



Ruggesteuntje

Nieuwsbrief voor mantelzorgers en vrijwilligers



Tijden veranderen

Als ik denk aan (familie-) tradities dan krijg ik een warm gevoel. Bij ons thuis draaiden de feestdagen en dan vooral de Kerstmis vooral om de kerk. Mijn vader was bij het zangkoor en moest dan ook 'aan de bak' die dagen. Vaker dan eens riepen wij 'je kunt beter een veldbed in de kerk opslaan'. Eerst was er de nachtmis die de laatste jaren van mijn jeugd verplaatst was van 24 uur naar 21 uur zodat we in ieder geval mee konden. De kerk was stampvol, de sfeer was er een van blijde verwachting en de muziek betoverde ons. Thuis stond het pasteitje of de tete de veau klaar om gegeten te worden. Sinterklaas was voor de cadeautjes, dus met Kerst waren die er niet. Een andere traditie was dat we iedere zondag naar opa en oma gingen. En niet alleen wij, maar ook de ooms en tantes en neven en nichten. Er was koffie en vlaai en een borreltje nadien voor de broers. Wij kinderen speelden in de tuin.

In die tijd (en dan praat ik over de jaren 60, 70) was er een familienetwerk rondom opa en oma. Als er iets was, stond er meteen iemand klaar om te helpen. Met negen kinderen in de familie was er ook wel keus genoeg en kon het netwerk de taken verdelen. Maar tijden veranderen. In die tijd waren de meeste tantes bezig met het huishouden en hadden geen betaalde baan. Nu werkt ieder gezin met z'n tweeën. De maatschappij is veranderd. Er zijn veel fantastische ontwikkelingen bij gekomen maar er zijn ook enkele mooie zaken verloren gegaan. Het gevoel dat je ergens op kunt terugvallen, dat er een vangnet is. Helaas horen we heel vaak dat dit er niet is en mensen zich eenzaam voelen. Laten we proberen tijdens de feestdagen het woord SAMEN met hoofdletters te schrijven. Geniet van de Kerstdagen en voor het nieuwe jaar alle goeds.

Inhoudsopgave

Tijden veranderen	1
In memoriam	2
Contactgroepen	3
Waarom (familie) tradities zo belangrijk zijn	4
Remiscentie	5
Gedicht	6
Genieten van Kerstmis hoort erbij	7
Het kleine klokje	8
Recept	9
Even voorstellen	10
Wist je dat..	10
Wijzingen geeft het ons door!	11
Verhaal	12

Contact

T 045-2114000
Maandag tot en met donderdag van 8.30-16.30 uur, vrijdag tot 12.00 uur bereikbaar.

Contactgegevens
Postbus 2690
6401 DD Heerlen
info@mantelzorgparkstad.nl
www.mantelzorgparkstad.nl
www.ruggesteun.nl
www.facebook.com/ruggesteun.parkstad



In memoriam

Op 26 augustus jl. ontvingen wij het enorm trieste bericht dat onze vrijwilligster Marie-Louise Jorissen uit Simpelveld vrij onverwacht was overleden. Ze was 77 jaar, maar nog ontzettend actief. Ze stond altijd klaar voor iedereen die haar hulp of luisterend oor nodig had. In Simpelveld zijn weinig mensen die haar niet kennen, ze was geliefd door iedereen.

Ook wij hebben haar sinds 2009 leren kennen als een warme, ontzettend sociale persoonlijkheid. Ze was heel eerlijk en met haar recht-voor-de-raap-mentaliteit wist ze op een hele tactvolle en respectvolle manier iedereen te raken en voor zich te winnen. Ze heeft op deze wijze vele cliënten van Ruggesteun blij kunnen maken met haar bezoeken en raadgevingen, ze was een echte steun en toeverlaat. We konden altijd op haar rekenen: "Afspraak is afspraak en dan doen we dat ook". Zo had ze wel meer van die wijze uitdrukkingen, zoals: "Kind, maak je niet zo druk, voor alles is een oplossing te vinden". Haar eigen levensmotto.

Paarden was haar grote passie, ze reed ook tot het laatste toe nog zelf en kon er met veel liefde en gedrevenheid uitgebreid over vertellen. Deze liefde deelde ze ook gepassioneerd met haar naasten. We wensen haar man, kinderen, kleinkinderen en iedereen die haar gekend hebben veel sterkte toe met dit grote verlies uit hun midden.

Dit jaar was Marie-Louise 12½ jaar bij Ruggesteun, we hadden dit nog graag met haar gevierd tijdens de eindejaarsviering in december, maar het heeft helaas niet meer zo mogen zijn...

Ieder berichtje sloot ze zelf altijd af met "Jrus der Broch".

