maar door mijn training vroeg ik of hij in orde

was. Hij reageerde totaal niet en bleek niet meer te ademen. Ik schreeuwde naar mijn vriend en hij belde een ambulance. Ik begon met reanimeren. Gelukkig kwam de ambulance snel, vervolgens heb ik geholpen om een slangetje in z'n keel aan te brengen. De verpleegkundige pakte de defibrillator waarna de man begon te ademen. Het voelde bijzonder om mijn EHBO-opleiding in de praktijk te kunnen brengen. Deze marathon loop ik ook omdat St. John veel voor mijn in 2019 aan kanker overleden grootvader betekende. Tijdens zijn behandeling werd hij regelmatig door St. John naar het ziekenhuis vervoerd. Elke keer met dezelfde twee verpleegsters die hem veel troost gaven; hij hield ervan om met ze te kletsen en keek uit naar elke rit.'

Aanmoediging

De afgelopen twee jaar heeft Brandon de marathon gelopen. 'Toen ik op weg naar de start erg nerveus was, wensten de vrijwilligers me allemaal succes. Een van hen riep: "We hopen je vandaag niet meer te zien!" Dat bleef me de hele dag bij, dat ze niet alleen medische hulp boden, maar ons ook gewoon aanmoedigden. Ik wilde met de inzameling iets terugdoen voor het goede doel dat een belangrijke rol heeft gespeeld in mijn London Marathon-ervaringen. Ik werk zelf in de gezondheidszorg en heb enorm veel waardering voor het werk van de St. John vrijwilligers. Dat ze dit onbetaald doen, maakt het nog bijzonderder. Toen ik tijdens de marathon zelf moest stoppen door knieproblemen, gaven de vrijwilligers en de fysio van St. John me de zorg die ik nodig had en de geruststelling dat als ik verderop hulp nodig had, anderen zouden klaarstaan.' ➤

DAVID VAN LENNEP



Leven vieren

*leven vier je
in het beleven van het hier en nu
in de herinnering aan de tedere streling
de onverwachte tegenslag
de overwinning daarvan*

*leven vier je
in de verwachting van nieuw leven
leven vier je
in de geborgenheid van pa en ma
in schuil gevende armen om je heen
in de waardering van broer of zus, vriend of vriendin*

*leven vier je in de verbinding
met mensen en dingen om je heen
in het samen doen of laten
leven vier je aan de liefde
van de mensen en de dingen om je heen
jouw lievelingsdier de kinderen
de partner*

*leven vier je hartstochtelijk
in hart en nieren
met vlinders in je buik
in de bevrijding van ketens en last
leven vier je
in verplaatsing naar nieuwe oorden
in nieuwe kansen*

*leven vier je
in de butsen en builen van teleurstelling en verdriet
in de scherven van verbroken verbinding
in het afscheid
noodgedwongen en definitief*

*leven vier je
in het groenste groen
het blauwste water
de witste sneeuw
de zonnigste zon
leven vier je natuurlijk
leven vier je
blij of gekwetst
helemaal en totaal*

leven vier je van harte!

➤ PETER PAUL DOODKORTE





Een gesprek in de boekwinkel

Veel mensen bezoeken graag een boekwinkel, niet alleen voor de boeken, ze komen ook voor de sfeer. Daar vinden ze een plek waar je in alle rust kunt zoeken en bladeren zonder gestoord te worden door achtergrondmuziek of een ijverige verkoopmedewerker. Voor sommigen is de boekwinkel ook een ontmoetingsplek waar je in contact kunt komen met andere boekenliefhebbers en soms voor een persoonlijk gesprek.

Hij kwam met zijn rollator door het middenpad van de winkel aangelopen. Iets in zijn houding trok mijn aandacht. Hij liep kaarsrecht en dat zie je niet zo vaak achter een rollator. Verontschuldigend legde hij wat boeken op de tafel en zei: 'Goedemiddag, neemt u mij niet kwalijk, de stoelen voorin de winkel zijn bezet, mag ik deze boeken bij u inkijken? Ik beloof u niet tot last te zijn.' Het duurde even voor hij de juiste zithouding gevonden had. Met een schuin oog zag ik dat hij een keus gemaakt had uit de oude Friese boeken van de presenteer tafel. Mijn nieuwsgierigheid werd opgemerkt want hij reageerde: 'Ik zie u zo kijken, ja, ik ben speciaal voor deze boeken naar uw boekwinkel gekomen, want deze boeken vind je nergens.' Hij vervolgde 'Wie had dat kunnen denken dat ik ooit nog in een winkel met tweedehands boeken terecht zou komen? Ik had altijd een zeer goed salaris en nu mag ik beslist nog niet klagen. Als ik wat nodig heb, ga ik naar de winkel, wil ik een boek dan bestel ik het. En nu zit ik hier in andermans oude spullen te bladeren!'

