

Zonnewijzer

HUISBLAD VAN MIJZO | ZONNEHOF



Jaargang 41
September 2023

Wat **mijzo**
bijzonder maakt



INDEX:

blz:

Index.....	1
Informatie Zonnehof / Zonnewijzer.....	2
Roodborstje	3
Petra Lepolder, voorwoord	4
Column / Herfst.....	6
Zonnehof op Face-boOk	7
Burendag	8
Vrouwenvoetbal veroverd de wereld	10
De maatschappelijke opgave	12
Uit: Nieuwsbrief Mijzo	14
De binnentuin kan anders.....	16
Woordzoeker / Uitslag vorige Zonnewijzer	18
Grote schoonmaak.....	20
Mijn gedachtewereld	21
Kikkers zijn amfibieën	22
Community Care op Zonnehof	24
Corrie's Creaclubje / De duofiets.....	25
Kermis op Zonnehof.....	26
Buurtcafé / Norlandia peuters.....	28
Verzameling in de vitrinekast	29
Ze heette Mientje	30
Pinksteren	32
De ballade van twee oudjes	33
Domburg, een kunstenaarsdorp.....	34
Wij namen afscheid	36
José, Mevrouw van Uden.....	37
Uit: In mijn koffer op zolder.....	38
Samen op vakantie.....	40
Mijn oma weet verhalen.....	42
Vrijwilligerssafari.....	43
Even Puzzelen	44
Wonen in het veen.....	46
Tilburgs hoekje /oplossingen 'even puzzelen'	48
Geestelijk demasqué.....	49
Informatie kerken	50
Activiteiten.....	52

41^{STE} JAARGANG, NR. 3.

SEPTEMBER, OKTOBER EN NOVEMBER 2023



Locatie Zonnehof,
Huis van de Reit

Professor Gimbrèrelaan 24
5037 EK Tilburg
Tel: 013-4624000

Mensen in onze organisatie

Raad van bestuur:

Mireille de Wee
Annet Boekelman
Patrick de Rooij

Locatiemanager Zonnehof:

Petra Lepolder

Teammanager zorg en welzijn:

Corina Versteeg

Teammanager thuiszorg:

Anouk Erdkamp

Teammanager services en dienstverlening :

Cristel de Groot

Vrijwilligerscoördinator:

Ingrid Stavleu

Thuiszorg Zonnehof:

Monique Verhoeve

Cliëntenraad:

vacatures

Huurderscommissie

(voor de huurappartementen van
TBV Wonen):

Hanneke Bergmans
Diny Leenheers
Loek de Rooij

Redactie Zonnewijzer:

Gerda Steijns
Wybe Feenstra
Hanneke de Jong
José Jacobs
Ingrid Stavleu

De Zonnewijzer verschijnt in de maanden : maart - juni - september - december

Oplage: 260 exemplaren

De volgende Zonnewijzer komt uit: **1 december 2023**

Kopij dient uiterlijk **13 november 2023** te zijn ingeleverd bij
Hanneke de Jong, gastvrouw, Mail-adres: Hanneke.de.Jong@schakelring.nl



Barre reis of honger

Niet iedere roodborst blijft in de winter in Nederland. Ze kiezen: of een barre reis naar het warme zuiden waar 's winters veel meer insecten zijn. Of in Nederland blijven, kou en honger lijden, maar wél als eerst het beste territorium pakken en dus de meeste jongen groot krijgen. Voor roodborsten in Nederland zijn milde winters dus een zegen.

Foto: Gerard Steijns

De Brabantse zorg wil vooruit, maar heeft daar tijd en ruimte voor nodig

Terwijl ik dit voorwoord schrijf, is het nog midden in de zomer en kijken we vol verwachting uit naar een paar zonnige weken na alle regen die we hebben gehad. Helaas lijkt het er niet op dat voor onze sector de zon op korte termijn weer gaat schijnen. Ik schreef in mijn voorwoord al eerder over het tekort aan zorgmedewerkers en de stappen die

Mijzo op dit vlak onderneemt om deze tekorten zo goed als mogelijk op te vangen. Inmiddels is duidelijk dat alle verpleeghuizen in Nederland ook een financiële uitdaging hebben. Vanuit het rijk krijgen we onvoldoende budget om aan de stijgende vraag voor ouderenzorg te voldoen. Daarboven op hebben de zorgkantoren die bij ons de zorg inkopen besloten om ons lagere budgetten te geven.

Deze stapeling zorgt er voor dat het moeilijker wordt de investeringen die voor de toekomst zo nodig zijn, te blijven doen en dreigt er een stilstand. Door financiële bezuinigingen en inflatie, maar ook door kaders en regelgeving. Samen moeten we de ouderenzorg juist veranderen.

Mijzo gaat en staat nog steeds voor een ander verhaal in de ouderenzorg. Mensen moeten zelf nadenken over hun toekomst en elkaar ondersteunen wordt steeds belangrijker. Wij willen ook onze medewerkers helpen goed te kunnen blijven zorgen. Met slimme technologie, betere processen en manieren om het tekort aan personeel op te vangen. Dat doen we en dat kunnen we, maar daar hebben we wel ruimte voor nodig. De ouderenzorgorganisaties in Brabant hebben daarom samen een manifest ondertekend. Deze hebben we aan de Tweede Kamer, de Minister van VWS en aan de politieke partijen gestuurd. Zodat we ons kunnen blijven ontwikkelen en blijven staan voor goede en betaalbare zorg! Dit manifest treft u verderop in de Zonnewijzer aan.

Ik heb er vertrouwen in dat het ons gaat lukken om de ouderzorg om te vormen naar een toekomstbestendige vorm. Afgelopen weken heb ik weer op veel locaties meegedraaid in de zorg. Gelukkig zie ik daar al veel betrokken familieleden en zorgmedewerkers die steeds meer wennen aan hun nieuwe rol. In de toneelvoorstelling van Ervarea op Zonnehof is de driehoek uitgelegd tussen bewoner, familie en zorgmedewerker. Alleen door een goede samenwerking tussen familie en zorgmedewerkers kunnen we de zorg voor onze bewoners goed dragen.



Petra Lepolder

Draag bij aan de noodzakelijke transformatie in de ouderenzorg

Voor uw ouders, uzelf en uw naasten

Wij, ouderenzorgorganisaties in Brabant...

1. **...houden zorg beschikbaar voor de meest kwetsbare ouderen van Brabant vanuit een demografisch complexe situatie.** (groei volume ouderen en afname arbeidskrachten). De bevolkingsopbouw verandert tussen 2023 en 2033: de groep 75+ers groeit relatief sterk, waardoor er druk komt op de beroepsbevolking. De vraag naar ouderzorg verdubbelt de komende jaren (indicatie verpleeghuiszorg gaat bij gelijk beleid van 76.000 naar 165.000 in 2040) en alleen al in Brabant wordt een tekort van 8.000 medewerkers in de ouderenzorg verwacht (ROAZ beeld). Dit betekent dat de ouderenzorg anders moet gaan werken om zorg beschikbaar te houden voor de meest kwetsbaren ouderen.
2. **...zijn mede verantwoordelijk voor de noodzakelijke veranderingen om de zorg toegankelijk, duurzaam en betaalbaar te houden.** Wij werken verder aan de transformatie in de zorg door keuzes te maken wie welke zorg waar ontvangt. We werken intensief samen in de keten met huisarts en ziekenhuis om dit te realiseren.
3. **...onderschrijven de recente akkoorden zoals WOZO & IZA en werken aan: Zelf, Thuis en Technologie.** De norm wordt om zo lang mogelijk actief te blijven, thuis te blijven wonen en ondersteuning (zoveel mogelijk zelfstandig) te organiseren. Zorgdomotica en zorgtechnologie worden vanzelfsprekend ingezet. We zetten de schaarser wordende professional of het schaarse verpleeghuisbed alleen in wanneer het echt nodig is.
4. **...zien de noodzaak om binnen de zorgverlening cliënten, familie en mantelzorgers te faciliteren bij de taken en verantwoordelijkheden in de zorg.** Noodzakelijke zorg wordt professioneel bepaald. De cliënt is, samen met zijn naasten, eigenaar van de kwaliteit van zijn leven.
5. **...zijn aanjager van de maatschappelijke dialoog over de noodzakelijke veranderingen in de ouderenzorg.** We creëren bewustzijn voor deze verandering en motiveren alle generaties in hun maatschappelijke verantwoordelijkheid om solidariteit tussen generaties te bevorderen.

Dat betekent dat...

6. **...de zorgorganisaties ruimte, tijd en financiering moeten krijgen die passend is bij deze opgave. Voldoende om innovatie en verandering mogelijk te maken en scherp aan de wind te varen.** Dit in een passend tijdsbestek om deze transformatie mogelijk te maken. Dit betekent ander beleid dan wat er nu voorligt. We worden geconfronteerd met de aangekondigde maatregelen voor 2024-2026 met een macrokorting, te beperkte compensatie voor cao en indexatie van inflatie, daling van de vergoeding voor huisvesting en inrichting én een algemene beperking van het richttarief naar 95,5 %. Deze opeenstapeling van maatregelen maakt dat de ouderenzorgorganisaties in Brabant collectief in de rode cijfers terecht gaan komen. Dit vertraagt het transformatieproces en geeft onrust.
7. **...de sector aantrekkelijk moet blijven voor (toekomstige) medewerkers met moderne arbeidsvoorwaarden en ontwikkelmogelijkheden.** We zullen keihard moeten werken om medewerkers te behouden en de sector aantrekkelijk te houden om aan de toekomstige vraag te kunnen voldoen.
8. **...uzelf samen met uw omgeving vorm moet geven aan en eigenaarschap heeft over de laatste levensfase, waarbij zorgaanbieders er zijn wanneer het echt nodig is om (tijdelijk) zorg te verlenen.** U heeft de regie. Zorg wordt alleen gebruikt wanneer dat noodzakelijk is. Vanuit hun professe beoordelen zorgaanbieders wanneer het echt nodig is om zorg te verlenen.
9. **...de overheid en de koepels (ZiN, V&VN, VERENSO, ACTIZ) belemmerende (kwaliteits)kaders en bureaucratie moeten afschaffen.** Denk aan het vereenvoudigen van financiering over de domeinen (Wlz, Zvw, Wmo) heen en het stimuleren van regionale samenwerking.
10. **...de politieke wil er moet zijn en er keuzes gemaakt moeten worden om de maatschappij ervan bewust te maken dat deze transformatie nodig en onvermijdelijk is.** De ouderenzorg moet dan ook topprioriteit zijn! We worden anders zeker ingehaald door de demografie met een crisis tot gevolg.

Samen blijven we in volle vaart vooruitgaan,



Community care

Op pagina 24 en 25 vindt u een artikel met deze titel. De inhoud ervan komt van Mijzo. Onder deze Engelse naam vragen ze aandacht voor de problemen in de zorg en doen ze een dringende oproep om de aandacht voor de bewoners in de zorgcentra die ze onder hun hoede hebben niet alleen over te laten aan de beroeps-zorgers. De dringende vraag is om allemaal een beetje om te kijken naar elkaar, iets leuks te gaan doen samen of eens een gesprek met elkaar te voeren.

'Community care' is dus niets anders dan 'zorg hebben voor elkaar'. Ik vind dat een heel mooie 'uitdrukking', waarin precies wordt aangeduid wat je bedoelt. Ik begrijp dus absoluut niet waarom we hiervoor 'leentje-buur' moeten spelen bij een andere taal dan die waarin we (de meeste mensen die hier wonen) zijn grootgebracht en die we zo goed verstaan. Mijzo, waarom toch!!!

Want het is wel heel erg hard nodig dat we verstaan wat Mijzo ons vraagt: zorg hebben voor de mensen om ons heen, de medebewoners, ouders, familieleden. Het kost zo weinig en biedt zo veel voldoening. Om daar een beeld van te krijgen raad ik u aan eens door te bladeren naar pagina 40 en 41 van dit blad. Daar wordt u verrast door een innemend vakantie-verhaal van dochter Marlies met haar vader. En kijk ook eens naar de fotocollage van de kermismiddag en het verhaal van de kamperende kinderen die bij ons het rollend materieel kwamen poetsen.

Een beetje aandacht voor elkaar.....

...dat is voor alle partijen zo fijn!!!

