

Contact blad



**Samenleven
doe je niet alleen**



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, 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,

‘Vrede op aarde!’ Kunnen we dat dit jaar wel met elkaar zingen, vroeg iemand mij tijdens de voorbereidingen op de komende kerstdiensten. Zij vond het wat ongepast. Hoe kun je zingen over vrede op aarde als er een oorlog is op ons continent, als er terreur heerst in het gebied waar Jezus geboren is en als het in ons eigen land zo gepolariseerd en gespannen is? Kunnen we de vredeliedjes niet beter een jaar of langer overslaan? Er ontstond een geanimeerd gesprek over de betekenis van de tekstlieders. ‘Vrede op aarde!’ Je kunt het inderdaad lezen als een naïeve voorstelling van zaken. Alsof je je met oogkleppen terugtrekt uit de alledaagse werkelijkheid. Je kunt ze ook anders zingen. Naar mijn gevoel moeten we dit jaar meer dan anders van harte ‘vrede op aarde!’ zingen. Als een wens. Een gebed. Een schreeuw om vrede. Donkere dagen waren het, tweeduizend jaar geleden, met een moordlustige keizer Augustus aan de macht. Diep in de nacht ging het licht echter schijnen en zongen de engelen over vrede op aarde. Dit lied is niet zozeer een constatering van hoe het eraan toe gaat maar veel meer een toekomstperspectief, waar we ondanks alles in blijven geloven. Ook in de donkere dagen waar wij ons in bevinden. In tijden van oorlog zingen we over vrede. In het duister laten we het licht schijnen. Is dit ‘tegen de klippen op’ niet de kern van de werkzaamheden van Johanniter Nederland? Om mensen nabij te zijn in een soms kille en eenzame omgeving. Om kleine daden van liefde en aandacht te doen die het verschil maken. Om de ander te zien, daadwerkelijk te zien, niet als een nummer maar als een geliefd mens. En ook met Kerstmis laten we mensen niet alleen. Geven we daarmee niet gestalte aan die wens, dat perspectief, dat het vrede op aarde is? Want de vrede begint heel klein. In een stal. Bij het horen van een stem. In een kleine ontmoeting.

De redactie wenst u veel leesplezier toe en vredige kerstdagen! 📖

JOOST RÖSELAERS

Inhoudsopgave

De praktijk

December brengt warmte en gezelligheid. Tegelijkertijd voelen veel mensen zich rond de feestdagen juist extra eenzaam. Daarom is het mooi als ouderen, zoals die bejaarde alleenstaande buurvrouw, ook kunnen aanschuiven bij het kerstdiner. Hoe houdt u rekening met aandoeningen en kwaaltjes waar ouderen vaak mee kampen?

Kerstmis in het hospice

De openbare basisschool Willespoort in Wilnis telt 247 leerlingen en 22 leerkrachten. Tegenover de school ligt het Johannes Hospitium. Hoe gaat dat samen?

Te doen in

Er zijn van die steden, waar je steeds naar terug verlangt. En 's-Hertogenbosch is er daar zeker een van. Jaren geleden schreven we in het Contactblad al eens over de hoofdstad van Brabant. Nu, met de kersttijd in het vooruitzicht gingen we er weer naar toe.



En verder

4 Kerstoverdenking • 7 Blijge gezichten in de Efteling •
10 Gluren bij de burens • 14 Internationaal • 16 Een gesprek in de boekwinkel • 17 In memoriam • 20 Puzzel • 21 Korte berichten, agenda, spelduitrekingen • 22 Korte berichten • 23 Even voorstellen •
24 In contact met

➤ Kerstoverdenking

In 1952 woont de Duitse filosoof Hannah Arendt voor het eerst een uitvoering bij van de *Messiah* van Händel. Zij is dan 46 jaar en op reis in München. Na de uitvoering schrijft zij een brief aan haar echtgenoot, die in de Verenigde Staten verblijft. Hij is 'thuis' gebleven. Thuis heeft hier een dubbelzinnige betekenis. Hannah Arendt is geboren en getogen in Duitsland. In de oorlog is zij, van joodse afkomst, naar Amerika gevlucht. Veel heeft zij in de oorlog verloren. Niettemin heeft zij de grootsheid om Duitsland opnieuw te bezoeken. Haat dragen is Hannah Arendt vreemd.

Hannah Arendt is diep onder de indruk van de *Messiah*. Wat een werk!, schrijft zij aan haar man. Het is een koorwerk uit het eerste deel dat de meeste indruk op haar maakt: *For unto us, a child is born*. En zij schrijft daarover: Voor het eerst werd mij duidelijk, hoe grandioos die uitspraak is: 'want een kind is ons geboren.' Hannah Arendt maakt vervolgens de geboorte van een kind – nataliteit – tot uitgangspunt van haar filosofie. Vanaf dat moment beklemtoont Arendt keer op keer dat wij mensen niet alleen stervelingen zijn, maar vooral ook borelingen. De mens wordt niet alleen gekenmerkt door sterfelijkheid, maar bovenal door geboortelijkheid. Door nataliteit. Dat stempelt ons (ieder van ons) tot wezens die kunnen beginnen, die altijd weer opnieuw kunnen beginnen – onder welke omstandigheden dan ook. Wij kunnen onze geboorte, als het ware, hernemen. Elke keer, wanneer wij in de wereld iets nieuws aanvangen: dan worden we opnieuw geboren. En die 'tweede geboorte' houdt dus nooit op, maar het herhaalt zich gedurende ons hele leven. Hoe dat kan? Door onze bekommernis om deze wereld te activeren. Door onze liefde voor het leven tot uiting te brengen. En door elkaar te vergeven – een van de kernbegrippen uit haar filosofie. Zo kunnen wij ons weer toewenden naar de toekomst.

Dat is een hoopvolle boodschap van Hannah Arendt in een wereld waarin veel, zo niet alles, zo onwrikbaar vast lijkt te liggen. De onveranderlijkheid van ingesloten patronen, de gang van zaken waar wij zo gehecht aan zijn geraakt, en waardoor iets nieuws – of een ander perspectief – amper de ruimte krijgt. Probeer maar eens een vaste gewoonte te doorbreken in je eigen leven. Bijvoorbeeld het ochtendritueel, vanaf het moment dat de wekker af gaat. En zo ook op wereldschaal. Probeer daar maar eens gewoontes te doorbreken! Nog steeds zijn wij verslaafd aan fossiele brandstoffen. En hoe hard de profeten van nu ook schreeuwen, we raken liever niet van onze verslavingen en onze vaste gewoontes af. Het kan mij soms aanvlieën: al die vaste gewoontes en gebruiken, zo diep en zo onveranderlijk. Hoe kun je ooit denken dat er echte verandering mogelijk is? En wat te denken van alle conflicten in onze tijd, waarvan sommige al eeuwenoud zijn? Hoe zou je ooit nog kunnen hopen op een nieuw begin?

Ook dit jaar vieren wij met Kerstmis die wonderlijke geboorte. Dat nieuwe begin. Een onverwachte beweging. Er klinkt een stem. En er klinkt een lied van de engelen. Een lied dat de nacht stuk zingt. En je zou kunnen zeggen, dat de engelen vervolgens beginnen te dansen. De filosoof Nietzsche zei eens: Zij die dansen worden voor gek verklaard, door degenen, die de muziek niet horen. In de onveranderlijke duisternis van de nacht horen de herders hemelse muziek, en zij beginnen te dansen richting de kribbe. Als de omstanders het hadden gezien, dan zouden ze hen voor gek verklaard hebben, want die omstanders hoorden de muziek niet. Je moet inderdaad een beetje gek zijn om die muziek sowieso te kunnen horen. De muziek van geboorte, van een nieuw begin, van mogelijkheid tot verandering. Want een kind is ons geboren! Dat betekent dat wij mensen, ook al zijn wij sterfelijk, niet geboren zijn om te sterven, maar om een begin te maken.

Hannah Arendt was gevlucht vanuit Nazi-Duitsland naar New York. Zij was altijd hartstochtelijk op zoek naar de mogelijkheid van opnieuw beginnen. Na het onvoorstelbare leed van de Holocaust. Geboortelijkheid is volgens Hannah Arendt de capaciteit van de mens, om niet alleen iemand te zijn, maar ook en vooral, om iemand te worden. Niet alles ligt vast. Er kan worden bijgestuurd. Als je het onmogelijke denkt, dan ben je juist realistisch. Want hoop op een nieuw begin geeft richting aan het denken. Wie zich al hopen en dromend, en met zijn verbeeldingskracht, een voorstelling durft te maken van een goede toekomst, die weet welke kant hij op wil. En dan kan hij ook beginnen, met het zetten van de eerste stappen.