'Mijn vrouw maakte me attent op jullie Friese maand. Ik ben een Fries van oorsprong, maar dat 'Frysk bloed' heb ik niet. Toen ik haar vroeg wat boeken voor me mee te brengen, zei ze: 'Ik denk dat je nu moet gaan verzamelen om zelf te gaan'. Hoezeer ik ook probeerde haar over te halen, daar bleef ze bij. Uiteindelijk had ik geen keus en heb ik mezelf bij elkaar gepakt en ben zelfstandig hierheen gekomen. Ik had nooit gedacht dat ik dat voor wat Friese boeken over zou hebben. Zou dat dan toch dat 'Frysk bloed' zijn...?' Van de impact van zijn opmerkingen begreep ik weinig, maar ik kreeg een vermoeden. Uit zichzelf ging hij verder: 'Het is vandaag namelijk de eerste keer dat ik met mijn rollator de straat op ga. Ik kon het eerder niet, durfde de confrontatie met mezelf en mijn omgeving niet aan. Tot gisteren kwam ik alleen buiten aan de arm van mijn vrouw, of achter een winkelwagen. Dat kon zo niet doorgaan, dat wist ik ook wel. Maar dankzij mijn vrouw ben ik nu die drempel overgegaan. U mag best weten, eerst was ik heel boos omdat ze voor mij geen boek wilde meenemen, nu ben ik haar alleen nog maar dankbaar. Maar ik ben ook stiekem trots op mezelf dat ik deze horde heb genomen!'

'Ik was een sterke, fitte, goedgetrainde man, militair, en ik schaam me er niet voor om te zeggen dat ik het bij Defensie ver geschopt heb. Een aantal keren ben ik met mijn bataljon op missie geweest naar oorlogsgebieden. Ik heb daar afschuwelijke dingen meegemaakt, ben een paar keer zelfs ternauwernood aan de dood ontsnapt, maar toch telkens weer heelhuids thuisgekomen. Tijdens verlof hield ik mijn conditie altijd goed op peil, wielrennen was mijn grote hobby. Voor een toertje van 100 km draaide ik mijn hand niet om. Op een van die ritten is het gebeurd: ik werd aangereden door iemand die de macht over z'n elektrische fiets verloor. Ik klapte tegen de straat en werd met rugletsel en botbreuken naar het ziekenhuis gebracht. Operaties, revalidatie, therapieën, ze brachten me niet terug in mijn oude doen. Dat was zwaar, vooral mentaal. Ik verloor mijn werk, mijn collega's, mijn toekomst, alles weg! En juist mijn werk was al die jaren zo belangrijk voor me. Daar kwam ook nog bij dat ik het niet kon verkroppen dat ik me als een invalide aan de buitenwereld moest gaan vertonen. Daarom wilde

ik uit mijn omgeving weg. We verkochten ons huis en kwamen hier wonen, waar niemand ons kende. Mijn vrouw begreep dat gelukkig wel, ik besef nu pas hoeveel ik van haar gevraagd heb.'

'En nu zit ik hier, te bladeren in mijn verleden. Nooit had ik echt belangstelling voor de grote boerderij waar ik opgroeide. Mijn vader had geen opvolger, daar had hij het best moeilijk mee, maar hij gunde mij mijn passie: het leger. Dat mijn carrière in deze nachtmerrie zou eindigen, had ik niet kunnen bedenken. Het was een moeilijke weg die ik moest gaan, maar daar heb ik nu wel vrede mee. Ik vind het wel opmerkelijk dat ik nu weer belangstelling krijg voor de herinneringen uit mijn jeugd. Zou dat dan toch het 'Frysk bloed' zijn?' Meneer bladert verder, na verloop van tijd staat hij op: 'Ik neem deze boeken mee, hier ben ik erg blij mee. Daarna ga ik mijn vrouw in de bloemetjes zetten, want dat heeft ze zo verdiend! En... ik kom hier beslist terug... met rollator!' 📖

JOKE BOS

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.