Gerda



*Als je in het bos
de stilte om je
heen kunt voelen*

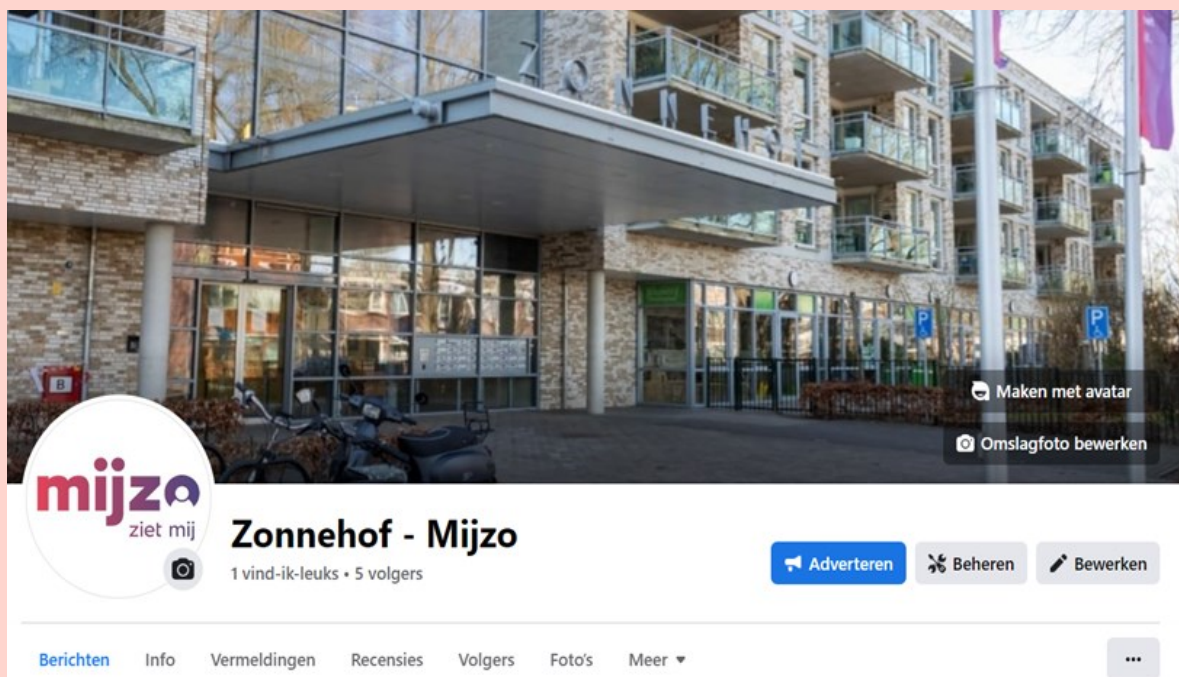
*bomen in een
mooie herfstkleur
kan bewonderen*

*heeft de natuur
jouw hart
zachtjes aangeraakt*

Paula Hagenaars

Wist u dat:

Zonnehof sinds kort een eigen Facebook Pagina heeft?



U kunt zelf de pagina via facebook opzoeken, maar om het u gemakkelijk te maken kunt u ook nevenstaande QR code scannen.

Volgt u ons mee?



SCAN ME

Informatiemarkt

Op de informatiemarkt geven wij u graag meer uitleg over werken bij of wonen in Zonnehof, de activiteiten die we organiseren en de onmisbare inzet van vrijwilligers hierbij.

Highlights

14.30 uur

Optreden en meedoen met de linedancers

15.15 uur

Masterclass Tai Chi

Iedereen is van harte welkom,
ook als u alleen voor de gezelligheid komt!
Dit alles onder het genot van een gratis kopje
koffie/thee met iets lekkers.

Zonnehof

Prof. Gimbrèrelaan 24
5037 EK Tilburg
013 4624000



Komt u
ook ...

mijza
ziet mij

Gluren bij de burenen?!



BURENDAG

in
Zonnehof

23 september 2023
14.00 tot 16.00 uur

VROUWENVOETBAL VEROVERT DE WERELD

Het is begin augustus als ik dit schrijf. Nederland is in de ban van het Wereldkampioenschap voetbal voor vrouwen dat gespeeld wordt in Nieuw Zeeland en Australië. De leeuwinnen hebben met 7-0 van Vietnam gewonnen en gelijk gespeeld tegen de huidige wereldkampioen Amerika, onder het oog van maar liefst 32.000 toeschouwers, een aantal dat aangeeft hoe populair het vrouwenvoetbal is geworden.



Foto) De eerste Nederlandsche dames-voetbal vereeniging te Amsterdam opgericht; de naam der vereeniging is „Witteburg”. — Opname op het terrein achter de Indische wijk bij den Zeeburgerdijk. *(Holland.*

Dat was in het verleden wel anders. De Amsterdamse vrouwenvoetbalclub 'Witteburg' is in september 1919 opgericht 10 maanden later was er een vrouwenelftal samengesteld. Dat was zo opzienbarend dat verschillende kranten een teamfoto plaatsten. Het is daarmee de oudste Nederlandse foto van vrouwelijke voetballers. Het is alleen niet zeker of deze vrouwen ooit een wedstrijd tegen een ander

team hebben gespeeld, want andere damesteams waren er, zover bekend, nog niet. En toen ze wél een tegenstander hadden gevonden in Oostzaan, kwamen ze niet opdagen. Dus korfbalvereniging in Oostzaan heeft toen maar twee gelegenheidselftallen samengesteld. De Amsterdamse club heeft trouwens maar drie jaar bestaan.

Deze primeur zorgde niet voor een doorbraak in ons land, integendeel. De Voetbalbond stond het niet toe en dreigde zelfs met zware straffen voor clubs die toch ruimte boden aan vrouwelijke spelers. Volgens de hen waren vrouwen niet gebouwd om te voetballen, zij waren echtgenote, moeder of geliefde van voetballers en dienden zich zo gedragen. Ook burgemeesters legden een speelverbod aan vrouwen op, zoals Amsterdam in 1935. Het was dus nagenoeg onmogelijk om ergens een vrouwenwedstrijd te regelen. toch was het vrouwenvoetbal, mede dankzij de tweede feministische golf in de jaren zestig en zeventig niet meer tegen te houden in Nederland.”

Nederland in 2017 Europees Kampioen

Al werd in 1956, tegen de zin van de KNVB, in Nederland de eerste (oefen)interland gespeeld tegen West Duitsland, pas In januari 2007 werden door de KNVB de plannen gepresenteerd voor de oprichting van de Eredivisie Vrouwen, die op 29 augustus dat jaar van start ging. En in 2012 werd door de Nederlandse en Belgische voetbalbond de 'Women's BeNe League' (vrouwen België Nederland voetbalcompetitie) opgericht waarin acht Nederlandse topclubs gingen spelen. In beide landen werd een gewone competitie gespeeld

en de 4 beste ploegen van elk land speelden daarna in de BeNe League. Het beste Nederlandse en Belgische team plaatste zich voor de UEFA Vrouwen Champions League. Door financiële onenigheid werd deze competitie beëindigd en met ingang van het seizoen 2015/16 ging er opnieuw een Eredivisie Vrouwen in Nederland van start. Ondanks deze strubbelingen werd in 2017 het Nederlandse vrouwenelftal Europees Kampioen en dat heeft het vrouwen voetbal een enorme boost gegeven.

Vrouwen voetbal internationaal: feiten

- Een zeer oud Chinees voetbalspel 'Tsu Chu' werd al door vrouwen gespeeld.
- In 1895 werd in Engeland de eerste vrouwen voetbalclub opgericht. In de 1^e wereldoorlog werd zelfs een internationale wedstrijd gespeeld tegen een team uit Parijs.
- Jaren zeventig: Italië was het eerste land met vrouwelijke semiprofessionele voetbalsters. Het eerste professionele team was het Amerikaanse nationale vrouwenvoetbalelftal.
- 1991 China organiseerde als eerste land officieel vrouwenvoetbal in competities.
- 1992 Japan richtte als eerste land een semiprofessionele vrouwenvoetbalcompetitie op. Dus Nederland, in onze ogen progressief, is blijkbaar wat betreft het vrouwenvoetbal behoorlijk conservatief en liep flink achter op de rest van de wereld.

Vrouwenvoetbal een gezellige kijksport voor jong en oud

Opvallend, in vergelijking met het mannenvoetbal bij de huidige grote toernooien, zijn de zeer grote aantallen bezoekers, vrouwen, kinderen en mannen en de ontspannen en gezellige sfeer. Op de Tv-beelden van het WK 2023 zag je zelfs moeders met baby's in hun armen op de tribunes zitten. Geen relletjes, rookbommen, vuurwerk en ME-pelotons. Ook het gedrag van de speelsters zelf is anders dan bij het mannenvoetbal. Geen of nauwelijks commentaar op de wedstrijdleiding, geen aanstellerig gedrag bij overtredingen, geen vechtpartijen op het veld tussen de spelers en trainers die zich langs de zijlijn misdragen. 'Deskundigen' verklaren dit uit het feit dat de grote commerciële ondernemingen nog niet warm lopen om het vrouwenvoetbal te sponsoren, waardoor de financiële uitwassen zoals die bij het mannenvoetbal plaatsvinden, nog niet van invloed zijn. Maar ik denk persoonlijk dat o.a. het gedrag op het veld van grote invloed is op de gezellige sfeer in de stadions.

En nu maar hopen dat Nederland heel ver komt in het toernooi voor het Wereldkampioenschap. Misschien wel Wereldkampioen. U weet het al geruime tijd als U dit leest. Ik zit tijdens het schrijven van dit artikel nog in spanning voor wat komen gaat nu de dames in de achtste finale van het toernooi zijn beland.



Het Nederlands vrouwenteam 2023.

Wybe Feenstra

SAMEN KUNNEN WE DIT!

MAATSCHAPPELIJKE OPGAVE

NO TIME TO WAIT

Zes actielijnen



Klaar voor de toekomst

Zelfstandig, tenzij...
Thuis, tenzij...
Digitaal, tenzij...

Actieve voorbereiding op het ouder worden

Stimuleren van community care

Met plezier naar het werk

Samen het verschil maken

Met lef ontdekken

Gezonde bedrijfsvoering

Schijf van 5

1 Wat kan de cliënt zelf?

2 Welke hulpmiddelen kunnen worden ingezet?

3 Wat kunnen naasten?

4 Wat kunnen het sociale netwerk en andere instanties?

5 Wat doet Mijzo?

Er zijn voor cliënten die ons het hardst nodig hebben

Niet alleen omdat het anders kan en moet, maar vooral omdat de cliënt dat wil.



De maatschappelijke opgave

In de vorige uitgave van de Zonnewijzer namen we u al mee in de Wet Zorg en Dwang (Wzd) en de maatschappelijke opgave die op de zorg rust. Daarin stond een verslag van een van de drie shows die er in Zonnehof zijn geweest over dit thema en over de veranderingen in de zorg. Deze voorstelling was bestemd voor alle medewerkers, vrijwilligers, bewoners en naasten. De avonden waren goed bezocht maar helaas hebben we toch niet iedereen kunnen bereiken.

Desalniettemin we moeten door... De vergrijzing, de druk op de zorg en de stijgende kosten waar we allemaal mee te maken hebben zijn feiten die er niet om liegen. We moeten anders gaan kijken naar de zorg. Zie ook de 'praatplaat' hierboven en het artikel uit de Nieuwsbrief van Mijzo die u kunt vinden op de volgende twee pagina's.

Onlangs hebben bewoners die in zorg zijn van Mijzo en/of hun naasten een brief ontvangen vanuit het bestuur van de organisatie. De brief had o.a. als boodschap dat we de zorg anders moeten gaan inrichten, dat we bepaalde handelingen niet meer gaan doen, of minder frequent. Daarnaast wordt er ook echt een beroep gedaan op de naasten, mantelzorgers, etc. Naar aanleiding van deze brief gaan we met alle bewoners en hun naasten in gesprek. We proberen de huurders, vrijwilligers en de buurt hierbij te betrekken.

Heeft u dus een handje over en zou u wat willen betekenen voor ons en de bewoners laat u zich dan horen! Alleen al kleine dingen, zoals iemand ophalen of wegbrengen van en naar de Brasserie is al zeer welkom.