Wij hebben daarom verhalen nodig, visioenen, over hoe het anders kan. En hoe het anders moet. Marleen Stikker, een van de pionieren van internet, was ooit te gast bij *Zomergasten*. Zij maakte een onderscheid tussen 'werkelijkheids-mensen', en 'mogelijkheids-mensen'. En dat is helemaal in de lijn van Hannah Arendt. Er wordt ons een mogelijkheid aangereikt: die toekomst heeft. Tegelijkertijd is dit een boodschap, die moeilijk te aanvaarden is. Het gaat immers in tegen ons gevoel. Het gaat in tegen de onwrikbaarheid van het bestaan, die wij zo sterk ervaren.

Is dit alleen niet te klein, en te zwak: dit nieuwe begin? Daar is niet zomaar een antwoord op. Ik weet alleen dat hoop, verandering, geboorte, een nieuw begin, vaak geleidelijk, langzaam en met moeite tot stand komen. De natuur leert ons over de weg naar verandering toe. Aan een geboorte gaan negen lange en soms zware maanden vooraf. Na de donkerste dagen van het jaar wordt het niet in één keer licht: de dagen lengen weer langzaam. Van de wisseling van de seizoenen kunnen we leren dat echte eindes niet bestaan. Dat er altijd weer iets nieuws begint. De seizoenen zijn altijd wonderlijk

anders en toch hetzelfde: zij wekken verwachtingen voor de toekomst. Zo heeft alles in de ruimte een achterkant. Alles in de tijd heeft een erna. Het zijn, het leven, is nooit klaar. Het is nog niet af: telkens is er een nieuw begin.

Wat is er bijvoorbeeld veranderd in het leven van de herders, na hun dans op de hemelse muziek, als ze terug zijn bij hun kudde? Ogenscheinlijk niets. En tegelijk, alles. In hun leven, en in hun hart, is voorgoed een zaadje van de hoop geplant. Een hoop op een nieuw begin. De herders zijn aangesproken op hun geboortelijkheid. Zij hoeden lichtvoetig hun schapen, zij behandelen elkaar en hun dieren met net iets meer vriendelijkheid, en zij fluiten er een liedje bij.

Als je denkt vanuit geboortelijkheid, dan ga je steeds duidelijker zien dat er hoopvolle ontwikkelingen zijn. Er zijn talloze mensen die het nieuws niet halen, maar die ook zoeken naar een nieuw begin, en naar nieuwe wegen. In duurzaamheid. In gastvrijheid. In verbinding. Mensen die in hun directe leefwereld heel concreet bezig zijn, met verantwoordelijk leven vanuit bewuste keuzes. Burgerinitiatieven voor groene energie. Twintigers die proberen te leven vanuit idealen. Joden, moslims en christenen die elkaar opzoeken en samen werken aan vrede. Met andere woorden: je kunt een nieuwe weg op gaan. Met moeite, dat wel. Maar het kan! Al deze mensen worden voor gek verklaard door degenen die de muziek van de hoop niet horen. En dat is prima. Want je moet inderdaad een beetje gek zijn. Maar alleen zo heeft deze wereld zicht op een betere toekomst. In de woorden van Hannah Arendt: Elke keer wanneer wij het aandurven om in de wereld iets nieuws aan te vangen, worden we opnieuw geboren. En daarmee voegen wij een nieuwe wereld in de bestaande wereld. ➤

JOOST RÖSELAERS



➤ Blij gezichten in de Efteling

Eind juli organiseerde Johanniter Nederland weer een geslaagde Eftelingvakantie. Een groep van zestien kinderen genoot een lang weekend van dit prachtige pretpark in het Brabantse Kaatsheuvel.

Natuurlijk werd er op pizza's en ijsjes getrakteerd en werden er pannenkoeken gebakken! De kinderen kregen ook zakgeld, waardoor ze zelf een souvenir konden uitkiezen én betalen. Na de vakantie kregen de kinderen nog een leuk fotoboekje toegestuurd als mooie herinnering aan een bijzonder weekend.

Waardevolle ervaring

Het weekend heeft heel veel betekend voor deze kinderen: de (voor)pret, de aandacht, het samen spelen, de verwennen en vooral het vakantie vieren... Met een grote glimlach op hun gezicht werden ze naar huis gebracht. Deze kinderen hebben iets heel leuks meegemaakt wat anders niet mogelijk zou zijn. Fijn dat zij nu ook iets bijzonders te vertellen hadden toen ze na de zomervakantie weer naar school gingen. Niet zomaar een bezoek aan de Efteling, maar een vakantie in de Efteling!

Vrijwilligers in 2024 gevraagd

Voor 2024 zijn er twee Eftelingvakanties gepland. Vrijwilligers tussen de 18 en 35 jaar zijn welkom! Bel of mail ons voor meer informatie: 070 – 364 99 20 of info@johanniter.nl. We willen er volgend jaar voor nieuwe groepen kinderen weer een feestje van maken! ➤ KATINKA KERSTING

Van oudsher organiseert Johanniter Nederland zorgvakanties. Sinds 2019, met helaas een lange pauze tijdens de coronajaren, organiseren we ook andere vakanties. In december bieden we twee eindejaarsvakanties aan voor alleenstaande, eenzame ouders met beperkte financiële middelen. En in de zomervakantie organiseren we een Eftelingvakantie voor basisschoolkinderen uit gezinnen waarvoor met vakantie gaan niet vanzelfsprekend is. Voor deze speciale vakanties hoeven de deelnemers niet te betalen.

De Eftelingvakantie

Dit jaar werden de kinderen persoonlijk uitgenodigd via maatschappelijk werk in Den Haag en via een school in Breda. Alle kinderen werden met de Johanniter bussen opgehaald en later weer thuisgebracht. Een compleet verzorgde minivakantie dus.

Vrijwilligers

De vakantie werd begeleid door acht vrijwilligers. Vol enthousiasme gingen zij mee het park in, verzorgden de maaltijden en lieten de kinderen dagelijks met de ouders bellen. Hulde voor deze vrijwilligers, zij hadden deze dagen immers de zorg voor kinderen die vaak al veel hebben meegemaakt.

Pizza, pannenkoeken en nog zakgeld ook

De groep verbleef in twee geschakelde vakantie-huisjes in vakantiepark Bosrijk, op loopafstand van het sprookjes- en attractiepark. Van vrijdag- tot en met maandagmiddag genoten de kinderen volop van alle attracties, het sprookjesbos en het zwembad.



➤ Kerstdiner met ouderen en dementiepatiënten

December brengt warmte en gezelligheid. Tegelijkertijd voelen veel mensen zich rond de feestdagen juist extra eenzaam. Daarom is het mooi als ouderen, zoals die bejaarde alleenstaande buurvrouw, ook kunnen aanschuiven bij het kerstdiner. Hoe houdt u rekening met aandoeningen en kwaaltjes waar ouderen vaak mee kampen?

(Beginnende) dementie

De feestdagen en dementie lijken een lastige combinatie. Alles loopt opeens anders dan anders en dat kan voor mensen met dementie onrustig en verwarrend zijn. We geven u een paar tips om het kerstdiner voor iedereen zo plezierig mogelijk te maken.

De bereiding: Herkenbare geuren en geluiden uit de keuken kunnen een vertrouwd gevoel geven. De geur van een appeltaart in de oven roept wellicht warme herinneringen aan de kindertijd op. Vraag of de persoon met dementie wil helpen in de keuken. Dit geeft het gevoel dat hij of zij nuttig is en erbij hoort.

Tafeldekken: Gebruik herkenbare servetten of een tafelkleed van vroeger. Zorg voor voldoende licht aan tafel. Zet geen wit bord op een wit tafelkleed en vermijd borden met drukke patronen; die zorgen voor verwarring. Serveer kleurrijk eten dat goed contrasteert met het bord. Geef alleen het bestek dat nodig is voor dat gerecht. Als mes en vork problematisch zijn, probeer dan een lepel en biedt het eten kleingesneden of geprakt aan. Je kunt ook hapjes maken die zonder bestek gegeten kunnen worden. Zorg voor een groot servet. Geef die het liefst ook aan de andere gasten, zodat de persoon met dementie zich niet anders behandeld voelt.

Andere activiteiten: Organiseer naast de maaltijd ook activiteiten waarbij gesprekken niet centraal staan. Bijvoorbeeld wandelen, een kerstverhaal voorlezen of een spel speciaal voor dementerenden. Luister samen naar oude liedjes die dierbare herinneringen oproepen. Of nog leuker: ga samen zingen. Zelfs als de persoon met dementie moeite heeft met spreken, gaat zingen vaak nog wel goed.

Minder drukte: Beperk het aantal gasten en maak het programma niet te lang en te druk. Laat de persoon met dementie als eerste komen, zodat u wat tijd met hem/haar alleen heeft voordat de anderen arriveren. Als het samenzijn wat langer duurt, zorg er dan voor dat de persoon met dementie zich op een rustig plekje kan terugtrekken om uit te rusten.