➤ De natuur

Ook al is Nederland een klein land met veel bebouwing, toch is er een verscheidenheid aan prachtige natuurgebieden. Variërend van heide tot bos en van strand tot duinen, er is voor elk wat wils. Te veel om hier op te noemen, dus daarom hierbij een kleine selectie van bekende en misschien wat minder bekende gebieden. Stuk voor stuk pareltjes in de Nederlandse natuur.

Nationaal Park De Hoge Veluwe

Het Gelderse Nationaal Park De Hoge Veluwe is gelegen tussen Arnhem, Ede en Apeldoorn. De ingangen van het park bevinden zich in Hoenderloo, Otterlo en Schaarsbergen. Het park is de erfenis van Anton en Helene Kröller-Müller: zij wilden kunst en natuur samenbrengen en dat is gelukt. Er is een diversiteit aan loof- naald- en gemengde bossen, maar ook aan heidevelden, grasvlakten en stuifzandlandschappen. Je vindt er vele zeldzame planten- en diersoorten. De wildobservatieplaats Wildbaanweg is een bijzonder uitkijkpunt nabij een poel waar je, met een beetje geluk, edelherten, reeën en wilde zwijnen kunt spotten. Voor zowel het park als het museum moet je entree betalen, maar eenmaal in het park kun je wel gratis gebruik maken van een van de 1.800 beschikbare witte fietsen. Cultuur is volop te bewonderen in het Kröller-Müller Museum en het Jachtslot Sint Hubertus. Een uitgebreide agenda met verschillende activiteiten (ook heel veel leuke voor kinderen!) is te vinden op www.hogeveluwe.nl

Nationaal Park De Loonse en Drunense duinen

Dit duin, heide- en stuifzandlandschap ligt in Noord-Brabant en wordt ook wel de 'Brabantse

Sahara', genoemd: de grootste zandverstuiving van West-Europa. Vanaf verschillende eet- en drinkgelegenheden, zoals restaurant 'De Rustende Jager' (met een groot parkeerterrein), starten er diverse wandelroutes. Je kunt er fietsen en mountainbiken en ook te paard of zelfs met de huifkar van het gebied genieten, bijvoorbeeld via Manege Pullens of Natuurpoort Van Loon. Voor meer informatie over de activiteiten en de verschillende routes: www.np-deloonseendrunenseduinen.nl

De Utrechtse Heuvelrug

De Utrechtse Heuvelrug is ontstaan in de ijstijd, zo'n 150.000 jaar geleden. Deze stuwwal bestaat uit meer dan 28 toppen waarvan sommige meer dan vijftig meter hoog zijn. De totale oppervlakte is ongeveer 23.000 hectare en daarmee is het na de Veluwe het grootste bosgebied van Nederland. Naast bossen (bijvoorbeeld de Kaapse Bossen) vind je er ook heide, uiterwaarden en meren. De Heuvelrug heeft een unieke ligging in een deels verstedelijkt gebied met zeven grote dorpskernen. In 2003 werd het zuidelijk gebied uitgeroepen tot Nationaal Park. Omdat de Utrechtse Heuvelrug zo'n groot gebied beslaat, verwijs ik graag naar www.opdeheuvelrug.nl, voor meer informatie over verschillende wandel- en fietsroutes en een overzicht aan activiteiten, ook voor kinderen.

Westerwolde

Natuurgebied Westerwolde is 2200 hectare groot en ligt in de provincie Groningen. Het is misschien anders dan je Groningen kent: hier geen uitgestrekte weilanden en akkers, maar slingerweggetjes, stukjes hei, bos en kronkelende beekjes en glooi-

ingen. Het Westerwoldepad loopt langs de riviertjes Ruiten Aa en Westerwolderse Aa en is zo'n 80 km lang. De stichting 'Wandelen in Westerwolde' heeft 40 wandelroutes uitgezet variërend van 1,5 tot 16 km, maar je kunt ook langere afstanden lopen. Ben je minder mobiel, dan is route 39 geschikt. Route 14 leidt door Liefstinghsbroek, een van de oudste bossen van Nederland. Fietsen kan natuurlijk ook. Met 121 uitgezette fietsroutes is er keus genoeg. Het is ook leuk om Westerwolde vanaf het water te bekijken met een kano of met een (rondvaart)boot. Kijk voor meer informatie op: www.visitgroningen.nl/plekken/westerwolde