Leven in vrijheid

Vanaf 1 januari 2020 is de ‘Wet zorg en dwang’ (Wzd) van start gegaan. Deze wet vervangt de oude ‘Wet bijzondere opnemingen in psychiatrische ziekenhuizen’ (BOPZ). De oude wet richtte zich vooral op mensen met psychiatrische behandelingen waardoor niet alle situaties goed waren gedekt.

De nieuwe wet regelt de rechten van mensen die te maken krijgen met onvrijwillige zorg of onvrijwillige opname. In de meeste gevallen gaat het om mensen met een psychogeriatrische aandoening zoals dementie of mensen met een verstandelijke beperking. Nieuw is ook de verplichting tot het maken van een stappenplan waarin aandacht is voor het continu zoeken naar alternatieven voor gedwongen zorg door een multidisciplinair team. De kern van de wet is het uitgangspunt dat er altijd vrijwillige zorg moet worden gegeven tenzij het niet anders kan. Zorg voor ouderen en mensen met een beperking moet waar mogelijk op vrijwillige basis plaatsvinden.

Soms is het niet mogelijk dat iemand zelf kan inschatten wat wel of niet goed voor hem is. Een zorgverlener zal de persoon dan ondersteunen om toch een vrijwillige keuze te maken. De Wzd is niet alleen van toepassing in een zorginstelling. Het kan ook plaatsvinden in de thuissituatie, binnen kleinschalige woonvormen of logeeropvang.

Ook betreffende deze vernieuwde wet zijn we druk bezig om te kijken hoe we dit binnen Zonnehof vorm gaan geven en hoe we dit gaan realiseren. Om een voorbeeld te geven: een rolstoel die op de rem staat is al een vorm van vrijheidsbeperking. Niet vragen wat iemand op zijn brood wil of het zelf niet laten smeren is ook al een vorm van vrijheidsbeperking, de kastdeuren op slot... en zo zijn er nog tal van voorbeelden. Dit zijn kleine aanpassingen die we snel kunnen realiseren. De grote verandering gaat zijn dat te zijner tijd de buitendeur open moet voor iedereen. Dit kan pas echt gebeuren wanneer alle beveiligingstechnieken hieromtrent klaar zijn. En op dat laatste hebben we nog geen zicht. Wel gaan we nu al individueel kijken, samen met naasten en het behandelteam, hoe we iemand toch de “veilige” vrijheid kunnen geven die ze willen.

Corina Versteeg

Teammanager Zorg & Welzijn
Locaties Zonnehof en Elzenhoven

Bonny Cornel

HBO-Kwaliteitsverpleegkundige
en Zorgtechnoloog
Locatie Zonnehof



Mijzo geeft met regelmaat een Nieuwsbrief uit voor medewerkers en vrijwilligers. Het julinumnummer daarvan begon met onderstaand artikel dat ik u niet wil onthouden. Het is pittige kost voor pittige tijden die voor ons liggen.

Actieve voorbereiding op het ouder worden

Stapeling aan financiële maatregelen heeft effect op het resultaat 2024

NOODZAAK MAATSCHAPPELIJKEOPGAVE NOG GROTER

Al enige jaren werken we binnen Mijzo hard aan de realisatie van de maatschappelijke opgave. We hebben samen al mooie resultaten bereikt en meerdere doelstellingen gerealiseerd. Dat vraagt van iedereen dat we oude, vertrouwde werkwijzen loslaten. Dat is niet altijd makkelijk en doet soms pijn, maar het is echt nodig. We weten immers dat het aantal kwetsbare ouderen zal blijven toenemen, de zorgvragen complexer worden en er steeds minder medewerkers beschikbaar zijn om zorg te kunnen blijven bieden. We weten ook dat cliënten het anders willen. Eigen regie, zelfstandigheid en vrijheid zijn belangrijke waarden. Dat betekent dat we anders moeten gaan werken en dat hebben we binnen Mijzo eerder tot onze prioriteit gemaakt dan vele van onze collega-zorgorganisaties. Hoewel het niet altijd eenvoudig is en we nog midden in de verandering zitten, zijn we blij dat we vroegtijdig begonnen zijn met het toekomstbestendig maken van de zorg.

Plannen overheid en zorgkantoren

Dat de zorg anders georganiseerd moet worden om de toegankelijkheid, de kwaliteit van leven en de betaalbaarheid te borgen, dringt nu ook bij steeds meer andere partijen door. Zij willen in een hoog tempo transformeren en de kosten per cliënt laten dalen. Hiermee komt er een stapeling aan financiële maatregelen voor 2024 voor de WLZ-gefinancierde zorg die voor zorgorganisaties moeilijk is. (WLZ = Wet Langdurige Zorg) We zien de noodzaak van deze veranderingen, maar in dit tempo en met deze gevolgen zien we ook de risico's en daar maken we ons grote zorgen over. Daarom hebben we vorige week een webinar*) gehouden voor de cluster-/teammanagers en adviseurs om hen mee te nemen en samen na te denken over hoe we hier mee omgaan. Wat betekent een stapeling van maatregelen die mogelijk op ons afkomt. Moeten we nog sneller veranderen? En als dat zo is, hoe gaan we dat dan doen? Of zijn de effecten zo groot dat de ontwikkelingen waarmee we bezig zijn tot stilstand komen?

Mijzo - en vele andere organisaties met ons – begrijpen dat de ouderenzorg anders moet, maar daar is wel een goed onderbouwd plan voor nodig. Met een passende financiële opgave, een reëel tijdspad en een gezamenlijk landelijk perspectief hoe we dit dan allemaal anders gaan doen. En daar ontbreekt het landelijk nog aan.

Stilstaan is geen optie

Uiteraard zitten we niet stil. Dat is niet hoe we binnen Mijzo met uitdagingen omgaan. Er zijn al veel initiatieven genomen om op allerlei manieren te laten weten dat de ouderenzorg meer aandacht verdient en wij willen meepraten. Met alle zorgorganisaties in Noord-Brabant hebben we een brief geschreven aan de minister. Dit heeft geleid tot een gesprek met VWS (Ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport) waardoor de impact van de maatregelen op zorgorganisaties hen duidelijker is geworden. Ook heeft VWS goed gehoord dat deze impact in 1 jaar tijd te groot is. Met de collega's in Noord-Brabant bereiden we een manifest voor om de samenleving en de politieke partijen deelgenoot te maken van de noodzakelijke veranderingen en bijbehorende randvoorwaarden. Actiz, de koepel van zorgorganisaties, ondersteunt ons bij een juridische procedure om reële tarieven te bedingen. Ook bereiden we met 250 andere zorgorganisaties een Kort Geding voor en heeft Actiz een oproep gedaan aan het demissionair én het volgende kabinet om van de ouderenzorg een prioriteit te maken. Wij willen benadrukken dat de ouderenzorg nu al zodanig onder druk staat, dat het niet verantwoord is om een jaar stil te staan.

Samen kunnen we dit

Om iedereen binnen Mijzo goed geïnformeerd te houden en te laten meedenken, is er dus een webinar *) geweest voor de cluster-/teammanagers en adviseurs. We hebben hen gevraagd jullie bij te praten en de komende weken na te denken over de acties die we kunnen ondernemen om een financieel gezonde organisatie te blijven en hoe we de uitvoering van de maatschappelijke opgave kunnen versnellen. Alle suggesties hierin zijn welkom. Ook die van jou. Stel tijdens het overleg met je teammanager vooral de vragen die bij je leven en laat weten hoe je over de nieuwe ontwikkelingen denkt.

Maandelijks webinar

Om actuele ontwikkelingen snel met elkaar te kunnen delen en elkaar goed geïnformeerd te houden, organiseren we vanaf nu maandelijks een webinar voor de cluster-/teammanagers en adviseurs. Ook willen we de hele organisatie in enkele webinars bijpraten. Hiervoor plannen we een moment in na de zomervakantie.

*) Een **webinar** is een lezing, workshop, college of soortgelijke presentatie of vorm van kennisoverdracht die plaatsvindt via het internet. (Bron: Wikipedia)





De Binnentuin kan anders

Het gaat over de binnentuin die grenst aan de achterkant van de Brasserie en die uitkijkt op het parkeerterrein.

In januari ontving Mijzo het bericht dat TBV een bedrag ter beschikking had voor een goede bestemming. Zij wilden dit graag ter beschikking stellen aan het verbeteren van de binnentuin aan de achterkant van Zonnehof. Met zorgmedewerkers van Mijzo zijn toen gesprekken gestart onder begeleiding van Jasperina Venema. Zij is adviseur bij Van Helvoirt Groenprojecten. Zorgmedewerkers van Mijzo hebben belicht wat de wensen waren vanuit de zorgbewoners, in het bijzonder voor de bewoners met dementie.

In overleg met TBV (Necla Cakir) is toen besloten om ook met de huurders van TBV een gezamenlijke sessie te organiseren. Wat zijn de wensen van de zelfstandige huurders? Dit alles met het doel om van de huidige tuin (terras? binnenplaats?) een voor iedereen aantrekkelijke buitenruimte te maken. Alle huurders hebben toen van TBV een brief ontvangen om hieraan deel te nemen. Een groepje geïnteresseerde bewoners had zich aangemeld.

Op 20 juli zijn medewerkers van TBV, medewerkers van Mijzo en een vertegenwoordiging van geïnteresseerde bewoners bijeengekomen om de wensen in kaart te brengen onder leiding van Jasperina.

Jasperina gaf in een introductie uitleg over wat groen, een fijne buitenruimte dus, ons mensen kan bieden aan bijvoorbeeld ontspanning, ontmoeting, activiteit, beleving. Het zou daarom zo mooi zijn als we de huidige buitenruimte aantrekkelijker kunnen maken.

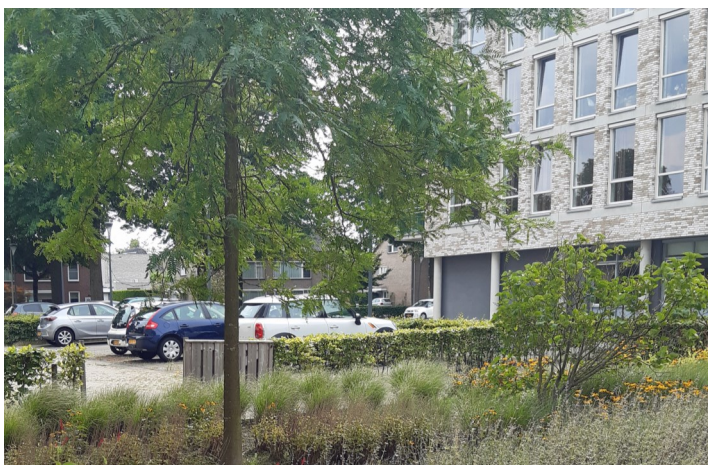
Daarna is aan iedereen gevraagd wat hij/zij graag in de tuin zou willen zien. Dit gaf een variëteit aan ideeën: fijne terrassen om te zitten, bankjes, een moestuin, dieren, een duidelijk looppad, geurende begroeiing, gras, een tuin die ook in de winter aantrekkelijk is (met b.v. verlichting) etc. Ook zou het fijn zijn om van bovenaf naar groen te kijken in plaats van naar beton. Tevens werd aangekaart waardoor de buitenruimte nu minder aantrekkelijk ervaren wordt. Het gaat dan over de toegankelijkheid, over de wind die tussen de gebouwen door een soort draaikolk maakt, de felle zon en het uitzicht op de parkeerplaats. Met al deze factoren gaat Jasperina aan de slag.

Alle deelnemers vonden het een leuke inspirerende sessie en er werden prachtige ideeën geopperd. Fijn om zo met elkaar bezig te zijn. Maar er was ook realisme: het budget is niet oneindig. We waren het er in ieder geval allemaal over eens dat alles wat gedaan kan worden ontzettend fijn zou zijn voor zowel zelfstandige bewoners als zorgbewoners.

Jasperina gaat aan de slag met het maken van een voorstel. Wordt vervolgd!

Cristel Eijkens

Teammanager Facilitair



Woordzoeker

Een grote en lekkere woordzoeker, voor een ontspannen uurtje puzzelen.

U moet er wel uw bril bij opzetten!!

De overgebleven letters vormen vier nieuwe woorden. Kunt u die vinden?