Houd tradities in stand: Probeer te doen wat u altijd al deed tijdens de kerstdagen. Serveer het traditionele menu en luister naar de bekende liedjes. Voor mensen met dementie biedt dit houvast en troost.

Kauw- en slikproblemen

Door een hersenaandoening, een operatie in mond of keel, bestraling, verzwakking door ouderdom of langdurige ziekte kunnen mensen moeite krijgen met kauwen of slikken. Houdt hier rekening mee in het menu als dit voor uw naaste geldt.

Vaste voeding: Als kauwen lastig is, is het risico op verslikken groot. Vermijd dan harde, taaie of korrelige producten zoals nootjes, kroepoek en stevig vlees. Of serveer ze er apart bij. Liever ook geen eten met verschillende diktes bij elkaar (soep

met balletjes). Indien nodig kun je het eten langer koken, in kleine stukjes snijden of prakken. Meng er saus door voor de smeugheid.

Pureren: Zelfs een heel zacht stukje vis kan al te veel gevraagd zijn voor iemand met slikproblemen. Als dit het geval is, zorg er dan voor dat de maaltijd te pureren is.

Smaakverlies

Een ziekte, beroerte, chemobehandeling of medicatie kunnen ervoor zorgen dat mensen niet of minder goed kunnen ruiken of proeven. En ook het ouder worden op zich zorgt voor vermindering van het smaak- en reukvermogen. Hierdoor kan het genieten van eten en drinken wegvallen. Gelukkig zijn er een aantal trucjes om de maaltijd toch aantrekkelijk te maken.

Porties aanpassen: Schep kleinere porties op. Een vol bord kan overweldigend zijn.

Primaire smaken: Zoet, zuur, zout, bitter en umami (hartig) proeven we met onze mond. Alle andere smaken, maar liefst tachtig procent, proeven we met onze neus. Als iemand vooral de primaire smaken niet proeft kun je dit compenseren door te focussen op geur en kruiden, specerijen en andere smaakmakers. Ook de geuren die uit de keuken komen kunnen de eetlust opwekken.

Prikkeling: Als smaak én geur wegvallen kun je inzetten op een derde smaakcomponent: prikkeling. Dit is de tinteling die je voelt bij rode peper, gember of koolzuur. Maak het eten lekker spicy en serveer bruiswater.

Mondgevoel: In onze mond hebben we 'tast-papillen' die erg gevoelig zijn. Klontjes kunnen bijvoorbeeld een gerecht verknoeien. Hoe iets voelt in je mond is net zo belangrijk als geur en smaak. Maak hier gebruik van.

Textuurvariëties: Met textuur kun je eindeloos variëren en combineren. Denk aan zacht, hard, krokant, bros. Smeerbaar, glad, ruw, vlezig, korrelig, stevig. Romig, geleichmatig, stroperig, stroef. Contrasten werken goed (croutons in de soep). Ook met vormen en formaten kun je variëren door verschillende snijstijlen te gebruiken. Combineer bijvoorbeeld grote stukken groente met julienne.

Temperatuurverschillen: Varieer met warme, lauwe en koude gerechten om de zintuigen te prikkelen.

Visuele presentatie: Eten doe je met al je zintuigen. Luide chips smaken beter. Vooral het oog wil ook wat. Kies voor een mooi bord, maak het gerecht zorgvuldig op en werk met kleur.

Smaakherinneringen: Probeer gerechten te maken die iemand vroeger heerlijk vond, aangezien herinneringen aan geuren en smaken sterk zijn.

Zelf ook genieten

Veel mensen leggen tijdens de feestdagen de lat te hoog voor zichzelf. Stel realistische doelen, vraag en accepteer hulp en verdeel de taken over familieleden. Kerstmis draait om samenzijn, warmte en genegenheid. Wij wensen u een smakelijk kerstdiner samen met uw dierbaren. ➤

KATINKA KERSTING



Stel realistische doelen, vraag en accepteer hulp en verdeel de taken over familieleden.

➤ Leger Des Heils: Samenleven doe je dus niet alleen!

Heb je deze maand de Kerstpotten al op straat gezien? Het is de traditionele jaarlijkse inzamelingsactie van het Leger des Heils, 'het vreedzaamste leger ter wereld'. Volgens Wikipedia: 'Een christelijke organisatie die zich bezighoudt met evangelisatie, reclassering, maatschappelijke opvang en ontwikkelingssamenwerking.'

De medewerkers van het Leger des Heils noemen zich Heilsoldaten en zijn herkenbaar aan het zwarte uniform met de rood-witte S. Daarnaast zijn er ook 'gewone' medewerkers en vrijwilligers actief. Heel veel vrijwilligers. Zonder hen zou het Leger niet kunnen doen wat ze nu doet. En dat werk is enorm omvangrijk en gebeurt grotendeels buiten de schijnwerpers. Want wist u dat het Leger des Heils actief is op onder andere:

- Ambulante begeleiding
- Beschermd wonen
- Dagbestedings- en integratieprojecten
- Jeugdbescherming
- Jeugdhulp en gezinsondersteuning
- Maatschappelijke opvang
- Reclassering
- Tweedehands kleding
- Verpleging en verzorging
- Hulp aan dak- en thuislozen (o.a. soepbus) en begeleiding naar verdere hulpverlening
- Verslavingszorg

Buurthuiskamers

Het is ondoenlijk is om hier al het vrijwilligerswerk van het Leger des Heils onder de loep te nemen. De keus viel op de Majoor Bosshardthuizen, door bezoekers 'Bosshardt' genoemd naar deze bijzondere vrouw, wiens grenzeloze naastenliefde voor velen nog steeds een bron van inspiratie is. In deze buurthuiskamers komt een groot deel van de hulpverlening samen. We nemen een kijkje in locatie Kanaleneiland in Utrecht.

Voor iedereen

Jesca van Barneveld, coördinator, vertelt: 'We werken hier met twee betaalde krachten en ongeveer dertig vrijwilligers. Van maandag tot en met vrijdag is er 's ochtends een koffie- en thee-inloop en gedurende de hele week zijn er activiteiten (zie de foto van het programma). Op zaterdag is er een weekendbakkie en een muziekworkshop voor kinderen. Ook zijn er dan regelmatig bijeenkomsten van de Afghaanse vrouwengroep, de Surinaamse ouderengroep en een Ghanese groep. En op zondag houden twee kerken bij ons hun bijeenkomst. Tijdens de inloop ontstaan mooie gesprekken. Als christelijke organisatie bieden we ruimte om over het geloof te praten, maar het hoeft niet. Het belangrijkste is dat we respectvol met elkaar omgaan. Zoals majoor Bosshardt ons leerde: We zijn allemaal een kind van God. Onze bezoekers komen uit alle lagen van de samenleving, evenals onze vrijwilligers. Deze plek is voor iedereen en zo wordt dat ook gevoeld!'

Met elkaar praten

Jesca vervolgt: 'Via vrijwilligerswerk ben ik met het werk van het Leger des Heils in aanraking gekomen.

Voorheen heb ik verschillende beroepen gehad, maar hier voel ik mij helemaal op mijn plek, hier ligt mijn hart. Dit is in de eerste plaats een ontmoetingsplek, gezelligheid en plezier maken staan voorop. Door met elkaar te praten, merk je hoe mensen eraan toe zijn. We komen hier schrijnende gevallen tegen en die helpen we of verwijzen we door. Uit de aanloop blijkt dat we in een behoefte voorzien. Tijdens corona konden we gelukkig met de nodige voorzorgsmaatregelen openblijven. Er was toen zoveel eenzaamheid.'

Samenwerking

Vrijwilliger Irma (wil liever niet op de foto): 'Ik ging al jaren voor contact naar de inloop bij Bosshardt en na verloop van tijd wilde ik daar toch wat actiever zijn. In coronatijd startte ik met stoelgym en dat sloeg aan. De lessen zijn gevarieerd en we maken veel plezier. Soms begint iemand spontaan te zingen. Naast beweging is voorbereiding op het ouder worden heel belangrijk. Sinds een half jaar hebben we een toekomstgerichte ouderengroep. Met gemeente, politiek en buurthuizen zoeken we naar oplossingen voor vragen die dan spelen, zoals *Hoe ziet mijn sociale netwerk eruit?* en *Ik loop slecht, hoe kom ik aan boodschappen?* Maar het gaat ook om voorlichting over valpreventie, gezond eten, verwaarlozing, voorbereiding op de digitale samenleving, enzovoort. Surfend op internet kom je diverse hulpprogramma's tegen, maar die moeten wel beter worden gecommuniceerd. Bijvoorbeeld via wijkblaadjes, want niet iedereen is digitaal vaardig. Bovendien moeten we meer in actie komen want als het op internet staat is het nog niet meteen geregeld.'