Nieuwe en gestopte vrijwilligers

We mogen 2 nieuwe vrijwilligers welkom heten, namelijk:

Wilber Gobes, groep VPTZ
Annelies Trigt, groep Kerkrade

We moeten helaas afscheid nemen van 12 vrijwilligers, namelijk:

Sena Arts-Strojil, groep Voerendaal
Inge Buck, groep Heerlen
Marion Helebrand-van Kan, groep Kerkrade
Thea Hosek, groep Landgraaf
Sonja Kampman, groep Landgraaf
Marjon Klinckhamers, groep Brunssum
Wil Knips, groep Simpelveld
Liesbeth Rozema, groep Parkstad
Henk Timmer, groep Kerkrade
Nadja Voncken, groep Landgraaf
Chantal Weijgerse, groep Heerlen
Annie Winands, groep Kerkrade

Hartelijk bedankt voor jullie inzet!



Dagboek van een Herdershond

SPEKTAKEL MUSICAL



“Een ode aan het rijke verleden van Limburg”

Wie bleef er vroeger niet voor thuis?

De populaire tv-serie ‘Dagboek van een herdershond’ was van 1978 tot 1980 immens populair. Opgenomen in Limburg geeft deze serie een goed beeld van die rijke Roomse tijd, aan de vooravond van de opening van de mijnen. Het inspireerde Albert Verlinde om er een spektakelmusical van te maken in samenwerking met de Toneelgroep Maastricht. “Het wordt een ode aan de Limburgse geschiedenis” vertelt de theaterproducent.

We hebben afgesproken aan het Vrijthof in Maastricht waar Albert los barst over zijn liefde voor Limburg. Zelf opgegroeid in Heerlerheide, bracht hij daar 7 jaar van zijn jeugd door en woonde daarna nog twee jaar in Susteren. “Het zijn toch de belangrijkste jaren van je leven, waarin je als mens wordt gevormd”, blikt hij terug. Hoewel zijn zachte ‘G’ compleet is verdwenen, zijn de herinneringen aan zijn jeugd nog des te levendig. Hij zat op een jongensschool, deed zijn communie (wat hem nog een mooie fiets opleverde) en zong in het kerkkoor. “Maar dan op maandagavond na de repetities gauw naar huis voor de tv-serie” blikt hij lachend terug.

Dat hij zelf ooit nog iets met dat verhaal zou doen; die gedachte kwam pas vijf jaar geleden bij hem op. Albert: “Ik wilde een musical gaan produceren. Als je dat doet, baseer je het verhaal op iets dat er al is, een stukje geschiedenis. We leven nu in een tijd waarin veel onzeker is en dat bracht me terug naar de jaren zeventig. Ook toen stond Limburg met de sluiting van de mijnen, op de vooravond van een nieuw tijdperk. We hebben er vaak een idyllisch beeld bij, maar elke tijd heeft zijn eigen problemen. Wat dat betreft is de tijd nu perfect.”

Zijn ideeën kregen steeds meer vorm, zeker toen bleek dat de Toneelgroep Maastricht met hetzelfde idee speelde. Inmiddels zijn de voorbereidingen in volle gang. Dagboek van een Herdershond wordt als spektakelmusical vanaf mei 2022 60 keer gespeeld in het MECC in Maastricht.

Bent u een abonnee van Meander Extra dan krijgt u €11,50 korting op een 1e rangs ticket. De datum en tijdstip bepaalt u zelf (op basis van beschikbaarheid). Vul bij de reservering (bovenaan) uw abonneenummer in en u betaalt € 67,50 in plaats van € 79,-.

Boeken kan via www.eventim.nl/meandergroep of telefonisch via 0900-1353 (0,60 p/m) o.v.v. Dagboek van een Herdershond, MeanderGroep.

Tekst: Carolien Beaujean

Contactgroepen

In het vorige Ruggesteuntje is aangegeven dat er in 2022 wordt gestart met contactgroepen voor mantelzorgers, begeleid door een ervaringsdeskundige.

Tijdens deze contactgroepen zal het contact met elkaar, het lotgenotencontact, centraal staan. De consulent zal een aantal keren per jaar aansluiten en in contact staan met de ervaringsdeskundige die de bijeenkomsten zal leiden. Zo blijven wij op de hoogte van wat er speelt en kunnen we op vraag informatie bieden over bepaalde thema's.

De ervaringsdeskundigen volgen rond het schrijven van deze editie een training die ze in 2022 in de praktijk gaan brengen. Dit betekent dat we de inloopbijeenkomsten zoals voor de coronaperiode niet meer in dezelfde vorm zullen gaan opstarten. Zodra er meer duidelijk is over de opstart zullen we dit via de nieuwsberichten en website communiceren.