AFSTANDBRIL	FOKKEN	POOTJES
AFZETTEN	FONDSBRIL	RECHTZETTEN
BEBRILD	GEBRILD	ROZE
BESCHERMBRIL	GLAZEN	SCHILDPADBRIL
BIJENBRIL	HOORBRIL	SCHUTBRIL
BLINDENBRIL	KIJKGLAS	SPATBRIL
BRILBEER	KLEUR	SPORTBRIL
BRILDEKSEL	KNIJPBRIL	STAARBRIL
BRILGEBAAAR	KOKER	STERKTE
BRILKRUID	KRASSEN	STRANDBRIL
CLOSETBRIL	LENZEN	TOILET
DOOSJE	LORGNET	TRENDY
DRAADBRIL	MONOCLE	VEERBRIL
DRAGEN	MONTUUR	VERKLEINEN
DUIKBRIL	OPZETTEN	VLIEGBRIL
ECLIPSBRIL	PILOTENBRIL	VORM
ETUI	POETSDOEKJE	ZIEN



De oplossing van de puzzel uit de Zonnewijzer nr 2 was:

INTELLIGENT, GESOIGNEERD, PLEZIERIG, BETOVEREND

De prijswinnaar is opnieuw: mevrouw Lee-Chang, app 22-32

Proficiat! U kunt uw prijs ophalen bij Hanneke de Jong

U kunt uw oplossing van deze puzzel inleveren bij
José Jacobs of bij gastvrouw Hanneke de Jong.

Zoek de oplossing en waag een kans!



BRILLEN



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



GROTE SCHOONMAAK ROLLATORS EN SCOOTMOBIELLEN

Op maandagmiddag 7 augustus was het in de binnentuin van Zonnehof een drukte van belang. Heel veel jeugd liep rond met emmers water, flessen Allesreiniger, schoonmaaldoekjes en borstels. De jongens en meisjes in de leeftijd van 10 tot 15 jaar kwamen uit Esbeek waar zij op jeugdkamp waren van de Hervormde Gemeente uit Hardinxveld-Giessendam. Een van de activiteiten tijdens het kamp is om iets goeds te doen voor de medemens, het in praktijk brengen van de Christelijke naastenliefde. Dit jaar was dat dus het schoonmaken van rollators en rolstoelen op Zonnehof. En dat ging er fanatiek aan toe! Water en zeep vloeide rijkelijk en er werd geen plekje overgeslagen, zodat alles weer bijna als nieuw naar binnen werd gereden tot tevredenheid en dankbaarheid van de toekomstige eigenaren. Jongens en meisjes uit Hardinxveld-Giessendam bedankt!

Wybe Feenstra



Cees Mallens is de schrijver van dit gedicht. Ik heb Cees ontmoet in de Herenkamer, waar hij wekelijks te gast is. Cees is een wijs en erudiet mens, die diep over de dingen nadenkt. Alleen heeft hem het lot getroffen dat hij enkele herseninfarcten heeft gehad waardoor hij niet meer goed op woorden en namen kan komen. Hij verwoordt zijn gevoelens en gedachten in gedichten die hij in een beperkte opgave heeft uitgegeven. Wij mogen u er een van presenteren..

Mijn gedachtewereld

Wat voel ik en denk ik, hoe omschrijf ik mijn gedachten
 Wat zit er in mijn hoofd, hoe moet ik dat verwoorden
 Wat is precies mentaal en hoe vertaal ik dat in hemelsnaam

Wat is dat eigenlijk gevoel, kan ik dat wel juist omschrijven
 Of is dat iets wat heel diep in me zit en onderdeel is van mijn entiteit
 Of gerelateerd aan mijn persoonlijkheidsverhaal
 Hoe vertaal ik dat allemaal

Dagelijks zit ik verbonden in mijn gedachten
 En laat dat zien in mijn dagelijks doen en laten
 Iedereen herkent me dan
 Alleen ikzelf heb ik de gaten, dat mijn doen en laten
 Maar een klein deel is van mijn gedachten

Daarbinnen vliegen mijn gedachten
 Als een flipperkast snel op en neer
 Ze maken onverwachte sprongen
 Ze flipperen van links naar rechts, van boven naar beneden
 Maar elke gedachte is verbonden aan een reden

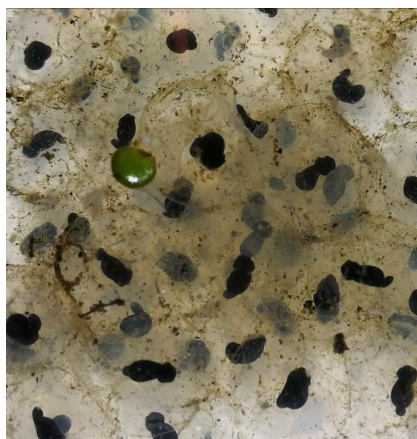
De ene is de ander niet, ze raken vreugde en verdriet
 Barsten van emotie met een wisselend gevoel
 Ze gooien mijn gedachten husselend op een hoop
 Vreugde en verdriet vermengen zich
 Ik voel ineens een heleboel

Denken, vreugde, verdriet, mengt zich met mijn gevoel
 Het is echt heel moeilijk grijpbaar
 Maar ze hebben allemaal een doel
 Het uiten van emoties
 Los of verbonden met elkaar

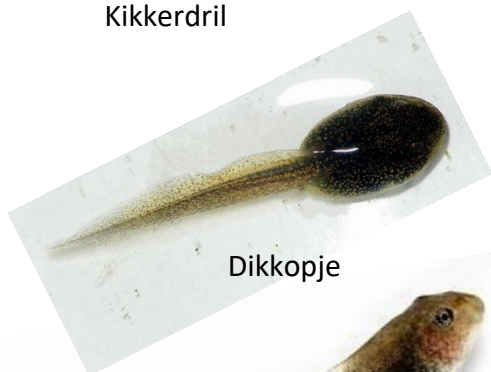
Het is zomaar een greep uit mijn gedachtewereld
 Maar in een van de gedachten schuilt een verborgen wens
 En die is.....

Om NU te kunnen accepteren
 Hoe ik functioneer als mens

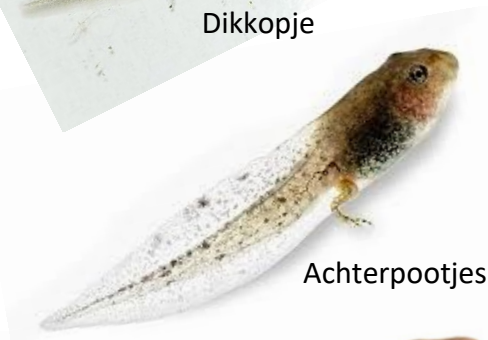




Kikkerdril



Dikkopje



Achterpootjes



Ook voorpootjes

Een kikker is een amfibie

Die prachtige foto hiernaast komt uit de tuin van mijn schoonzusje. Op een waterlelieblad in de vijver wemelde het ineens van de minikikkertjes. Ze hebben heel kort ervoor hun staartjes verloren en hippen nu op vier pootjes vrolijk over het ‘reuzenblad’.

Dat was een maand of drie daarvoor nog totaal anders, toen waren het nog wriemelende zwarte dingetjes in een kloddertje slijm: kikkerdril. Ze doen er een week over om als kikkervisjes de vrijheid te kiezen. En ja het zijn dan echte ‘visjes’ met uitwendige kieuwen en een zwemstaart en zonder pootjes om op te lopen, aangegeven op het water als leefmilieu.

Na zo’n zeven weken verschijnen hun achterpootjes en worden de kieuw ‘binnengehaald’. Twee weken later zijn de kieuwen vervangen door voorpoten en kunnen ze het land op. Ze ademen dan door hun nieuwe longen en dan gaat ook de staart verdwijnen.

Dan zijn het landdieren, kikkers dus. Maar de meesten blijven wel wonen in de buurt van het water, want als ze zo volwassen zijn dat er nakomelingen gaan komen hebben ze de plas weer hard nodig omdat de eitjes, het kikkerdril, in het water wordt afgezet.

Het zijn dus echte amfibieën wat letterlijk betekent: “dubbel – levend”.

Gerda

Echte
volwassen
kikkers





Heel kleine kikkertjes op het waterlelieblad
in de vijver van mijn schoonzusje

COMMUNITY CARE OP ZONNEHOF: ZORG VOOR ELKAAR

‘Community care’ wil zeggen dat mensen worden ondersteund door hun sociale netwerk, dat men zich met hulp van familie, vrienden, buren en vrijwilligers zoveel mogelijk zelf kan redden. Mijzo stimuleert deze samenredzaamheid, zowel buiten als binnen onze zorglocaties, omdat hulp en ondersteuning van de omgeving altijd nodig zullen blijven. Samen met de juiste partners wil Mijzo lokale initiatieven ontwikkelen en ondersteunen om deze vorm van zorg, ‘community care’, te faciliteren.

Ook op Zonnehof zijn de eerste stappen gezet om deze samenwerking te stimuleren. Maandag 19 juni jl. was er een bijeenkomst in de Brasserie. Daarvoor waren alle huurders uitgenodigd om met elkaar te praten over de grote veranderingen waar we in de ouderenzorg voor komen te staan. Samen dachten we na over hoe we iedereen zo optimaal mogelijk een betekenisvolle oude dag kunnen bieden. Hiervoor is samenwerking noodzakelijk.

De opkomst bij deze bijeenkomst was goed. De aanwezigen werd gevraagd met elkaar het gesprek aan te gaan over hoe we elkaar zouden kunnen versterken. Vragen, ideeën en opmerkingen konden tijdens deze bijeenkomst worden ingebracht, maar ook via een formulier bij de receptie worden ingeleverd.

Een aantal huurders gaf aan sommige activiteiten te missen, die vroeger wel werden gefaciliteerd, zoals uitstapjes. Om dergelijke activiteiten ook in de toekomst nog te kunnen aanbieden is samenwerking noodzakelijk. Vanuit de zorg zijn hiervoor helaas geen handen genoeg en er is geen budget vanuit Mijzo. Huurders zouden zelf bijvoorbeeld een uitstapje kunnen organiseren en bekostigen, en in dat geval kan er natuurlijk altijd advies gevraagd worden. Denk hierbij in mogelijkheden in plaats van in wat niet kan!

Er worden binnen Zonnehof regelmatig activiteiten georganiseerd waaraan gratis of tegen een kleine vergoeding kan worden deelgenomen. Hoe mooi zou het zijn als er ook een samenwerking komt met huurders en bewoners in de zorg! Iedere kleine bijdrage is al waardevol en kan van betekenis zijn voor de bewoners van de zorgafdelingen. Het geeft uzelf vast ook voldoening. Denk hierbij aan een wandelingetje met een bewoner, een gesprekje op de woongroepen, iemand meenemen voor een bakje koffie in de Brasserie. Meerdere initiatieven worden al gestart: er komt een ‘creaclubje’ en er wordt hulp geboden bij het halen en brengen van bewoners naar de activiteiten. (Zie hiernaast!)

Het kan zijn dat het ontbreken van voldoende kennis over bijvoorbeeld dementie een drempel is. Als er behoefte is aan voorlichting kan deze worden geboden door Henriëtte van Broekhoven.



Heeft u vragen of opmerkingen over ‘community care’ of wilt u zich aanmelden om uw steentje bij te dragen aan het welzijn van de (mede)bewoners dan kunt u contact opnemen met onderstaande personen:

Riana Paans (social worker):	riana.paans@mijzo.nl	06-43561905
Sandra van Dijck (welzijnscoach):	sandra.van.dijck@mijzo.nl	06-48533725
Ingrid Stavleu (vrijwilligerscoördinator):	ingrid.stavleu@mijzo.nl	06-24927501
Henriëtte van Broekhoven (GVP):	henriette.van.broekhoven@mijzo.nl	

Riana

Corrie's Crea Clubje

Met het oog op de "Community Care" binnen Zonnehof gaan we vanaf september starten met Corrie's Crea Clubje.