Nationaal Park De Meinweg

In Limburg vlakbij Roermond vind je Nationaal Park De Meinweg. De Meinweg is een terrassenlandschap met heide en bos dat voor Nederland uniek is. Het biedt een thuis aan vele vogelsoorten en zoogdieren. Je kunt er wandelen, fietsen, paardrijden en zwemmen in de vennen. Bij De Boshut, informatiecentrum en brasserie, kun je informatie krijgen over het gebied, de wandel- en fietsroutes en er zijn het hele jaar door tentoonstellingen. De Boshut ligt te midden van een klimbos, een waterspeelplaats en een huttenbouwplaats, dus ideaal voor kinderen. Voor hen is er ook een knapzak te huur om het kabouterpad te lopen! Daarnaast kun je verschillende natuur- en cultuur excursies doen, ook geschikt voor mensen met een beperking. Ontdek het complete aanbod op: www.natuurparkenlimburg.nl/np/de-meinweg/ontdek

Nationaal Park Nieuw Land

Nationaal Park Nieuw Land is het jongste natuur-

gebied van Nederland en bevindt zich in Flevoland. Het is het grootste (29.000 hectare) *man-made* natuurgebied ter wereld en ligt letterlijk op de bodem van de voormalige Zuiderzee. Nieuw Land bestaat uit vier deelgebieden: Oostvaardersplassen, Lepelaarsplassen, Marker Wadden en een flink deel van het Markeermeer. Een groot gedeelte bestaat uit 'wetlands' waar hekrunderen en konikpaarden grazen. In Nieuw Land zijn verschillende wandelroutes te volgen (ook met verharde paden) zoals het Hertepad en het Vlinderpad. Ook kun je vogels spotten (het is een waar vogelparadijs met als 'special' de zeearend), varen, mountainbiken, fietsen en voor kinderen zijn er allerlei activiteiten te doen. Meer informatie over het aanbod: www.nationaalparknieuwland.nl 📍

SACHA JANSEN

Al met al genoeg te zien en te bewegen in Nederland!