Pantoffelafstand

Irma werkt nog net zo hard als vroeger, maar voor haarzelf voelt dat niet zo. In alles wat zij zegt spreekt de sociaal werkster van vroeger: Hoe kom je eenzame ouderen op het spoor? Ze zegt: 'Ik spreek ze aan in de supermarkt, mag daar flyers uitdelen, nodig ze uit voor gespreksgroepen. Mensen met een niet-Nederlandse achtergrond wonen vaak bij elkaar, zorgen goed voor elkaar. Voor de Nederlandse oudere is dat vaker een probleem.



Jesca van Barneveld

*Voorheen heb ik
verschillende beroepen
gehad, maar hier voel
ik mij helemaal op mijn
plek, hier ligt mijn hart.*



Die morgeninloop is leuk, maar voor veel ouderen zijn juist de middag en avond lang. Er zijn in de buurt wel activiteiten maar die zijn vaak niet op 'pantoffelafstand'. Dus ik blijf me daarvoor inzetten!

Van bezoeker naar vrijwilliger

Vrijwilligers Trudy en Jamila kwamen eerst als bezoeker, nu zijn beiden kind aan huis bij Bosshardt. Met een helpend handje hier en daar is dat zo gegroeid. Ze zijn hier bijna iedere ochtend en op zaterdagochtend verzorgen ze, op eigen initiatief, een weekendbakkie. 'Want anders is het weekend zo lang.' Regelmatig maken ze tegen een geringe vergoeding wat extra's: een uitgebreid ontbijt, tosti's, pannenkoeken en af en toe koken ze een gezonde warme maaltijd. 'Geen pakjes en zakjes!' In een moeilijke periode in hun leven kregen ze allebei het advies: Ga eens bij Bosshardt kijken. Nu komen ze er zes dagen per week en ook bij extra activiteiten zijn ze er. Twee gouden vrijwilligers!

Papiercafé

Drie jaar geleden werd Janthy Minning volledig afgekeurd wegens een chronische ziekte. 'Ik ga vrijwilligerswerk doen', besloot ze, 'want van thuiszitten word ik niet gelukkig'. Zo is ze na wat speurwerk bij Bosshardt terechtgekomen. Hier helpt ze cliënten, die de Nederlandse taal niet machtig zijn of niet kunnen lezen en schrijven, met hun 'post'. Het gaat om eenvoudige zaken: afspraken in het ziekenhuis, aanvraag invaliden P-kaart, brieven van gemeente en energiebedrijven enzovoort. 'Maar soms komen ze ook met geadresseerd reclamemateriaal', vertelt Janthy. Ze helpt met het invullen van formulieren,



Janthy Minning

leest brieven voor en beantwoordt voor de cliënt eenvoudige vragen. Serieuze en financiële problemen verwijst ze door naar professionals in het buurtteam, de sociaal raadsman of een advocaat.

Voldaan gevoel

Janthy komt vaak heftige dingen tegen. Ze vertelt: 'Zo had iemand via internet twee schoonheidsproducten gekocht voor nog geen acht euro. Een maand later kreeg ze opnieuw producten toegezonden, nu voor honderdzwintig euro. Mevrouw was met de eerste aanschaf een abonnement aangegaan, zonder dat zij er erg in had. Daarvoor was haar leesvaardigheid niet toereikend. Ze kan dit bedrag niet betalen, laat staan als daar ook extra termijncosten bijkomen. Zij zit aan dit abonnement vast, de website had zich met kleine letters hiertegen ingedekt. Zij kwam gisteren, ik ben al aan het zoeken hoe ik haar kan helpen.' Ze vervolgt: 'Er zijn ook leuke voorvallen. Iedere week komt een oudere dame bijvoorbeeld gezellig bijpraten hoe het staat met haar aanvraag voor een ander huurhuis. Al met al is dit een leuke, sociale, gezellige plek. Al was ik geschokt door het grote aantal mensen dat ik hier aantrof dat niet zelfredzaam is. Fijn, dat ik ze kan helpen. Na elke keer ga ik weer met een voldaan gevoel naar huis. Het voelt goed dat ik me nog zo nuttig kan maken.' JOKE BOS



Vrijwilligers gezocht

Geen twijfel mogelijk, voor al het werk dat het Leger des Heils dag en nacht voor de medemens doet, zijn heel veel handen nodig. We voldoen graag aan hun verzoek: Ben je op zoek naar vrijwilligerswerk? Meld je aan: www.legerdesheils.nl. Er is in al die sectoren zoveel te doen. Nuttig, zinvol, veel voldoening gevend en zoals bij Bosshardt: nog gezellig ook!



Kerstmis in het hospice

De openbare basisschool Willespoort in Wilnis telt 247 leerlingen en 22 leerkrachten.

Tegenover de school ligt het Johannes Hospitium. Hoe gaat dat samen?

'We zijn een echte dorpsschool' zegt directeur Kim Spraakman, 'en we zijn trots op het predicaat *gezonde school*. Dat houdt in dat onze leerlingen tweemaal per week bewegingsonderwijs (gym) hebben van een vakleerkracht, regelmatig schoolfruit krijgen en naar keuze tweemaal per week een gezonde lunch via Tommy Tomato met minimaal zeventig procent groenten. Bijna de helft van de kinderen neemt hieraan deel, de ouders betalen de kosten, maar voor minder draagkrachtigen is er een potje zodat we niemand hoeven uit te sluiten.' Kortom: een leuke school met betrokken ouders en leerkrachten.

Contrast

In de pauze klinkt op het schoolplein een explosie van levenslust. Aan de overkant bij het hospitium heerst doodse stilte. Groter kan de tegenstelling niet zijn, maar ze zitten elkaar niet in de weg. Beslist niet, want de gasten van het hospice genieten juist van de levendigheid van de school, het geeft hun het gevoel 'er nog bij te horen'.

De kinderen

Met Kerstmis komen deze twee uitersten bij elkaar. Celine en Max uit groep 8, Pim en Madiha uit groep 7 en Liz uit groep 5 vertellen daarover: 'In de laatste week voor de kerstvakantie maakt iedere groep, vanaf groep 3, een kerstboom met versieringen. Je mag zelf weten hoe die versiering eruit gaat zien, het mag ook een knutseltje zijn. Als de boom klaar is, gaan we lootjes trekken wie de boom naar het

hospice mag brengen. Als je lootje getrokken is, mag je nog zeggen of je wilt of niet. Twee leerlingen per groep lopen dan met het boompje naar de overkant. Eerst gaan we met z'n allen naar de grote huiskamer en dan krijgen we drinken en wat lekkers. Daar vertelt een mevrouw wat over het hospice en we kunnen ook vragen stellen. Hierna gaan we aan de gasten ons boompje geven. Daar zijn ze heel blij mee.' Pim zegt: 'Het is heel leuk om zieke mensen op te vrolijken.'

Het hospice

'Ieder jaar kijken onze vrijwilligers naar deze kersttraditie uit. De kinderen brengen zoveel licht en warmte in de donkere dagen van onze gasten', zegt Jolanda Doornbos, coördinator vrijwilligers van het Johannes Hospitium. 'We gaan zorgvuldig met de kinderen om. Zo praten we niet over 'dood' of over 'doodgaan' maar over 'zieke mensen'. Als een gast heel ziek is, gaan we niet de kamer in, maar dan zetten we het boompje voor de deur. Dat wordt dan later door onze vrijwilliger aangeboden. We hebben het ook al meegemaakt dat iemand net was overleden. Toen hebben de kinderen het boompje 'voor de zieke meneer' voor zijn deur gezet. Dat zo'n kerstboompje wordt gewaardeerd bleek wel uit de reactie van een gast. Hij was praktiserend moslim, dus Kerstmis had voor hem geen betekenis. Maar hij straalde toen hij het boompje in ontvangst nam, het kreeg een ereplaats in zijn kamer!'

Samen

Basisschool en hospice bij elkaar, dat gaat uitstekend samen. 'Het is een kwestie van rekening houden met elkaar', zegt Jolanda. 'Je begrijpt dat hier regelmatig een rouwauto voor de deur staat, dus we zorgen er altijd voor dat die ruim na schooltijd komt.' Zo blijft het hospice voor de kinderen 'een huis waarin je zieke mensen blij kunt maken!'



JOKE BOS

► De gasthuizen van Saint-Jean

Binnen het netwerk Johanniter International werken twintig Europese Johanniter organisaties samen. De doelstelling van al deze organisaties – het helpen en bijstaan van de medemens – is dezelfde. De manier waarop dit gedaan wordt verschilt.

Dit keer nemen we een kijkje bij onze Franse zusterorganisatie: Association des Œuvres de Saint-Jean.

Sinds 1977 ontvangen de gasthuizen van Saint-Jean ziekenhuispatiënten en/of hun families voor verblijf tijdens een behandeling. De negen huizen in diverse Franse steden bevinden zich in ziekenhuizen of in de directe omgeving daarvan en hebben inmiddels 123 kamers en 234 bedden beschikbaar. Vijf van de huizen bevinden zich in en rond Parijs en vier zijn verbonden met de universitaire ziekenhuizen van Nantes, Bordeaux, Lyon en Montpellier.