Corrie stelt zichzelf graag even voor:

Mijn naam is Corrie Janssens en ik woon in de D-vleugel van Zonnehof. Zoals velen van jullie misschien al weten is één van mijn grote hobby's kaarten maken. Voor alle bewoners in en om Zonnehof wil ik vanaf donderdag 7 september een creatief clubje starten om samen, onder het genot van een kopje koffie of thee, creatief en vooral gezellig bezig te zijn. Je mag ook kaarten maken, tekenen, schilderen, knutselen. Materialen van Zonnehof mogen gebruikt worden. Ook als je zelf al ergens mee begonnen bent, mag je dit en eventuele materialen die je nodig hebt, meebrengen om verder aan te "werken". Je mag uiteraard ook gewoon gezellig aanschuiven voor een kopje koffie of thee en een praatje komen maken om zo andere mensen te leren kennen. Ik hoop jullie snel te zien bij Corrie's Crea Clubje!

Voor bewoners van Zonnehof die zorg hebben van Zonnehof is deelname gratis. Voor bewoners die geen zorg hebben van Zonnehof vragen wij een bijdrage van € 2,00 per keer.

Iedere donderdagochtend in de lounge van Zonnehof van 10.00-12.00 uur

Kom gezellig een kijkje nemen. De koffie en thee staan klaar!!!



Gezellig samen op pad met de DUOFIETS

Wat is nu mooier en fijner dan er even lekker op uit te gaan met de fiets, samen met uw vader, moeder of bekende die dat niet meer zelfstandig kan? De duofiets biedt uitkomst!

Deze fiets (met trapondersteuning) maakt het mogelijk om heerlijk buiten te zijn, in beweging te blijven en het biedt fietsplezier voor twee! Doordat je naast elkaar zit kun je samen gezellig een praatje maken. De passagier kan actief, passief of helemaal niet mee trappen, net waar diegene op dat moment behoefte aan heeft.

Bij Zonnehof is deze duofiets te leen of te huur, onafhankelijk of de gebruiker ervan zorg van Zonnehof krijgt of niet. Verschillende bewoners en hun familieleden zijn u al voorgegaan en iedereen vond het voor herhaling vatbaar. Zoals Marlies Boink, de dochter van één van onze bewoners in de vorige Zonnewijzer al liet weten: De duofiets is Ge-Wel-Dig!

Wie kunnen hier gebruik van maken:

Bewoners van Zonnehof en hun naasten/familieleden en buurtbewoners.

Kosten: Bewoners in de zorg van Zonnehof en hun naasten/familieleden: gratis.

Bewoners zonder zorg van Zonnehof en voor buurtbewoners betalen € 5,00/uur.

Voor meer informatie: Vraag bij de receptie, tel. 013-4624000. Reserveren is gewenst!



Veel plezier en veel veilige kilometers!!!





KERMIS in ZONNEHOF





Het Buurtcafé

Elke laatste vrijdag van
de maand in de salon.
Van 17.00 tot 19.00 uur.
Welkom!

Op 30 juni 2023 mochten wij Esmah Lahlah verwelkomen. Esmah is de Tilburgse wethouder van Bestaanszekerheid, Kansengelijkheid en Talentontwikkeling en ze is wijkwethouder van o.a. de Reit. Het was haar ter ore gekomen dat het Buurtcafé zo'n succes is. En dat heeft ze nu met eigen ogen gezien. Ze is verwelkomd door alle gasten. Aan elk tafeltje is ze even in gesprek gegaan met onze trouwe bezoekers.

Omdat er in onze buurt geen buurthuis is, is dit in het leven geroepen, om elkaar toch te kunnen ontmoeten. Onder het genot van een bakkie koffie of een glas wijn. Komt U ook eens langs? U bent van harte welkom!

Het buurtcafé. Ans, Annemie, Thea en Anneke.



Lieve lezers,

Wat leuk dat we weer een stukje mogen schrijven. Het lekkere weer is aangebroken en dat betekent dat we veel naar buiten gaan. Ook wij als babygroep gaan buiten op ontdekking. Spelen met zand in de zandbak of spelen op de mat met speelgoed. De kleintjes kijken hun ogen uit met de peuters en dreumesen die komen kijken. Binnen hebben we het thema zomer en er staat een tent op de groep. Zo kunnen de kruipers zelf kiezen of ze wel of niet in de tent willen zitten. Ook hebben we allerlei materialen die met het lekkere weer te maken hebben, zoals een strandbal, zandvormpjes en bekers om uit te drinken. We hopen dat de zon nog lang zal stralen.

Met vriendelijke groet / Best regards / vennlig hilsen,

Kelly Troeijen,
Manager Norlandia kinderopvang Het Spoor





VERZAMELING

VITRINEKAST

Er staat een prachtige vitrinekast in de ruimte bij het biljart. In die vitrinekast is plaats voor exposities. Daar kunt u uw verzameling en bijzonderheden laten zien aan al uw medebewoners van Zonnehof.

Heeft u zo'n bijzondere verzameling waarvan u graag anderen wilt laten meegenieten neem dan contact op met gastvrouw Hanneke en zij vertelt u hoe het verder gaat. En ja hoor! Uw verzameling staat veilig achter slot en grendel, daar kan dus niemand zomaar aankomen!



Ze heette Mientje

Ze heette Mientje. Ik heb haar heel goed gekend. Ze zou nu 115 jaar zijn als ze nog zou leven, maar dat is natuurlijk niet zo. Ze is in het begin van de vorige eeuw geboren in Amsterdam. Nee niet in een herenhuis aan een van de grachten. Het gezin bewoonde één verdieping in een volksbuurt, zoals die in Amsterdam kort voor de eeuwwisseling werden ontwikkeld. Ze was het 5^e kind van de zeven en zoals ze dat zelf altijd zei: “het derde Willemientje”, want twee eerder geboren meisjes, die ook Wilhelmina heetten, waren al heel jong gestorven. Dat was in die tijd niet zo uitzonderlijk. Veel pasgeborenen waren niet echt levensvatbaar en er heersten, zeker in de grote stad, veel besmettelijke ziekten waarvan vooral kleintjes het slachtoffer van waren. Mientje had drie broers, twee ouder dan zij en het jongste kind was ook een jongen. Na haar was een zusje geboren dat wel heel oud is mogen worden. Daar is ze haar hele leven heel ‘dik’ mee geweest. Met zo’n stel kinderen moet het dus wel behelpen zijn geweest in zo’n kleine woning, zeker als je weet dat haar ouders ook nog een kind hebben geadopteerd, het zoontje van een ongetrouwde zus van vader. Ze waren dus gewoon met zes kinderen.

Vader was petroleumventer. Petroleum werd in die tijd vooral gebuikt voor de petroleumlamp en voor het petroleumstel waarop maaltijden werden gekookt. Wij hadden vroeger ook zo’n ding in de bijkeuken, waar mijn moeder eten op kookte dat een lange bereidingstijd had, zoals snert. Ook werd daar op zondagavond de was op aan de kook gebracht. Het inkomen van Mientjes vader zal dus niet zo geweldig zijn geweest. Toch was het wel een gelukkig gezin tot het moment dat de moeder stierf. Mientje was toen nog jong, 14 jaar, en er waren nog twee kleintjes onder haar. Vader kon het verdriet en de zorg voor zijn gezin niet combineren. Ik heb begrepen dat hij niet of nauwelijks meer thuis kwam en dat Mientje, als oudste meisje, de verantwoordelijkheid voor de jongsten op zich nam. Ik weet niet of ze toen zelf nog naar school ging. Dat kan haast niet. Gelukkig woonde er een tante in de straat die vast een oogje in het zeil heeft gehouden. Maar toch, het jongste manneke moest ze goed in de gaten houden, want die wilde nog wel eens weglopen, vertelde ze later.

De oudste broer, Jan, was 22 jaar toen moeder stierf. Hij is zijn geluk gaan zoeken in Amerika. Hij schreef regelmatig naar Mientje en vertelde van zijn “successen”, een echte Amerikaan die daarover graag opschepte. Hij heeft er zijn vrouw gevonden, een meisje met Nederlandse wortels, en vast een gezin gesticht maar zover gaat de briefwisseling niet. Die eindigde in 1933, het jaar van de beurscrash. Hij vraagt in een brief zijn zusje om een beetje geld, want hij had ineens, door de instorting van de geldwereld, niets meer. Daarna stokte het contact.



De jongen daaronder, een knaap van 16, zal op straat gezworven hebben. Er was niemand thuis die hem tot de orde kon roepen. Na anderhalf jaar greep de kinderbescherming in en heeft hem onderbracht in een tehuis voor 'onbehuisden', een liefdadigheidsinstelling, in het leven geroepen door een Amsterdammer die zich het lot van deze jongens aantrok en zo voorkwam dat ze het criminele pad opgingen. Niet lang daarna is deze jongen te werk gesteld bij een boer in het Gooi en daar is hij zijn leven lang gebleven. Maar het contact met de andere kinderen was verbroken. Zij hadden nooit meer iets van of over hem gehoord tot in de jaren '70 zijn kinderen Mientje, en dus ook het andere zusje en broertje, weer hebben opgespoord. Het hernieuwde contact, eerst voorzichtig, is daarna heel hecht geworden tot groot geluk van alle betrokken families!

Na het overlijden van hun moeder bleef Mientje met de twee kleintjes zeker een half jaar nog alleen thuis tot ook bij hen de kinderbescherming ingreep. De meisjes werden naar een weeshuis in Zetten gebracht, ze waren Nederlands Hervormd, en de jongen ging naar een weeshuis in Amersfoort. Jongens en meisjes gescheiden, want dat was toen de norm. De jongen heeft, toen hij 18 was, getekend voor het K.N.I.L. en is snel daarna naar Nederlands Indië vertrokken, uitgezwaaid door zijn zusjes. Het briefcontact met hem is altijd hecht gebleven. Behalve dan gedurende de angstige jaren waarin hij als krijgsgevangene in een Japenkamp heeft gezeten. Dat heeft hij overleefd en na de oorlog is hij met een Javaanse bruid naar Nederland teruggekomen.

Mientje en haar zusje zijn in het weeshuis opgeleid tot dienstbode. Dat was toen zo ongeveer het enige rechtschapen beroep dat je toen als meisje kon uitoefenen. Zij beiden werden inwonend dienstbode bij lieden van de betere stand. Mientje kwam bij een notaris in Oosterbeek terecht waar ze het een aantal jaren, tot ze trouwde, heel goed heeft gehad. Maar haar herinneringen aan het weeshuis waren niet blij makend. Zelf sprak ze erover als het 'gesticht'.



In Oosterbeek heeft ze haar man leren kennen waarmee ze een paar jaar voor de oorlog is getrouwd. De crisistijd was lastig maar nog voor de oorlog vond hij een goede baan in Nijmegen, de stad waar ze het grootste deel van haar leven heeft doorgebracht. De oorlogstijd in Nijmegen was heftig. Dat gold ook voor haar zusje, die een baan in Oosterbeek had in een grote villa aan de Rijn en met haar baas is moeten vluchten naar Doorn. Daarmee was het contact tussen de meisjes dus ook een aantal jaren verbroken tot na de oorlog de bruggen over Waal en Rijn weer vrijgegeven waren. Haar zusje vond toen ook een betrekking in Nijmegen en de band werd weer stevig aangeknoopt. Ze kwam in haar vrije tijd veel bij haar zus thuis.

Mientje kreeg twee kinderen en twee kleinkinderen, haar grote vreugde. Het leven was zonnig tot ze de draad ging kwijtraken. Ze kwam in een verzorgingshuis terecht, voor haar ook een 'gesticht', waar haar de regie uit handen werd genomen waarvoor ze zo had gevochten. Ze is 87 jaar geworden. Ze heeft een turbulent leven gehad. Ik heb veel bewondering voor haar. Ze is me erg dierbaar.

Gerda



De ballade van de twee oudjes

Voor het eerst had hij haar aangesproken,
Beneden in de grote zaal.
Zijn stoel wat dichters aangeschoven
En hij deed er zijn verhaal.
Hij was in het bejaardenhuis gegaan
Toen hij al was gepensioneerd,
Want het idee alleen te staan
Had hem steeds gefrustreerd.

Ze had hem eerst wat laten praten,
Dronk wel het drankje dat hij bracht.
Ze voelde zich zo opgelaten,
Maar later heeft ze op hem gewacht.
Attent heeft hij haar ondersteund,
Omdat ze niet meer zo goed liep.
En buiten voor haar kamerdeur
Heeft hij staan wachten tot ze sliep.