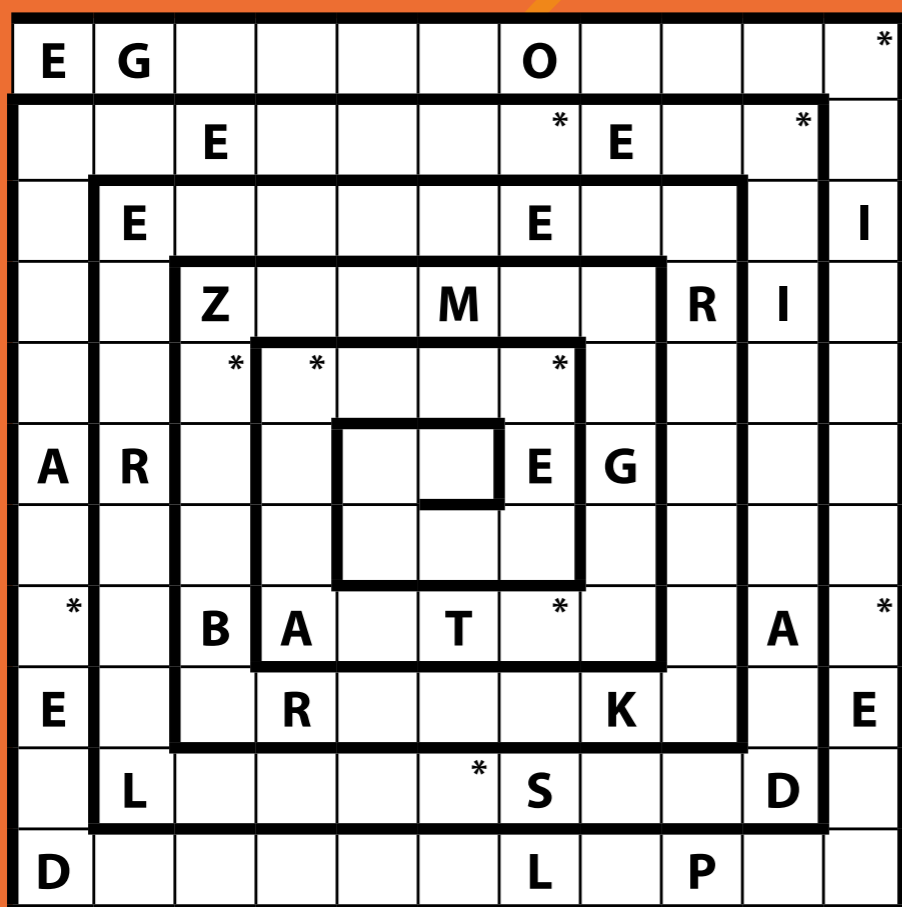


Spiraalpuzzel

In het diagram moeten, in een spiraal naar het midden toe, 30 woorden worden ingevuld volgens de omschrijvingen. Daarbij overlappen twee opeenvolgende woorden elkaar met één of meer letters. Let op: de omschrijvingen staan *niet* in de juiste volgorde! Wel is van *ieder* woord de beginletter al ingevuld. En als extra hulp: in de vakjes met een sterretje (*) komt steeds dezelfde letter. Is alles goed gedaan, dan zijn *diagonaal* in het diagram de namen van drie Nederlandse steden te lezen (van linksonder naar rechtsboven of andersom). Deze drie woorden vormen de oplossing van de puzzel. 🗝️

De omschrijvingen

werelddeel; zoogdier; respect; tint; Amerikaans gebergte; rijkschool; uitgave; ingang; schutting; lekkernij; kunstzinnig; Europees land (2x); flard; motief; opstandeling; schildersgerei; plaats in Zuid-Holland; schepeling; bedrag; gracht; plaats in Israël; doek; welbespraakt; land in Midden-Amerika; vogel; lichaamsdeel; dampkring; technicus; bewerkte huid. 🗝️



Stuur uw antwoord **vóór 13 oktober** naar: **redactie Contactblad, Lange Voorhout 48, 2514 EG Den Haag** of naar: **info@johanniter.nl**. Vergeet niet uw naam en adres te vermelden. De oplossing van de vorige puzzel was: *Montenegro*. De winnaar is Nanne Doets uit Aerdenhout. U heeft ook nog de juiste antwoorden en de winnaar van de puzzels uit *Contactblad 170* tegoed. De juiste antwoorden waren *Aalscholver* en *Oudewater* en de winnaar is Gert van de Beek uit Lunteren. Beide winnaars hebben hun prijs inmiddels ontvangen. 🗝️

Chauffeurs rolstoelbussen gezocht



Tijdens de Johanniter zorgvakanties maken we veel gebruik van onze rolstoelbussen om gasten naar de diverse uitjes te vervoeren. Deze bussen worden door het jaar heen gebruikt door zorginstellingen in Middelburg, Leerdam en Arnhem. Per vakantie moeten 1 à 2 rolstoelbussen vanuit deze instellingen van en naar de betreffende vakantie locaties gereden worden. En daar hebben we vrijwilligers voor nodig.

Ben je of ken je iemand die dit zou willen doen? Neem dan contact op met Britt van Dijk via vandijk@johanniter.nl of bel haar op 070-3649920.

Goed om te weten: het gaat om het rijden in lege rolstoelbussen (dus zonder passagiers) en de reiskosten van en naar huis worden door ons vergoed o.b.v. je gemaakte OV-kosten. 🗝️

Afscheid van Anton Bowier

Op 22 juni jl. was er een spelduitreiking bij het Diakonaal Aandachtscentrum in Dordrecht. Deze uitreiking werd verzorgd door Vivienne Huetink, bestuurslid van de Johanniter Orde. Tijdens de bijeenkomst werd ook afscheid genomen van Anton Bowier. Vivienne bedankte hem voor zijn inzet voor het centrum en zijn vele jaren als bestuurder daar.