De huizen

Emily Gardair, directeur van de huizen, vertelt: 'Wij ontvangen patiënten die een behandeling moeten ondergaan of net ontslagen zijn en/of familieleden die een dierbare begeleiden. De huizen hebben slaapkamers en gemeenschappelijke ruimtes voor koken, eten en ontspanning. Beddengoed en ontbijt is inbegrepen en verder verblijven de gasten zelfstandig. De keuken is gemeenschappelijk en is daardoor ook een ontmoetingsplaats voor verschillende gasten.'

Daar komen snel allerlei gesprekken op gang doordat gasten vaak vergelijkbare situaties meemaken. En sommige gezinnen die vaker komen staan erom bekend dat ze altijd voor veel gezelligheid zorgen.'

Medewerkers

Ze vervolgt: 'Een dertigtal medewerkers en een twintigtal vrijwilligers dragen zorg voor de huizen. Zij ondersteunen de gasten en bieden ze comfort en rust. Onze vaste medewerkers bestaan voornamelijk uit vrouwen van boven de vijftig. De medewerkers die de gasten verwelkomen werken zo'n twee à drie dagen in de week. Het is hard werken en na afloop praten ze regelmatig nog wat na, zo maken ze vaak extra uren. Gezien hun bescheiden salaris beschouwen we ze eigenlijk ook een beetje als vrijwilligers. Maar ze doen het graag, vinden het fijn om wat voor anderen te kunnen betekenen. Ze werken zelfstandig, er is daarnaast nog een administratief medewerkster en een schoonmaakster. Zo doen ze hun uiterste best het verblijf voor de gasten zo fijn mogelijk te maken.'

Vrijwilligers

'Twee van de huizen zijn volledig gericht op kinderen,' geeft Emily aan. 'In deze huizen komen wekelijks vrijwilligers die met de kinderen spelen en pannenkoeken bakken. Onze vrijwilligers gaan ook op bezoek bij mensen die een langdurige behandeling moeten ondergaan, bijvoorbeeld tegen kanker. De totale periode kan dan wel vijf weken duren, terwijl er ook behandelingen tussen zitten die maar een uur in beslag nemen. Het is niet mogelijk om zo lang in een ziekenhuis te verblijven. Vaak zijn dit patiënten van een jaar of zestig die in hun eentje



verblijven, soms zijn het echtparen. Zo zorgen de vrijwilligers ervoor dat het verblijf niet te eenzaam wordt. Ook regelen de vrijwilligers het vervoer voor mensen die daar zelf niet voor kunnen zorgen.'

Lyon

Het huis Saint-Jean de Lyon werd in september 2019 geopend en is gevestigd in het ziekenhuis Lyon Sud. 'Het ziekenhuis Lyon Sud beschikt over een begane grond en een eerste verdieping, waar binnen we achttien kamers hebben kunnen realiseren, waaronder één voor mensen met beperkte mobiliteit. Daarnaast is er een grote woonkamer, een televisieruimte en een keuken en zijn er spelletjes voor kinderen,' zegt Emily. 'De formule heeft zichzelf bewezen. Recente wetgeving maakt het mogelijk dat een ziekenhuis niet-medische instellingen zoals onze huizen opneemt in het kader van patiëntenzorg.'

Iedereen winnaar

'Met deze oplossing behalen we voor iedereen winst,' legt Emily uit. 'In het ziekenhuis zijn de kosten van een Saint-Jean huis veel lager. En in plaats van een nacht in het ziekenhuis zelf, kunnen patiënten nu toch in hetzelfde gebouw blijven, in een rustige en zorgzame omgeving. Ook werkt het ziekenhuis Lyon Sud aan een digitale applicatie die het mogelijk maakt om rechtstreeks een kamer te reserveren. Een oplossing die al met succes werd getest in ons huis in Bordeaux.'

Montpellier

In juli 2021 werd het meest recente huis geopend, midden in het kankerinstituut in Montpellier. 'Voordat we dit huis openden, hadden we een partnerschap met een hotel,' herinnert Emily zich.

'Op zich werkte dat goed maar er was vraag naar een accommodatie dichterbij het ziekenhuis.' Naar het voorbeeld van het huis in Nantes werd besloten om een nieuw huis te openen in het kankerinstituut zelf. Voor Emily is het huis een succes: 'We hebben een heel goede bezettingsgraad. We zouden uiteraard graag een groter pand willen hebben, maar op dit moment is dit de beste optie.'

Thuisgevoel

'We willen ervoor zorgen dat een gast, toch in een ziekenhuisgebouw, niet het gevoel krijgt dat hij zich daar bevindt,' vervolgt Emily. 'We hebben met kleuren en materialen gewerkt om een heel andere sfeer te creëren. Het huis heeft negen slaapkamers, waarvan één voor mensen met beperkte mobiliteit, een keuken, een eetkamer en een kleine woonkamer. De woning is geschikt voor een langer verblijf, maar ook voor patiënten die kortstondig accommodatie nodig hebben.' 📍

DAVID VAN LENNEP



'We willen ervoor zorgen dat een gast, toch in een ziekenhuisgebouw, niet het gevoel krijgt dat hij zich daar bevindt'





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.

‘Ik kom wat boeken inleveren.’ Een dame van onbestemde leeftijd begon haar tassen uit te pakken en stalde boeken op de tafel uit. ‘Het zijn goede boeken hoor, hier kijk maar’ en ze wees naar een stapeltje dat er weliswaar gedateerd, maar nog als nieuw uitzag. ‘Maar wat ik hier heb is bijzonder, dit zijn plakboeken waarvoor ik destijds de plaatjes spaarde die ik heel secuur inplakte. Het kost me best wel moeite om er afstand van te doen, maar ik weet dat jullie er een goede bestemming voor vinden.’

‘Maar als het u zo aan het hart gaat, waarom bewaart u ze dan niet nog een poosje?’ vroeg ik. Ze keek me aan en lachte. ‘Weet u hoe oud ik ben? Ik word volgende week tachtig. Ja ik zie u kijken, dat had u niet gedacht hè, dat hoor ik vaker, maar het is toch echt zo. En mijn man, hij zit daarbuiten even bij te komen, is inmiddels de negentig al gepasseerd. Tja, en als je zo oud wordt als wij, dan wordt het tijd om op te gaan ruimen, dat wil ik niet aan mijn zoon overlaten. Wij hebben aardig wat mooie spulletjes en ik ben bang dat hij daarvan de waarde niet inziet. Als straks onze tijd gekomen is, laat hij vast alles weghalen door een opkoper. Dat kunnen mijn man en ik niet over ons hart verkrijgen, wij geven het dan liever weg aan instanties die er iets goeds mee doen, zoals jullie. Raar hè, dat wij dat onze zoon niet toevertrouwen, maar we zijn het echte contact met hem een beetje kwijtgeraakt. We zien elkaar nog regelmatig en het is goed tussen ons hoor, maar zijn wereld is zo anders dan de onze.’

Ze vervolgt: ‘Al tijdens zijn studie toonde hij zich een gewiekste zakenman en dat heeft hem bepaald geen windeieren gelegd. Hij woont in een prachtig huis, rijdt in de nieuwste auto, kan zich alles permitteren, niets is te gek. Zo kregen we een uitnodiging om ergens in een ver en luxe oord samen met hem en zijn gezin Kerstmis te gaan vieren. Toen we zeiden dat we dat niet zagen zitten, zo’n vliegreis, en Kerstmis bij dertig graden, was hij wel teleurgesteld. Zeg nou zelf, zo’n omgeving is toch niets voor ons. Toen was het voor één

keer zelfs fijn om onze hoge leeftijd als excuus te kunnen gebruiken!’
‘Onze kleindochter is in luxe opgevoed’, gaat de dame verder. ‘Alles kan, daar maakte ik me best wel zorgen om. Dat is toch niet normaal? Zo zit de wereld toch niet in elkaar? Ook zij zal in haar leven tegenslagen krijgen, daar moet ze dan toch tegen opgewassen zijn? Ik wil niet zeggen dat de jeugd van tegenwoordig verwend is, zou dat wel het geval zijn, dan moeten we dat allereerst onszelf als ouders aanrekenen. Laatst hoorde ik een groep jongeren mopperen dat alles zo duur geworden is en ze nu niet meer zo vaak op een terras kunnen zitten. Nou vraag ik je toch...! Kijken ze dan helemaal niet om zich heen, zien ze niet wat er gaande is in de wereld? Dat is toch alarme- rend? Maar van onze kleindochter kregen we een geweldige opsteker. In een briefje heeft ze ons, opa en oma, uitgenodigd om op haar studentenkamer mijn verjaardag te gaan vieren. En weet u wat ze schreef? Ik kon mijn ogen niet geloven. Ze schreef: Oma ik ga voor jullie koken, het wordt een eenvoudige, maar gezonde maaltijd, want meer luxe laat mijn budget niet toe. En ik ben principieel vegetariër, dus ik hoop dat jullie geen vlees verwachten.’