Het was ineens weer teruggekomen,
dat heerlijke gevoel
dat hij al afgeschreven had.
Zijn bloed begon weer snel te stromen,
Nou ja, tachtig, het was niet lang
Meer dat hij te leven had.

Die nacht heeft zij lang liggen woelen,
Het licht steeds aan- en uitgedaan,
Zijn warme hand kon ze nog voelen,
Haar lichaam leek in brand te staan.
Het was maar net een jaar geleden,
Dat haar man was heengegaan
En voor de foto op de schoorsteen
Heeft ze even stilgestaan.

Toen hij haar 's morgens af kwam halen,
Te vroeg, met een gejaagd gevoel,
Heeft hij minutenlang staan dralen.
Zij zal al uren in haar stoel.
Die dag hebben ze samen doorgebracht,
Hij week niet van haar zij.
Zijn arm beschermend om haar heen
Zij voelde zich alleen maar blij.

Het was ineens weer terug gekomen,
Dat heerlijke gevoel dat zij al afgeschreven had
Haar bloed begon weer snel te stromen,
Nou ja, zeventig, het was niet lang meer
Dat zij te leven had.

Die nacht is hij bij haar gebleven.
Heel lief heeft hij het haar gevraagd.
Het jawoord heeft zij hem gegeven,
Haar stem klonk moeilijk en gejaagd.
Die avond zaten ze intiem
En heel gelukkig bij elkaar
En met zijn rimpelige hand
Doorwoelde hij haar grijze haar.

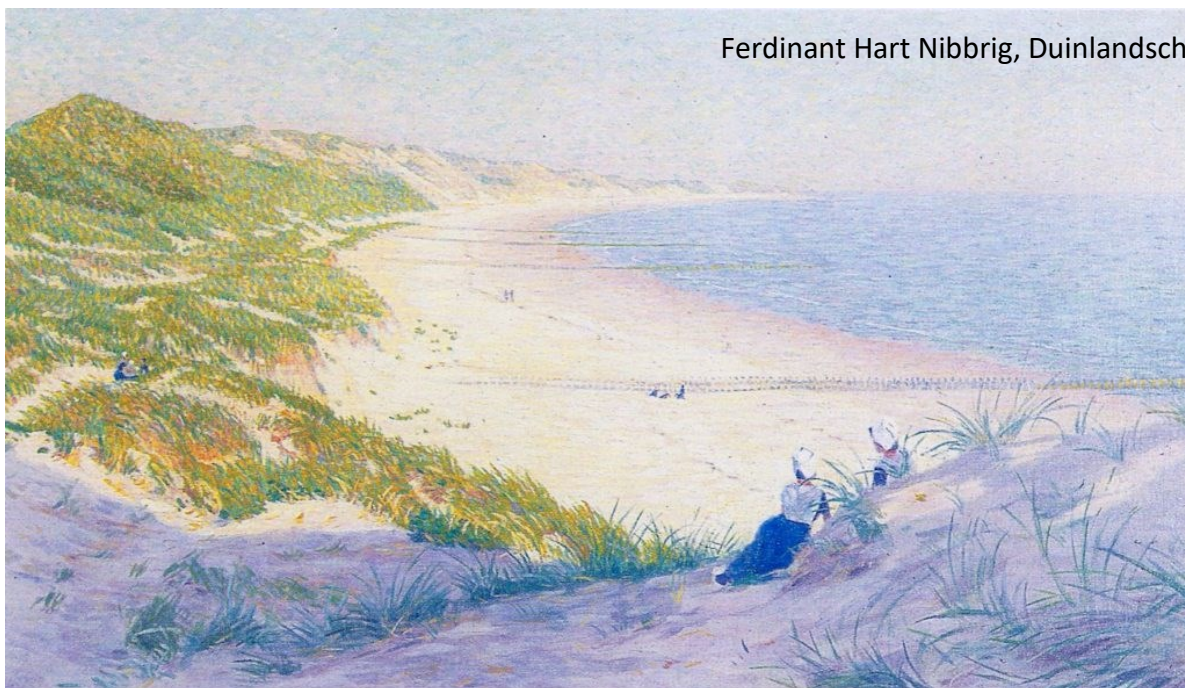
Hij is haar langzaam uit gaan kleden,
Heeft haar voorzichtig neergelegd.
Toen zijn ze naast elkaar gegleden
En hebben verder niets gezegd.
Ze hebben het met elkaar gedaan
Als gold het de allereerste keer.
Het ging alleen heel kalmpjes aan
Want echt, zo vlug hoefde het niet meer.

Ze hadden het gevoel weer teruggekregen,
Dat razende verlangen
waar het hart van overslaat,
Dat ze jarenlang terug hadden gedreven
Want op die leeftijd past het niet
en bovendien:
Het schaaft.

Maar 's morgens toen ze
naast elkaar ontwaakten
Door het zonlicht dat brutaal
op hun lichamen ging staan,
Stond hij op om een kop thee te maken
En de dag begon als altijd van voor af aan,

Als handen spreken....

Frits Lambrechts 1974



Ferdinant Hart Nibbrig, Duinlandschap 1914

Domburg, een kunstenaarsdorp op Walcheren

Een paar weken geleden was ik in Domburg op familiebezoek. U weet natuurlijk heel goed dat Domburg een badplaats is op Walcheren aan de noordwestkant van het schiereiland. Het is een favoriete badplaats in de zomermaanden, met name zijn er dan veel Duitse gasten. Ik sprak daar de beheerder van het Marie Tak van Poortvliet Museum dat in het centrum van het dorp ligt. Wij zijn daar een kijkje gaan nemen.

Een klein museum in zo'n klein plaatsje, wat moet je je daar nu bij voorstellen? Het was voor mij een grote verrassing. Ja, ik wist wel dat Domburg, rond de vorige eeuwwisseling, zo tussen 1870 en 1930, een kunstenaarskolonie gastvrijheid verleende. En daarbij waren schilders die tot op heden nog een grote naam hebben zoals Jan Toorop en zijn dochter Charley en Piet Mondriaan. Maar daar hebben zich veel meer schilders omheen verzameld die elkaar inspireerden en nieuwe stijlen en technieken uitprobeerden. En het is juist deze kunstenaarskolonie die in dit museum de aandacht krijgt.

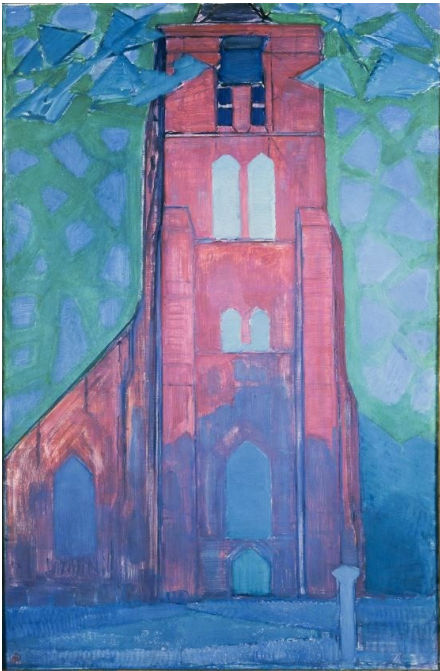
Marie Tak van Poortvliet (1871-1936) was een kunstverzame-



laar, een welgestelde, ongetrouwde dame die een villa had in Domburg waar ze in de zomermaanden verbleef met haar vriendin en schilderes, Jacoba van Heemskerck. Voor haar richtte zij er een atelier in en ze was haar mecenas, net als voor andere kunstenaars, van wie ze werken kocht.



Jacoba van Heemskerck 1909



Piet Mondriaan, Zeeuwse kerk , 1911

In Domburg werd, om de kunstenaars een expositieruimte te bieden, een houten kunstzaaltje opgericht. Het huidige museum is een replica daarvan. En toen ik er was werden er werken van Jacoba van Heemskerck tentoongesteld.

Maar waarom was Domburg nou voor de schildersgroep zo'n aantrekkelijke plek? Ik citeer uit het boek 'De schilders van Domburg': *"Domburg wordt ten dele omringd door zeewater dat een belangrijke rol speelt bij de reflectie van zonlicht, zoals een relatief hoog zoutgehalte van de lucht het licht bijna transparant kan maken en de schittering ervan over vlak, open land duizelingwekkend is. Er is nu eens een grauwe dan weer zilverwitte zee, zacht glooiende duinen, het stille mysterieuze woud langs de kust en prachtig aangelegde lusthoven."* Een lustoord dus voor lieden die hierdoor werden geïnspireerd.

Ik wil u ervan laten meegenieten.

Gerda

Jan Toorop, De aardappelrooier, 1904



Jan Toorop, Uitkijken over zee, 1906



Piet Mondriaan, Avond/De rode boom , 1908-10

Wij namen afscheid van:

overleden:

Mw. JA. van Uden—Cools	22.03	8 jun—'23
Dhr. CF. van Draanen	WG 32	9 jun—'23
Dhr. Steffens	ACA 116	7 jun—'23
Mw. M. Mutsaerds - Otten	WG 32	24 jun—'23
Mw. Nederhand	22.01	29 jun—'23
Dhr. J.F.P. Geboers	WG 36	1 jul—'23
Mw. E.M.T. Hermans—Eijkenaar	22.27	20 jul—'23
Mw. L.A.M. Wennekes—van de Klundert	WG 30	30 jul—'23
Mw. E.C.M. Pardoel—Te Poele	WG 38	1 aug—'23
Mw. van Horen—de Kort	WG 38	10aug—'23



Troost is
als de wind
die je wangen
aait,
als de zon
waardoor
het vuur
oplaait,
als de regen
die de aarde
voedt
en als
een mens
die je ziel
ontmoet.



José, Mevrouw van Uden

Op een paar maanden na was ze 103 jaar oud. Eigenlijk had ze nog veel ouder willen worden, want ze had nog lang niet genoeg van het leven.

Ik heb vaker contact met haar gehad, zeker op de kaartmiddag waar ik inval als er aan de tafel een speler te weinig is. Voor mij was er dan steeds een plekje aan de tafel waar aan José ook kaartte. En geloof me, dan moest je echt je best doen, want haar lichaam begon op het laatst dan misschien wel mankementen te vertonen, haar 'koppie' was en bleef uitermate scherp.

Een ander contactpunt tussen haar en mij was de Hasseltse kapel. Zij is daar, heel lang geleden, een aantal jaren als kosteres/ beheerster doende geweest en mijn man heeft, minder lang geleden, in het bestuur van de kapel gediend. De kapel was haar lief. In het decembernummer van de Zonnewijzer heeft ze er nog over verteld. Maar afgelopen Moederdag, bij de Moederdagmis in de tuin van de kapel, trof ik haar daar weer. Ze was er omdat ze aan het woord is geweest in het nieuwe boek over de kapel dat toen werd aangeboden. Voor haar was er dus ook een exemplaar dat ze graag wilde ophalen. Gelukkig was het mooi weer en niet koud!!

Ik ga er van uit dan José boven op haar wolk ons allemaal nog goed in de gaten houdt en nauwgezet volgt hoe het met haar achter-achterkleinkindje gaat. Haar grote trots!

Wij houden haar in onze gedachten.

Gerda



Ik, **Marion Helmer**, ga jullie vertellen uit het boek 'IN MIJN KOFFER OP ZOLDER' van Jose Franssen. Zij is gespecialiseerd in het werken met ouderen en hun levensverhaal. Het is een boek vol verhalen over vroeger, waarin ouderen schreven over gebeurtenissen en ervaringen uit hun eigen leven. Verhalen over lentes en liefdes van toen, de eerste auto, een baljurk en het badhuis. Verhalen over oorlog en bevrijding, vaders en moeders, feesten en verdriet. Verhalen die ook bij u herinneringen zullen oproepen. Dit eerste verhaal is geschreven door Cecile Kruiniger (1931), een van die ouderen.

WAAR DE BLANKE TOP DER DUINEN

Ten Zuiden van ons dorp lagen de Amsterdamse Waterleiding-duinen. Door de zandige wallen sijpelde gefilterd regenwater in lange, diepe kanalen. Er groeiden in die duinen veel bramen. Groot, sappig en donkerrood vormden ze de basis voor lekkere, gezonde jam. Maar ze gaven zich niet zomaar gewonnen. Eerst moest er gezocht worden en geplukt, en juist de beste vruchten zaten tussen venijnige stekeltakken. Met geschramde armen en benen en vlekken op de kleding van bloed en bramensap, kwamen we dan trots, met emmers vol overdaad thuis.