Uit handen van Lidwien van der Reep, directeur van Johanniter Nederland, kregen mevrouw en meneer Bowier een ingelijste foto die van hen genomen is tijdens de vrijwilligersdag in het Spoorwegmuseum begin juni. Anton en Barbara Bowier zijn jarenlang ook toegewijde vrijwilligers geweest tijdens de Johanniter zorgvakanties. Ze waren beiden heel blij met alle mooie woorden en attenties.

Wij bedanken hen hierbij nogmaals voor hun enorme inzet en betrokkenheid in al die jaren! 🗝️



AGENDA

2023

- 30 sep – 6 okt Johanniter zorgvakantie in Ermelo
- 23 – 27 dec Johanniter kerstvakantie
- 29 dec –
- 2 jan 2024 Johanniter eindejaarsvakantie

UITGEREIKTE SPELDEN

2023

- 22 jun Diakonaal Aandachtscentrum Dordrecht
12 Johanniterspelden
- 27 jun DSV Leven, locatie Salem (Rijnsburg)
14 Johanniterspelden
- 28 jun DSV Leven, locatie Duinrand (Katwijk)
12 Johanniterspelden, 1 25-jaarsspeld
- 29 jun DSV Leven, locatie Vlietstede (Rijnsburg)
7 Johanniterspelden, 1 25-jaarsspeld
- 4 jul DSV Leven, locatie Rustoord (Lisse)
1 25-jaarsspeld, 1 Johanniter Vrijwilliger van Verdienste (JVW) medaille*

* deze wordt uitgereikt na minimaal vijf jaar vrijwilligerswerk en een bijzondere inzet.



Tijdens de Ridderdag van 24 juni, de jaarlijkse ceremoniële vergadering van de Johanniter Orde in Nederland, is JEANETTE VAN EIJK onderscheiden met de Medaille van Sint Jan. Jeanette is al meer dan 35 jaar actief als vrijwilligster en ging als verplegende maar liefst 32 keer mee met een Johanniter vakantie.

Ik kreeg vrijwilligerswerk met de paplepel ingegoten. Mijn moeder was verpleegkundige. En in 1957 werd zij door mevrouw Roëll gevraagd of ze als vrijwilligster wilde meewerken aan het opzetten van de eerste Johanniter vakantieweken. Natuurlijk wilde ze dat graag doen. Het was het begin van een lange traditie. Mijn vader ging ook vaak mee, als tilbroeder. Zo gaven mijn ouders me het goede voorbeeld. Na de middelbare school wilde ik zelf eerst helemaal niet in de voetsporen van mijn moeder treden. Dus ging ik naar de laboratoriumschool, maar ik kwam erachter dat dit niet mijn roeping was. Ik was toch in de wieg gelegd om verpleegkundige te worden. Ik zeg wel eens; ik kan niets anders.

Als verpleegkundige mee met een Johanniter vakantie is toch echt iets anders dan je professionele werk. Ik word tijdens zo'n vakantie elke keer weer even uit mijn comfortzone gehaald want ik moet samenwerken met andere vrijwilligers die ik vaak niet ken. En ik wil het gasten naar de zin maken die ik ook nog niet ken. Ik los dat op door heel goed uit te vragen welke hulp de gasten nodig hebben, en vooral, waar ze blij van worden, wat ze graag zouden doen tijdens de vakantie. En natuurlijk door heel goed te luisteren.

Ik ben als verpleegkundige ook vaak met de Orde van Malta naar Lourdes meegegaan. Dat is heel anders dan de Johanniter vakanties. Veel strakker geregeld, maar het is dan ook de Militaire Orde van Malta. Ik vond het inspirerend om te doen. Mijn man heeft ook altijd vrijwilligerswerk gedaan. In de kerk en op de sportvereniging. Nu hij minder mobiel is, werk ik vaak met hem mee. Ik zeg dan tegen hem dat ik zijn hulpkabouten ben. Hij is nog steeds koster in de kerk en ik vraag hem wat er gedaan moet worden. Dat doe ik dan. Het is heerlijk om elkaar te vinden in het samen doen van vrijwilligerswerk.

Ik krijg heel veel energie van het zoeken naar een manier om samen nog dingen te doen die het leven leuk maken. Door te kijken naar wat er nog wel kan in plaats van wat niet meer. Ik doe dat voor de gasten van een vakantie, maar ik doe dat ook in mijn privéleven. Steeds ben ik op zoek naar de gaatjes waar het wel leuk wordt.