Mochten er vragen zijn schroom dan niet om contact met ons op te nemen!

Waarom (familie) tradities zo belangrijk zijn

Het belang van familietradities is niet te onderschatten, los van het feit dat het je de mooiste momenten bezorgt met de mensen die je het allerliefst zijn. En rondom kerst borrelt de behoefte aan een sterke familieband al helemaal op.

Familietradities zijn dingen of momenten, die je met regelmaat met elkaar doet. Het zijn gedragspatronen, leuke activiteiten die zich herhalen of een gerecht dat je met regelmaat samen maakt of de kerstfoto in kerstpyama cq. foute kersttrui. Ze kunnen groot of klein zijn, maar ze zijn anders omdat ze met een specifiek doel in gedachten worden gedaan en het vergt tijd, aandacht en opzet.

Een traditie met Sinterklaas kan zijn dat je voor pakjesavond uitgebreide gedichten maakt, vol met anekdotes en pijnlijke momenten die het jaar blootleggen van het betreffende familielid, sidderen en beven als je wist dat je aan de beurt zou zijn. Brullend van het lachen, soms prikkende ogen van emotie, zo lees je je gedicht voor. Na het overlijden van iemand worden tradities vaak voortgezet en doorgegeven aan een volgende generatie. Denkend aan de overleden persoon, zorgt voor verbondenheid.

Familietradities creëren speciale momenten en warme gevoelens die je blijft herinneren. Tijd samen doorbrengen roept positieve emoties op. Door de herhaling komt er een extra dimensie bij. Herinneringen blijven een leven lang bestaan en worden als het allermooiste gezien.

Onderdeel van een familie zijn is meer dan samenleven in hetzelfde huis of dezelfde achternaam dragen. Het draait om banden en relaties. Tradities versterken die band. Zeker bij opgroeiende kinderen helpt het als je ergens "bij hoort". Tradities leggen een fundament onder wie je bent. Op het moment dat een kind steeds meer zijn eigen ik gaat ontwikkelen is die basis van onschatbare waarde. Bedenk dat het nooit te vroeg, maar ook nooit te laat is om tradities in het leven te roepen. (Bron FAMME)

Tradities en rituelen kunnen enorm waardevol zijn binnen je gezin. De meeste ouders van gezinnen met jonge kinderen zijn zich vaak al erg bewust van het belang van rituelen. De voorspelbaarheid en de herhaling van het bad en bed ritueel geeft kinderen een gevoel van veiligheid en zorgt ervoor dat ze zich sneller ontspannen en beter gaan slapen. Ongemerkt zijn er meer rituelen op een dag dan je denkt. Loop in gedachten eens een gemiddelde dag door in je hoofd en bedenk welke rituelen je hebt. Je bewust zijn van deze gewoonten is belangrijk, omdat je als je ongemerkt iets verandert je kinderen erop zullen reageren.

Het klinkt misschien saai, meer rituelen zorgen voor rust. Opa en oma bekend maken met de rituelen helpt bij het logeren. Kinderen voelen zich ook serieus genomen als de rituelen dan worden overgenomen.

Tradities zijn in tegenstelling tot rituelen geen dagelijkse kost. Gezinnen zijn steeds meer op zoek naar eigen tradities. Dit komt o.a. doordat kerkelijke gebruiken en de bijbehorende tradities steeds meer wegvallen. Tradities typeren steden, provincies en hele landen.



Omdat tradities ook een gezin anders maken dan andere gezinnen geeft dat kinderen het gevoel van verbondenheid binnen het gezin. Ieder gezin heeft eigen waarden. Een familietraditie kan deze waarden bevestigen. Er zijn tradities die van generatie op generatie doorgegeven worden en mooie verhalen van "vroeger" kunnen opleveren.

Bron: FAMME

Mooie verhalen gehoord van collega's

Hella vertelt vol passie over kerstavond, het inmiddels samengestelde gezin komt bij elkaar. Ouders, ex man met partner en kind. Eigen kinderen, broer met partner en kinderen komen bij elkaar. Ieder zorgt voor een onderdeel van een menu. Tijdens het eten draagt iemand een gedicht voor voor de ander. Hiervoor is een lootje getrokken. Het gedicht is met name bedoeld om het jaar met een lach af te sluiten en geeft dankbaarheid weer over de verbondenheid met elkaar. Het komt bij niemand op, om niet deel te nemen. De kring wordt steeds groter door de aanschuivende aanhang.