Ook waren die duinen een decor voor een klein kinderdrama. Ik moest leren zwemmen, en dat ging toentertijd aan de hengel. Het Noorderbad aan de boulevard had een kunstmatig betonnen zwembad. Daar stond een afschuwelijk apparaat. Over een soort reling stak een lange stok met een touw aan een leren band, waarin het slachtoffer moest plaatsnemen, om zo de zwemslagen machtig te worden. De badmeester gaf aanwijzingen, terwijl ik steeds meer het gevoel had dat ik met mijn hoofd en borst uit die band in het diepe water zou glijden. Ik spartelde en schreeuwde als een mager speenvarken het hele zwembad bij elkaar. Een hopeloos geval: "Ga jij maar naar je moeder. Die zit op het terras bij het restaurant."



Druipend en slechts gekleed in een rood zwempakje, rende ik in paniek weg. Weg van die sadistische beul en mijn ongetwijfeld zeer teleurgestelde moeder. Ik stak roekeloos de boulevard over naar de duinen. Ademloos en met een bonzend hoofd plofte ik uiteindelijk in een zandsleufje tussen het helmgras. Toen werd het opeens stil. Ik zag dikke witte wolkenwatten overdrijven. Een enkele meeuw klapwiekte

voorbij en riep zijn klagelijke roep. Ik was totaal leeg en moet in slaap gevallen zijn.... Bij zonsondergang werd ik gevonden door een agent. Het halve dorp stond op stelten en was naar mij op zoek. Waar was je toch.....?", snikte mijn moeder. "Lekker in de duinen", zei ik. "Het water is voor de vissen. Dat zegt meneer Bol ook altijd, en die kan het weten!"

Hierbij nog een versje van Ab Kugel-Brongersma (1923), ook een van die 27 ouderen:

DOOR HET FRIESE LAND

Door het Friese land,
ging ik, aan mijn vaders hand.
Ruimte, lucht en water,
vogelzang en veel gesnater.
Zoeken naar salamanders in de sloot,
natte voeten.....? Geen nood,
dat droogt in zon en wind.
Wat was ik nog een kind.
Vijf jaar of misschien zes,
nu ben ik een oude bes.

Die wandelingen met vader
langs weiden en water,
door het vlakke land,
die schiepen een band.



Het is alsof het gisteren gebeurde,
dat ik bij papa zeurde
gaan we weer een keertje,
langs het kleine meertje?
Mag de polsstok mee?
Soms sprongen we met z'n twee,
ik kon op vaders rug.

Of we liepen over de brug,
naar een klein gehucht
genietend van de lucht,
met witte wolken, jagend in de wind.
Wat voelde ik me een gelukkig kind!

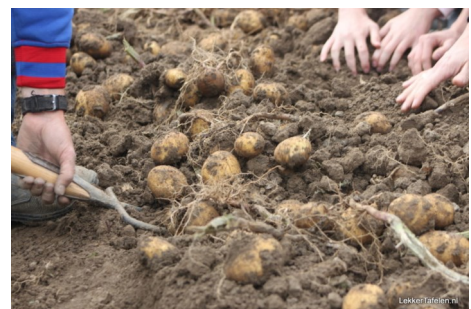
Tot slot nog een verhaaltje over de herfst, geschreven door Jeanne Last-Frijnts (1918):

HERFST

De herfst is prachtig. Naar school gaan de jasjes weer aan. Dan is het herfstvakantie. De schoolleiding heeft deze vakantie bedacht omdat de kinderen van de hoogste klassen anders toch thuisblijven. Het is aardappelroottijd. Een stuk of vier mannen met -in onze ogen- grote rieten, gooien de aardappels los over het land. Als de zon schijnt is het heerlijk, de aardappels drogen dan goed.

In lange rijen werken wij: de sterke verhalen komen los. Vaak worden er sprookjes verteld, maar ook spookverhalen, zoals dat verhaal over een kettinghond die 's nachts ronddwaalt.

Wij kinderen vullen de manden met lekkere aardappelen en gooien die leeg op een grote hoop. Bij die hoop leggen we steeds een aardappel apart om de manden te tellen. En dan komt om twaalf uur de warme maaltijd naar het veld. In een grote mand staat een ketel met stampot, een kom met stukjes spek en een schaal appelmoes, gemaakt van lekkere verse appels. Een geweldig feest!





Freek en Marlies fietsen 'door het water' in Bokrijk.

Een unieke fietsbeleving waarbij je meer dan 200 meter dwars door een vijver fietst.

Samen op vakantie

Vorig jaar, in 2022, stond de zomer in het teken van mijn vaders verhuizing. Met Parkinson ging het thuis steeds moeilijker en toen eind juli het bericht kwam dat er een plaats was vrijgekomen in een zorginstelling, werd de rest van de zomer opgeslokt door de verhuizing en de overgang naar het onzelfstandig wonen. Niemand dacht aan vakantie.

Nu, een zomer later, gaan vrienden en familie met vakantie. Ook de zorgverleners vertrekken voor een zeer welverdiende periode om de batterij weer op te laden. En mijn vader? Zou hij er niet graag tussenuit gaan? Zelf kan hij het niet meer regelen. Maar er zijn nog genoeg dingen die hij wel kan. Genieten bijvoorbeeld. En fietsen – lezers van de Zonnewijzer weten dat al. En dus vertrokken we voor een paar dagen naar België. De hulpmiddelen namen in de auto meer ruimte in dan wij, maar dat mocht de pret niet drukken (denk aan bedbeugel, rollator, rolstoel, wandelstok, inco-materiaal en slabben). We gingen naar Hasselt want daar staat een hotel met ruime kamers, airco, aangepast toilet, inloopdouche en een super-de-luxe ontbijt. En vooral: je kunt bij de VVV een aangepaste fiets huren.

Het ontbijt was ongelooflijk decadent met alles wat je kunt bedenken. En dan nog meer. Daar namen we elke dag uitgebreid de tijd voor. Voor het diner wandelden we 's avonds de stad in en telkens ontdekten we een nieuw adresje en een andere keuken. Ook met de toetjes wisten we wel raad, we waren tenslotte op vakantie.

Het hoogtepunt waren de fietstochten. We hadden een duofiets gehuurd. Wel van een ander merk dan die op Zonnehof maar ze verschillen niet zo erg van elkaar. Behalve dat deze geen ceintuur aan de zitting had, maar dat losten we op met een broekriem. Rondom Hasselt is het fijn fietsen en er zijn zelfs zogenaamde “toegankelijke fietsroutes” met brede fietspaden en geschikte stopplaatsen onderweg. Dat bleek geen overbodige luxe want fietsinfrastructuur in België is toch wel anders dan wat we in Nederland gewend zijn. En dan bedoel ik niet dat het er beter is...

Echt spectaculair was het fietspad in de bossen bij Bokrijk, dat **door het water** loopt. Ja, u leest het goed. Er is daar een soort goot dwars door een natuurlijke vijver getrokken. Je kan er op de fiets of te voet doorheen en aan weerskanten komt het water tot ooghoogte. Een ware belevenis, we zijn er dan ook omgedraaid om er nog twee keer doorheen te gaan.

Al met al hadden we een paar heel fijne dagen samen. We hebben allebei genoten van de fietstochten, het lekkere eten en van elkaars gezelschap. Ik kan het iedereen aanraden. We mogen in de vakantietijd onze vrienden en familieleden die in Zonnehof wonen, niet vergeten. Zoals voor iedereen, is het voor hen fijn om de zinnen te kunnen verzetten en er echt eens uit te zijn. U kent ongetwijfeld het advies “kijk niet naar wat je niet, maar naar wat je wel kunt”. Dat is vaak meer dan je denkt.

Marlies Boink,
dochter van Freek Boink, woongroep 38

Mijn oma weet verhalen
van heel erg lang terug.
En als ze die vertellen wil,
gaat dat niet zo vlug.

Maar op de televisie
is soms een grappig spel
dat ik niet zo goed volgen kan:
dat gaat weer veel te snel.

En dus houd ik van boeken,
mooie boeken, lekker dik.
Want boeken, die gaan altijd
precies zo vlug als ik.



gedicht: Hans Kuyper beeld: Fiep Westendorp © PLINT
Met dank aan de Fiep Westendorp Foundation Amsterdam. © Fiep Amsterdam bv

Natuurlijk doet
**Woon-
zorgcentrum
ZONNEHOF**
óók mee.

De deuren zijn
die middag
geopend tussen
14.00 en 17.00 uur
voor alle
belangstellenden.
Je bent welkom !!!

Kom en ontdek ons vrijwilligerswerk 21 september





scan 



**VRIJWILLIGERS
TILBURG**

Wij laten je graag zien hoe leuk
vrijwilligerswerk bij ons is tijdens de
Vrijwilligerssafari.

Een Vrijwilligers-safari door Tilburg!

Wil jij graag iets betekenen voor een ander of voor de samenleving? Zou je graag vrijwilligerswerk willen gaan doen en ben je nieuwsgierig wat vrijwilligersorganisaties te bieden hebben? Bezoek dan op donderdag **21 september** de **Vrijwilligerssafari 2023**:

dat is dé open dag van Vrijwilligersorganisaties in de gemeente Tilburg!

Ruim 80 vrijwilligersorganisaties openen hun deuren, speciaal voor jou. Dit biedt je de unieke kans om overal een kijkje in de keuken te nemen en te proeven aan alles wat de organisaties te bieden hebben.

Natuurlijk doet **woonzorgcentrum Zonnehof** óók mee. Die middag zijn de deuren voor alle belangstellenden geopend tussen 14.00 uur en 17.00 uur .

Aanmelden is niet nodig, je bent welkom en kunt gewoon binnen lopen!

Even puzzelen

			5		
	5	3			6
	3	5		4	
1	4				
		4			



SIXY-SUDOKU

Houdt u van een uitdaging? Dan is deze voor u. In deze SIXY-sudoku moeten in elk vak de cijfers 1 t/m 6 komen, dus zowel in de getinte vakken als in de vet-omrande.

REBUSPUZZEL

De oplossingen van al deze puzzels vindt u op pag. 48.

1 H=W A=O	2 E=U B=T O=L	3 E=M A N=V	4
------------------------------	---------------------------------------	-------------------------------------	--------------

Los de rebussen hierboven op en vul de woorden in in onderstaand diagram.
 Let bij de rebussen ook op de plaats van de letters: op, na, in. Lees die woordjes letterlijk.
 Pijltje naar links is achterstevoren lezen.
 In de gele vakjes leest u van boven naar beneden een nieuw woord.

1										
2										
3										
4										

Wonen in veengebied

Ik logeerde een paar dagen in de woning van mijn zoon in Vinkeveen. Een mooie streek met de Vinkeveense plassen om de hoek. Veel dijken, sloten en rivieren zoals de Oude Amstel, de Amstel en de Waver waarlangs je heerlijk kunt fietsen en wandelen. Maar Vinkeveen ligt in een veengebied en dat heeft zo zijn problemen. Problemen die wij hier in Tilburg gelukkig helemaal niet kennen.



Gedeelte van Vinkeveen en de Vinkeveense Plassen. Duidelijk zijn de gegraven sloten te zien en de landtongen, die nu bebouwd zijn, maar vroeger gebruikt werden om het turf op te drogen.

In een veengebied kon je in de Middeleeuwen helemaal niet wonen, want dat was één moeraslandschap. In een moerasgebied staat het water hoog. Planten die daar groeien en afsterven zakken onder water. Daar verrotten ze niet door zuurstofgebrek. Zo vormt zich een dikke laag, bruinzwart of bruinrood van kleur, die bovendien veel water vasthoudt: laagveen.

Ongeveer 1000 jaar geleden begon men de moerassen droog te leggen. Zo kon je er wonen, gewassen verbouwen en vee laten grazen. Daarvoor werden er sloten gegraven, zodat het water weg kon lopen en het veen droog kwam te liggen. Maar droog veen klinkt na een tijdje in. In 10 jaar tijd kon de bodem wel 1½ meter dalen waardoor de sloten verder uitgediept moesten worden. Toen in de 15^e eeuw windmolens werden uitgevonden konden die het veen droog malen. Vanaf de Gouden Eeuw is men veen gaan afgraven voor turf, gedroogde veenbrokken die als brandstof werden gebruikt. Zo zijn de Vinkeveense plassen ontstaan. Op de luchtfoto kun je goed het slotenpatroon zien en de smalle landstroken waarop het afgegraven turf werd gedroogd.