Mevrouw schudt met haar hoofd, alsof ze het nog niet kan geloven. ‘Dat mijn kleindochter zo in het leven staat, ook zo begaan is met het milieu en dierenwelzijn, dat had ik niet gedacht. Ik schaamde me toen ik haar briefje las, wat wist ik nu eigenlijk van haar? We hadden wel goed contact, maar het ging altijd over oppervlakkige en gezellige dingen. Dat ik nu deze kant van haar leer kennen is een cadeau. Het wordt vast een van mijn mooiste verjaardagen! En dat briefje van haar bewaar ik voor altijd in mijn hart en in mijn portemonnee!’

Tijdens het vertellen had ze haar tassen uitgepakt, de tafel lag vol. ‘Wilt u niet een paar boeken bewaren voor uw kleindochter?’, vroeg ik. ‘Ach mevrouw’ antwoordde ze, ‘we zijn nog maar net begonnen met opruimen, we hebben voor haar nog zoveel mooie boeken die voor ons veel meer emotionele waarde hebben!’ JOKE BOS

Sacha Jansen

Tot onze grote ontsteltenis is op 17 oktober 2023 ons geliefde redactielid Sacha Jansen onverwacht overleden. Ze is 48 jaar geworden.



Sacha maakte sinds 2017 deel uit van de redactie van het *Contactblad*. Ze was bijzonder creatief en invoelend en leverde hiermee telkens weer een waardevolle bijdrage aan het blad. We zullen haar op vele manieren missen: wie ze was als persoon, haar enthousiasme tijdens de redactievergaderingen en haar bijdragen aan het blad!

Hieronder plaatsen we een stuk uit een artikel dat Sacha in 2022 voor het *Contactblad* schreef over haar eigen ervaring met vrijwilligerswerk.

REDACTIE CONTACTBLAD

Toeval bestaat niet

[...] 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 een 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.

➤ 's-Hertogenbosch

Er zijn van die steden, waar je steeds naar terug verlangt. En 's-Hertogenbosch is er daar zeker een van. Jaren geleden schreven we in het Contactblad al eens over de hoofdstad van Brabant. Nu, met de kersttijd in het vooruitzicht gingen we er weer naar toe.

Met de trein

We namen de trein. Natuurlijk is de stad ook heel goed bereikbaar met de auto. En omdat de Sint-Janskathedraal het hoogtepunt van het bezoek zou worden, hadden we er ook voor kunnen kiezen de auto te parkeren in de ruime parkeergarage St.-Jan. Die ligt aan de Hekellaan op loopafstand van de kathedraal. Maar we kozen voor de trein want dan konden we voordat we de stad in gingen koffiedrinken met de enige echte Bossche bol van bakkerij Jan de Groot. De bakkerij is gevestigd aan de stationsweg 24, direct voor het station. Jan de Groot senior begon de bakkerij vlak voor de Tweede Wereldoorlog en inmiddels werkt de derde en vierde generatie De Groot er. De gouden tip is om op de weg naar huis nog snel even een Bossche koek met kandij te kopen. Naar mijn smaak overtreft die de Deventer koek.

Hoogtepunt Brabantse gotiek

De belangrijkste reden voor ons bezoek aan 's-Hertogenbosch was de Sint-Janskathedraal. Dat is niet alleen een van de mooiste, maar ook een van de meest tot de verbeelding sprekende kerken van ons land. Dat komt vooral door de 96 luchtboogspuwers, de stenen figuurtjes die schrijlings op de bovenste lichtbogen van de kathedraal zitten. Veel van de

spuwers beelden de duivel uit en doen ons onwillekeurig denken aan de schilderijen van Jeroen Bosch. Andere verbeelden beroepen of dieren. De spuwers zijn replica's. De originele spuwers zijn te veel aangetast door de zure regen. De steenhouders hebben ook een heel modern tafereel verbeeld: een engel die belt met haar mobiele telefoon.

Unieke klim

Omdat de spuwers op het dak van de kerk staan, zijn ze niet goed te zien. Je zou een verrekijker moeten gebruiken. Maar dit najaar is er de unieke gelegenheid om de Sint-Jan te beklimmen. Vanwege de restauratie van het dak is er een steiger- en wandelconstructie. Ze noemen het de 'Avontuurlijke Klim'. Met een trap, of als je slecht ter been bent met een lift, ga je naar het eerste bordes. Van daaruit klim je met een trap verder omhoog naar de nok van het dak om te eindigen bij de Vieringtoren. We maakten deze wandeling samen met een gids die ons uitgebreid vertelde over de rijke geschiedenis van de Sint-Jan. Het uitzicht over de stad was adembenemend. Maar wat we vooral geweldig vonden was de mogelijkheid de detaillering van de Sint-Jan van dichtbij te kunnen bekijken. Reserveren kan via www.sint-jan.nl/klim.

Kerststal

In december is er nóg een reden om de Sint-Jan te bezoeken: een prachtige kerststal. De kerk heeft een lange traditie rond het inrichten van een grote, rijkversierde kerststal. Vorig jaar stond de kerststal in het teken van het 800-jarig jubileum van de kerk. Het geboortetafereel van Jezus bevond zich toen in de Middeleeuwse stad waar de Sint-Jan in aanbouw was. Wat dit jaar het thema wordt, is nog

niet onthuld. Maar dat het weer spectaculair wordt, staat vast. De kerststal is gedurende de tweede helft van december en de eerste helft van januari te bezichtigen.

Jeroen Bosch

Elke stad heeft zijn held. Voor 's-Hertogenbosch is dat ongetwijfeld Jeroen Bosch. Het werk van deze kunstenaar hangt in alle grote musea over de hele wereld. Het is daarom niet eenvoudig om een goed overzicht van zijn werk te krijgen. Daar hebben ze in het Jheronimus Bosch Art Center iets op gevonden. We genoten er van reproducties van al zijn meesterwerken. Een film nam ons mee in het leven van de schilder en zijn kunstwerken, terwijl boven ons hoofd de karikaturen van Jheronimus Bosch 'vlogen'. Zo konden we echt in het werk en het leven van deze wonderlijke kunstenaar stappen. Het Art Center is, hoe kan het ook anders, gelegen aan het Jeroen Boschplein 2.

Bruisende bourgondische stad

's-Hertogenbosch is onbetwist een van de gezelligste steden van ons land. De binnenstad is een netwerk van straatjes met een veelvoud aan winkels. Of je nu opzoek bent naar vintage kleding, iets uit een boetiek of duurzame accessoires. De Korte Putstraat vormt het hart van de stad. Hier vind je maar liefst 19 restaurants met ieder een eigen karakter en sfeer. Of je nou op maandag, dinsdag of op een zonnige weekenddag deze straat in loopt, het is er gegarandeerd gezellig. Die gezelligheid is natuurlijk ook te danken aan de bourgondische achtergrond van de stad. Je waant je soms even bij onze zuiderburen.

De Markt

Dwalend door de vele leuke straatjes (vergeet vooral niet om door de Ridderstraat te lopen want het wemelt er van leuke winkels en gezellige koffietentjes) kwamen we natuurlijk uit op De Markt. Van alle pleinen en markten in 's-Hertogenbosch is De Markt het oudste. Hier is 's-Hertogenbosch vanaf 1185 ontstaan. Aan het plein staat De Moriaan, het oudste bakstenen huis in ons land. Het stamt uit de 13^{de} eeuw en is met recht één van de *must sees*. In het monument is het bezoekerscentrum Visit Den Bosch gevestigd. Handig om daar alle informatie op te halen om je bezoek tot een succes te maken.

Afsluiting

De Markt, omzoomd door de vele historische panden, vormt tot op heden het middelpunt van het centrum. Om de dag af te sluiten, dronken we een borrel in Het Warenhuis. Op de eerste verdieping van deze aan De Markt gelegen stadsbrasserie genoten we, beschermd tegen de regen, van de immer verwarmende Bossche gastvrijheid. ☺

KAREL GREVEN



KRUISWOORD-variantie

In dit kruiswoordraadsel zit een addertje onder het gras. Het bijzondere is, dat u bij iedere omschrijving zélf moet bepalen of het woord op de gewone manier óf achterstevoren moet worden ingevuld. Dus: is het nu 'woord' of 'droom'?