Bouwen op een alsmaar dalende bodem.

Maar veengrond is boterzacht dus is het bouwen van huizen op een dergelijk zachte en alsmaar dalende bodem een probleem en een uitdaging. Er werd gebouwd op houten heipalen die reikten tot de dieper liggende zandplaat, zoals in Amsterdam. Nu gebruikt men betonnen heipalen. Vroeger werd, omdat dat goedkoper was, het huis gebouwd op een dikke plaat turf, net wat groter dan het huis-oppervlak. Zakte de grond dan zakte het huis mee. In Vinkeveen staan nog zulke huizen. Maar als de grond niet gelijkmatig daalt krijg je scheve muren en grote scheuren of het huis stort in.

Het huis van mijn zoon, uit ca. 1920, is gebouwd op houten palen waarop een betonnen raamwerk is gemaakt waar het huis op gebouwd werd. Ook is de tuin afgescheiden van de weg met een, op palen gefundeerde, betonnen rand. Die zakt dus niet weg, maar de omliggende grond zakt met 1 tot 2 cm per jaar. Als veengrond droog valt breekt het plantenmateriaal waaruit het bestaat wél af, want er kan dan wel zuurstof bij. Het veen oxideert. Dat heeft als gevolg dat de tuin steeds verder wegzakt en het water in de sloot erlangs steeds hoger komt te staan. En ook onder het huis verzakt de grond waardoor het betonnen raamwerk vrij komt te liggen en je onder het huis door kunt kijken. De voordeur is nu bereikbaar via een nieuwe 50 cm hoge toegangstrap. Een oplossing is om de tuin op te hogen. Maar grond is zwaar en dus zakt de ondergrond verder in.



De slootkanten verhoogt men continue om natte voeten te voorkomen. Maar natuurlijk verzakken ook de wegen. Jarenlang zijn er steeds weer lagen asfalt overheen gelegd. Maar door dat gewicht zakt ook die bodem. De betonnen tuinrand bij het huis, die niet is weggezakt, ligt nu ongeveer 50 cm hoger dan de weg (zie foto). Ze hebben nu die halve meter asfalt vervangen door klinkers. Dat is gemakkelijker te herstellen.

Dus wonen in een veengebied is best aantrekkelijk, mooie pittoreske dorpjes met eeuwenoude gebouwen, kastelen en kerken. Prachtige landgoederen langs de rivieren, romantische vergezichten en meren die bij mooi weer en wind gevuld zijn met de zeilen van varende Nederland. Maar..... nou ja dat heeft U hierboven gelezen.

Wybe Feenstra

TILBURGS HOEKJE

Weet u nog dat er in de Tilburgse Koerier elke week een "Prent van de Week" stond die getekend was door Cees Robben.

Hiernaast ziet u er weer een.

Ik heb er eentje gezocht die past bij het thema van het verhaaltje hiernaast.

Maar dit gaat wel over een heel bijzondere non.....



Oplossingen van de puzzels van pagina 44 en 45

SIXY-SUDOKU

4	1	6	5	2	3
2	5	3	4	1	6
6	3	5	1	4	2
1	4	2	6	3	5
5	2	1	3	6	4
3	6	4	2	5	1

REBUSPUZZEL

1. WAAKHOND
2. SLEUTELROL
3. FILMDIVA
4. OPTAKELEN

Het nieuwe woord is: ARIA



'vliegkap-non'



missionaris van de Rôoj Harte



gutjesnon

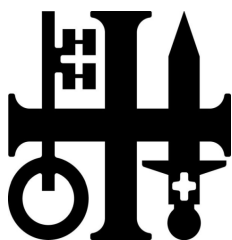
Geestelijk demasqué

Tilburgers gingen altijd nogal vertrouwelijk om met de in hun midden verblijvende eerwaarden. In deze stad van kloosters en conventen waren paters, fraters en zusters een alledaags verschijnsel.

Geen wonder dus dat er al vlug bijnamen gegeven werden, die alles te maken hadden met hun uiterlijk. Zo werd een 'Kappesien' (minderbroeders kapucijnen) een 'bèrrevoeter' omdat hij op blote voeten in sandalen liep. Dat ligt nog voor de hand. Maar dat de paters Missionarissen van het Heilig Hart (M.S.C.) 'Rôoj Harte' worden genoemd begrijpen we nu minder goed, omdat ze dat opvallende rode hart al lang niet meer op hun habijt dragen.

Ook de 'gutjesnonne', de dochters van O.L.. Vrouw van het H. Hart, dragen hun karakteristieke hartvormige kap met een gootje in het midden niet meer. De 'vliegakappe' van de Dochters van liefde van de H. Vincentius a Paolo zijn helemaal al lang uit het straatbeeld verdwenen. Hun gevleugelde hoofdtooi was ontleend aan de klederdracht van Franse boerinnen. De Zusters van Liefde werden door sommige oud-leerlingen 'krènge van barmharteghèd' genoemd, maar dat had niets met hun kleding te maken en het was eigenlijk ook niet zo aardig.

Zo'n jaar of vijftien geleden werd de Tilburgse Scheurkalender uitgegeven met korte verhalen die typerend zijn voor Tilburg en de Tilburgers vroeger. Hierboven leest u er een over hoe wij spraken over de geestelijken in de stad.



Parochie De Goede Herder

HH. Petrus en Pauluskerk

Vierwindenlaan 11, 5037 MN Tilburg (013) 467 05 80

'Petrus en Pauluskerk, parochie De Goede Herder'

Pastoraal werker: Hans Strijards

Zorgcentrum Zonnehof hoort tot het zorggebied van de HH. Petrus en Pauluskerk van parochie "De Goede Herder" aan de Vierwindenlaan.

Bezoek

Wilt u bezoek van iemand van de parochie, dan kunt u dat doorgeven aan het parochiecentrum, telefoon 013 – 467 05 80

of via de mail: petrusenpauluskerk@parochiedegoedeherder.nl.

We komen dan graag een keer bij u langs.

Maandelijke eucharistieviering

Naast de reguliere Eucharistieviering op zondag 9.30 uur is er elke eerste zaterdag van de maand om 18.00 uur een korte gebedsdienst met na afloop gezellig samen een kopje soep eten.

Elke eerste vrijdag van de maand om 10.30 uur is er een Eucharistie-viering met leden van de KBO, maar ook andere belangstellenden zijn hierbij van harte welkom.

Na afloop van de viering is er gelegenheid om koffie te drinken.

Vervoer naar de kerk

Wie graag naar de kerk komt, maar de kerk moeilijk kan bereiken, kan dat laten weten aan het parochiesecretariaat. Er zijn mensen bereid om u thuis op te halen om naar de kerk te gaan en ook daarna weer thuis te brengen.

Communie Academielaan

Veel mensen volgen op zondagmorgen op de televisie de Eucharistieviering. Op hetzelfde tijdstip is in de Petrus en Pauluskerk ook een viering. Vrijwilligers van de parochie brengen, aansluitend aan de viering in de kerk (tussen 11.15 en 12.00 uur), de communie thuis.

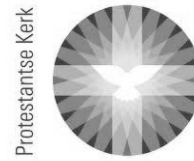
Wilt u op zondag ook de communie ontvangen, dan kunt u dat doorgeven aan het secretariaat van de parochie.

Oecumenische gebedsviering

De Petrus en Pauluskerk is ook betrokken bij de maandelijke oecumenische gebedsviering in Zonnehof. De pastoraal werker van deze kerk gaat daarin ook regelmatig voor.



**Protestantse Gemeente
te Tilburg en omstreken**



INFORMATIE

De Protestantse Gemeente te Tilburg en omstreken is veelkleurig en wil een gastvrije gemeente zijn. Onze visie is 'ontmoeten, inspireren en verbinden': we willen God, de ander en onszelf ontmoeten en het geloof dat ons inspireert verbinden met de dagelijkse wereld en werkelijkheid.

Elke zondagmorgen is er een kerkdienst in de Opstandingskerk, Professor Cobbenhagenlaan 8. De dienst begint om 09.30 uur.

Gemeenteleden die niet meer naar de kerk kunnen gaan en toch de eredienst op een later tijdstip willen meemaken, kunnen gebruik maken van een opname van de kerkdiensten.

Er is een kerkblad (de Leidraad) en een website: www.pkn-tilburg.nl. Via deze site kunt U de kerkdienst later op de dag en de kerkdienst van de voorbije week beluisteren. Ook vindt u informatie over de PCOB en Christelijke Maatschappelijke Vrouwenbeweging (voorheen Passage).

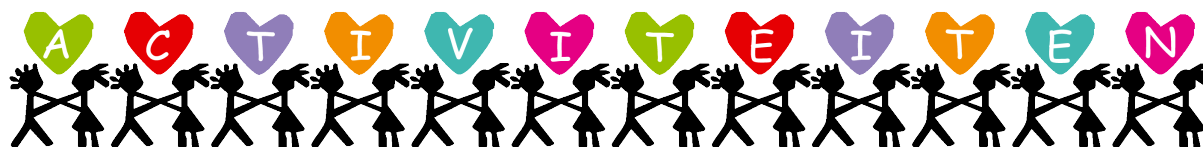
'Zingen in Zonnehof'

Elke tweede maandagmiddag van de maand, verzorgen we in de Salon in Zonnehof een zang- en ontmoetingsmiddag met christelijke liederen en teksten. Om 14.45 uur staan koffie en thee klaar; we zingen van 15.00 uur tot ongeveer 16.00 uur.

Contact

Algemeen contactpersoon namens de Protestantse Gemeente Tilburg:
Mevr. Cissy Mohr, Ouderling Pastoraat,
Harmelenstraat 10, 5045 AL Tilburg.
Tel.: 06-4471 8287, E-mail: cissymohr@hotmail.com

De Protestantse Gemeente is ook bereikbaar via het Kerkelijk Bureau:
Kerkelijk Bureau Protestantse Gemeente te Tilburg en omstreken
Bijsterveldenlaan 51, 5045 ZX Tilburg. Tel. 013-571 1906
e-mail: kerkelijkbureau@pkn-tilburg.nl



Wekelijks terugkerende activiteiten

MAANDAG	Tai-Chi Schaken Sjoelen	09.30-10.15 uur 10.30-12.15 uur 14.30-16.30 uur	Kees de Rooij Ad Mutsaerts Cynthia Schoggers Trudy van Gemert Jan Rossou
DINSDAG	Koersbal/ Jeu de Boules Geheugentraining	14.00-16.00 uur 14.00-15.30 uur	Ben Kleintjes Jo van Abeelen Astrid van Eijck
WOENSDAG	BINGO (eerste woensdag van de maand)	14.30-16.30 uur	€5.20
BREEK JE WEEK	Optredens/ films	14.30-16.30 uur	€5.20
DONDERDAG Vanaf 7 september:	Corrie's Crea Clubje (creatief bezig zijn) in de lounge	10.00-12.00 uur	Bewoners met zorg: Gratis. Bewoners zonder zorg: € 2,00
Elke donderdag	Zingen (behalve laatste donderdag vd maand)	10.30-11.30 uur	Annie en Joelle
	Line-Dance Yahtzee Bewegen op Muziek	13.30-14.30 uur 14.00-16.00 uur 14.45-15.30 uur	Cynthia Schoggers Maja Visser Hennie Broers
Laatste DONDERDAG van de maand	Oecumenische Dienst	10.30-11.30 uur	
VRIJDAG (Vanaf 1 jan 2023 om de week)	Klassieke Muziek	10.30-11.30 uur	Annie Wolfs
Elke week	Rikken (Inleg €1,-)	14.00-16.00 uur	Nel Poulus
Laatste VRIJDAG van de maand	Muziekmiddag Buurtcafé	14.00-16.00 uur 17.00-19.00 uur	Johan Bushoff





Zonnehof

Prof. Gimbrèrelaan 24
5037 EK Tilburg
013 462 40 00

Mijzo

Eikendonklaan 2
5143 NG Waalwijk
Postbus 207
5140 AE Waalwijk
0416 67 12 00

www.mijzo.nl