Als alles goed is gedaan kunt u van de omcirkelde letters de naam maken van een plant. Die naam is de oplossing van de puzzel. 🍄

Horizontaal

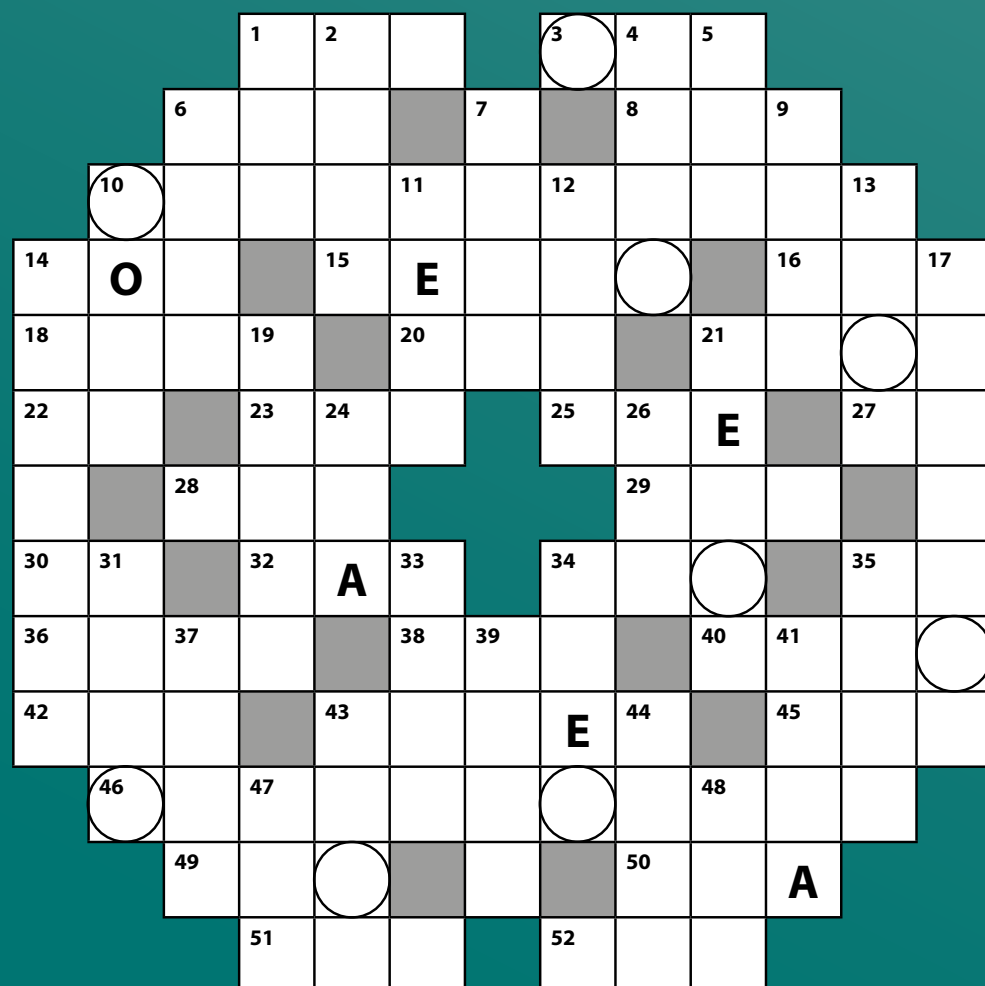
1. werktuig – 3. werktuig –
6. lidwoord – 8. plaats in N-Brabant –

10. plaats in Utrecht – 14. prul –
15. Christelijk feest – 16. plaaggeest –
18. versiering – 20. Chinees gerecht –
21. trots – 22. Bijbelse stad –
23. groente – 25. drank – 27. boom –
28. bekrompen – 29. erfelijk materiaal –
30. maanstand – 32. handelbaar –
34. bijwoord – 35. persoonlijk voornaamwoord –
36. geneeskrachtige plant – 38. deel van het oor –
40. tijding – 42. pias – 43.

- Amerikaanse staat – 45. gevangenis –
46. plaats in Utrecht – 49. zeevogel –
50. berg op Kreta – 51. kloosteroverste –
52. Bijbelse vrouw.

Verticaal

1. verlaagde toon – 2. Nederlandse dichter –
4. opstap – 5. lichaamsdeel – 6. wreedaard –
7. wachthuisje – 9. militair – 10. Europeaan –
11. Duitse rivier – 12. legerkantine – 13. hemellichaam –
14. roofvogel – 17. roofvogel – 19. familielid –
21. Franse schilder – 24. Bijbelse vrouw –
26. lofdicht – 31. korenaar – 33. vis –
34. grondsoort – 35. Griekse godheid –
37. vaartuig – 39. weelde – 41. Bijbelse vrouw –
43. onvriendelijk – 44. soort textiel –
47. zangstem – 48. plaats in Gelderland. 🍄



Stuur uw antwoord **voor 15 maart 2024** naar: **redactie Contactblad, Lange Voorhout 48, 2514 EG Den Haag** of naar: **kersting@johanniter.nl**. Vergeet niet uw naam en adres te vermelden. Onder de juiste inzendingen verloten we een prachtig gebonden boek over de Johanniter Orde. De oplossing van de vorige puzzel was: *Delft, Heemstede, Tilburg*. Helaas hebben we geen juiste inzending ontvangen. 🍄

Contactgegevens vertrouwenspersoon

Op de achterpagina staat een interview met Ian van Lidth de Jeude. Hij is de vertrouwenspersoon van Johanniter Nederland. Bij hem kun je in vertrouwen terecht met klachten, problemen of integriteits-schendingen op het (vrijwilligers)werk. Hij is bereikbaar via i.vanlidth@ziggo.nl of 06 – 50 69 52 56.

Voor vrijwilligers die actief zijn bij een instelling geldt dat ze in eerste instantie gebruik moeten maken van de daar geldende procedures.

Wil je meer weten over het integriteitsbeleid, de gedragscode en de klachtenprocedure van Johanniter Nederland? Kijk dan op onze website: <https://www.johanniter.nl/over-ons/cijfers-en-beleid/>. 🍄



Oma's Soep

Johanniter Nederland is een samenwerking aangegaan met Oma's Soep. Deze organisatie heeft als doel om eenzaamheid onder ouderen de wereld uit te helpen. Komend jaar werven zij voor ons de gasten voor de Oud & Nieuw vakantie.

Johanniter Nederland organiseert jaarlijks twee vakanties in december voor alleenstaande ouderen die de feestdagen graag in gezelschap willen doorbrengen, maar niet voldoende financiële middelen hebben om zelf op vakantie te gaan. Deze gasten nodigen we uit via samenwerkingspartners. Bij voorkeur zijn het mensen uit dezelfde stad, zodat ze elkaar ook ná de vakantie kunnen blijven ontmoeten.

Dit jaar werken we voor de vijfdaagse vakantie rondom de jaarwisseling samen met Oma's Soep. Studentenvrijwilligers van deze organisatie bezoeken ouderen het hele jaar door. Zij kennen hun 'klantjes' en nodigen namens ons specifiek die ouderen uit die zo'n vakantie het hardst nodig hebben.

De naam van de organisatie is niet voor niets. Oma's Soep verkoopt ook verse soepen en maaltijden (naar authentieke recepten van oma's en opa's) via onder andere supermarkten. De opbrengst hiervan wordt besteed aan de activiteiten.

Johanniter Nederland draagt de missie en de werkwijze van Oma's Soep een warm hart toe. Naast de huisbezoekjes aan kwetsbare ouderen, organiseert deze organisatie kookdagen en andere evenementen. Oma's Soep probeert zoveel mogelijk senioren te helpen door jong en oud samen te brengen door middel van activiteiten. Gezelligheid en structureel contact zijn hierbij het belangrijkste. Wij kijken uit naar een vruchtbare samenwerking! 🍄

AGENDA

2023/2024

- 23 – 27 dec** Johanniter kerstvakantie in De Rijp
29 dec –
2 jan 2024 Johanniter eindejaarsvakantie
23 jan Coördinatoren bijeenkomst in Ede
9 mrt Startdag voor vakantievrijwilligers
20 – 26 apr Zorgvakantie in Ermelo
4 – 10 mei Zorgvakantie in Ermelo
25 – 31 mei Zorgvakantie in Lunten
15 – 21 jun Zorgvakantie in Lemele
2 – 5 aug Eftelingvakantie
9 – 12 aug Eftelingvakantie
21 – 27 sep Zorgvakantie in Lemele
28 sep – 4 okt Zorgvakantie in Lunten

SPELDUITREIKINGEN

2023

- 9 aug** Pro Senectute, locatie Spaar en Hout (Haarlem), 1 25-jaarsspeld
21 sep Johannes Hospitium (Vleuten), 18 Johanniterspelden



Cadeau bij gift vanaf 15 euro Vriendschaps- armbandje

Johanniter Nederland is afhankelijk van donaties om haar werk te kunnen doen. Jaarlijks schrijven wij vele vermogensfondsen aan met een donatieverzoek. Helaas wordt het steeds lastiger om via deze weg voldoende inkomsten te verkrijgen. Daarom willen we wat meer bekendheid geven aan het feit dat ook particulieren ons kunnen steunen met een gift.

Bij elke gift vanaf 15 euro geven wij een Johanniter vriendschapsarmbandje cadeau. Een klein gebaar om onze dankbaarheid kenbaar te maken. Misschien kunt u familieleden, vrienden of kennissen hierop attenderen?

Op onze website vindt u meer informatie over de donatiemogelijkheden (www.johanniter.nl/draag-bij/). Een bedrag kan ook direct overgemaakt worden op ons rekeningnummer: NL 38 ABNA 0258 5381 47 t.n.v. Johanniter Nederland. Het is dan wel belangrijk dat de adresgegevens van de donateur telefonisch (070 – 364 99 20) of per mail (info@johanniter.nl) aan ons worden doorgegeven zodat wij het armbandje kunnen toesturen. ➡



World Homeless Day

Op 10 oktober werd wereldwijd aandacht gevraagd voor de mensen die geen dak boven hun hoofd hebben. De Sheltersuit Factory in Enschede biedt voor hen een kortetermijnoplossing door het maken van Sheltersuits. Zo'n Sheltersuit, bestaande uit een jas, slaapzak en plunjezak, voorkomt dat mensen die geen andere keuze hebben, op straat doodvriezen. Door gebruik te maken van restmaterialen uit bijvoorbeeld de kledingindustrie en hergebruik van synthetische slaapzakken worden Sheltersuits en andere producten gemaakt die daklozen warmte en bescherming bieden.

Met de fabricage van deze Sheltersuits worden banen gecreëerd voor mensen die een afstand hebben tot de arbeidsmarkt. Voor meer info www.sheltersuit.com ➡



Kruispost

Sinds 17 oktober is er een nieuwe Johanniter vrijwilligersgroep: Stichting Kruispost in Amsterdam. Kruispost biedt sinds 1983 medische en psychosociale zorg aan ongedocumenteerde of onverzekerde Amsterdammers die in de reguliere zorg geen hulp kunnen vinden.

De Johanniter Orde was betrokken bij de oprichting van Kruispost en speelde daarna een rol in het bestuur. Deze verbondenheid is nog terug te zien in het achtpuntig kruis in het logo van Kruispost. Nu heeft de stichting ervoor

gekozen om met de vrijwilligersgroep aan te sluiten bij Johanniter Nederland.

Bij Kruispost werkt een team van 79 vrijwilligers, onder wie (huis) artsen, tandartsen, specialisten, zorgverleners en receptionisten. Zij bieden patiënten een veilige plek waar ze toegang krijgen tot adequate basiszorg, eerste lijnszorg en in beperkte mate tweedelijnszorg, zoals mondzorg, oogzorg, psychosociale zorg en fysiotherapie.

Johanniter Nederland werkt graag met deze mooie organisatie samen! ➡

Britt van Dijk

Ze werkt alweer een poosje bij Johanniter Nederland. Hoog tijd dat onze nieuwe collega zich via deze weg aan u voorstelt.

Ik ben Britt van Dijk, 29 jaar en ik woon in Voorburg. Sinds 1 mei ben ik vakantiecoördinator bij Johanniter Nederland. Daarvoor werkte ik in de retail, als regiomanager bij Gerry Weber. Naast het werk deed ik een studie evenementenorganisatie. De sales kant van mijn werk vond ik erg leuk, maar ik miste een dieper doel, uiteindelijk draaide het alleen om geld. Ik wilde iets anders. Het liefst een baan die aansluit bij mijn studie én maatschappelijk betekenis heeft.

Ervaring

Heel toevallig zag mijn moeder de vacature van Johanniter Nederland op Facebook voorbijkomen en ze wees me erop. Ik had geen idee wat voor een organisatie het was, maar het doel van de stichting sprak me heel erg aan: 'het leven van kwetsbare mensen een beetje mooier maken'. Bovendien had ik veel kinderkampen georganiseerd en begeleid voor mijn handbalvereniging, dus ik wist uit ervaring hoeveel zo'n vakantie kan betekenen voor de mensen die meegaan.

Duizendpoot

Na twee sollicitatiegesprekken werd ik aangenomen. Als vakantiecoördinator doe ik alles rondom de Johanniter vakanties: het contact met de gasten, vrijwilligers en locaties, de communicatie,

administratie en organisatie, het ontwikkelen van nieuwe vakantieconcepten. Het werk is heel veelzijdig, dat ligt me, ik zou me vervelen als ik maar één ding mocht doen.

Iets betekenen

In dit werk heb ik veel contact met oudere mensen. Dat was in mijn vorige baan ook al het geval. Ik vind het een heel leuke doelgroep om te helpen. Je kunt ze vaak gelukkig maken met relatief kleine dingen. Maar dat geldt eigenlijk ook voor de kinderen van de Eftelingvakanties. Ik draag gewoon graag een steentje bij om het mensen naar hun zin te maken. Daarom vind ik het net zo goed belangrijk dat de vrijwilligers het fijn hebben tijdens een vakantie.

Collega's

Behalve het leuke afwisselend werk bof ik met de werkplek. Het pand aan het Lange Voorhout is prachtig, bijna niet te geloven dat dit een kantoor is. Verder geniet ik ervan dat we als collega's samen lunchen. Dat voelt knus en familiair. En het is ook heel fijn dat ik nu met de fiets naar het werk kan.

Naast het werk

In mijn vrije tijd doe ik van alles en nog wat. Ik ben gek op mijn opa en oma en ga elke week bij ze op bezoek. Meestal neem ik dan haring van de markt mee. Verder ben ik gezegend met een grote groep vrienden met wie ik allerlei gezellige dingen onderneem. Al met al ben ik zowel tijdens werk als privé omringd door fijne mensen. Wat wil je nog meer? ➡





IAN VAN LIDTH DE JEUDE is in de hoedanigheid van vrijwilliger de vertrouwenspersoon van Johanniter Nederland. Daarnaast is hij vrijwilliger bij de Johanniter vakanties.

Sinds een paar jaar ben ik vertrouwenspersoon bij Johanniter Nederland. Vrijwilligers en medewerkers kunnen bij mij terecht als ze in vertrouwen met een volstrekt neutraal persoon willen praten. Bijvoorbeeld bij problemen of conflicten. Gelukkig ben ik in deze rol niet zo vaak nodig! Maar als dit wel zo is, dan wil ik mensen een veilige ruimte bieden waarin ze volledig openhartig kunnen zijn en hun zorgen kunnen delen. Ook zal ik meedenken over een oplossing en – indien gewenst – bemiddelen. Hierbij kan ik putten uit jarenlange ervaring als psycholoog, coach en mediator. Deze bagage is overigens ook nuttig bij mijn andere vrijwilligerswerk voor Johanniter Nederland. Dat begon al in de jaren zeventig. Ik was student in Utrecht en mijn oom vroeg me of ik lid wilde worden van de Johanniter Orde. Mijn motto was toen al dat ik me alleen ergens bij wil aansluiten als ik ook echt iets kan bijdragen. Dus toen ik eenmaal lid werd, ben ik meteen daarna meegegaan met een Johanniter vakantie week. Dat was echt een ongelooflijke ervaring; het maakte diepe indruk dat er zo weinig voor nodig was om mensen voor een week gelukkig te maken. Met de komst van Covid kwam er weer een nieuwe taak op mijn pad. Vrijwilligers werden opgeroepen om contact te onderhouden met de vakantiegasten omdat zij veelal alleen thuis zaten. In mijn werk praat ik de hele dag met mensen, maar ik ben niet zo bedreven in *small talk*. Dus bood ik aan om de moeilijke gesprekken te voeren, met mensen die echt problemen hadden. Dat heb ik enkele keren gedaan en het was een waardevolle ervaring. Daarna werd mij gevraagd om een eindejaarsvakantie te coördineren, waarin we gasten ontvingen die kwetsbaar en eenzaam waren en zeer weinig te besteden hadden. In die vakantie werd naast lief ook veel leed gedeeld. Het lotgenotengevoel was heel sterk en het deed de gasten zichtbaar goed om in een warme en veilige omgeving hun verhaal te kunnen delen met mensen in een vergelijkbare situatie. Ook de sterke band die ontstond tussen gasten en vrijwilligers raakte me diep. Met elkaar konden we die donkere dagen een beetje lichter maken. Laten we dat koesteren. We leven in een tijd waarin verdeeldheid en grove bejegening – op allerlei niveaus – normaal lijken te zijn. Ik ben een groot pleitbezorger van hoffelijkheid en respect. Natuurlijk is mijn invloed beperkt, maar ik probeer wel het goede voorbeeld te geven. *Noblesse oblige* geldt wat mij betreft voor alle mensen die invloed hebben in de samenleving. 🗨 KATINKA KERSTING