Marion noemt kerstavond "heilige avond". Heilige avond wordt gestart met de kindermis. Hierna wordt er naar huis gegaan en met de hele familie inclusief moeder samen gegeten. Deze zit aan tafel is heel gezellig en kan lang duren. Er komen veel verhalen aan bod, gekleurd met mooie herinneringen. Maar ook het besef van mensen die niet meer aanwezig zijn.

Marjan heeft kennis gemaakt met een traditie binnen haar schoonfamilie. Hier werd in het gezin op kerstochtend altijd een broodje knakworst uit de oven gegeten. Inmiddels zijn alle kinderen uitwonend, deze traditie is in meerdere eigen gezinnen voortgezet, op kerstochtend volgen dan ook de appjes met foto's over deze broodjes. Het moeten natuurlijk de echte "knak" worsten zijn. Binnen het gezin van Marjan wordt de traditie inmiddels voortgezet door de eigen kinderen.

Appie heeft een familietraditie die voortkomt uit 1e pinksterdag. Er werd dan een bus gehuurd en er werd ieder jaar door een ander familielid een familiedag georganiseerd. De leukste herinnering heeft hij aan een speurtocht en oud Hollandse spellen dag op de Brunsummerheide.

Bianca vertelt dat haar moeder voor alle kinderen op heilige avond een snoepbord klaar zette. Dit bord is door alle kinderen bewaard gebleven en wordt tot op de dag van vandaag nog altijd door haar moeder met liefde verzorgd.

Zo heeft ieder zijn eigen herinneringen, tradities en rituelen, geniet van de verhalen die verbondenheid geven.



Reminiscentie

Volgens de Van Dale (2021) is reminiscentie een gedachte aan een verschijnsel uit het verleden, dat overeenkomst vertoont met een huidige waarneming. Het is een aspect van het menselijk geheugen en herinnering. Marcoen (2018) benadrukt het belang van het terugdenken, het op een min of meer levendige en gevoelsgeladen wijze ophalen van en/of verwijlen bij herinneringen aan gebeurtenissen uit het verleden. Woords, Spector, Jones, Orrel, Davies, (2005) omschrijven het doel van reminiscentiewerk in de ouderenzorg en/of bij de dementerende als volgt: het moet recht doen aan de identiteit van de deelnemer, waardoor een bijdrage geleverd wordt aan het gevoel van welbevinden. Tevens dient het een presentatie van de (positieve) beleving van het eigen verleden te zijn.

De hersengym die je inzet, boost iemands persoonlijkheid. Hij/zij kan weer even zijn wie hij/zij was voor men dementerend werd. Reindersma (2017) benoemt, doordat er veel zaken zijn in de tegenwoordige tijd die men kwijtraakt door dementie (kortetermijngeheugen verdwijnt als eerste), het fijn is om over een onderwerp te praten dat men nog wel kent. Er kan niet op gecorrigeerd worden omdat anderen er destijds niet bij waren. Remiscentie kan iemand trots maken op zijn leven en op wat hij heeft meegemaakt. De herinneringen aan vroeger, aan jeugd of jong-volwassenheid zijn bij de dementerende nog lang op te roepen. Ook ervaringen die indertijd gepaard gingen met sterke emoties en hoe (fijne) herinneringen beter opgeroepen kunnen worden. Het gevolg van verminderde zintuiglijke waarnemingen maakt het zinvol om zoveel mogelijk een beroep te doen op de verschillende zintuigen. Wie minder kan zien, kan een liedje wel nog horen. Wie slecht hoort en ziet, heeft hopelijk nog wat aan het betasten van een voorwerp. En anders, kan iemand nog wel genieten van de geur van warme appeltaart en zoetzure appels proeven.

- Horen: Zorg dat er voldoende te (be)luisteren valt. Let daarbij op volume en kwaliteit. Denk ook aan het geluid dat een apparaat maakt. Bijvoorbeeld het 'geknars' van een koffiemolen.
- Zien: Het verstaan wordt versterkt door het zien bewegen van de lippen van anderen. Emoties van anderen worden beter opgemerkt als men de gezichtsuitdrukkingen kan zien.
- Voelen/tasten: Herinneringen worden ook opgeslagen in de sensaties van de huid. Door mensen iets met hun huid te laten voelen, kunt u een herinnering wellicht beter oproepen. De tastzin is het zintuig dat het langst intact lijkt te blijven.
- Ruiken en proeven: Dit hangt nauw samen. Mensen die minder goed ruiken, proeven ook minder. Met name geuren kunnen herinneringen van erg lang geleden oproepen.

Door met de dementerenden herinneringen op te halen, geeft u hen weer toegang tot hun eigen verleden. U reikt ze "een sleutel" aan waarmee ze de deur naar het verleden en naar henzelf, weer open kunnen doen. Remiscentie heeft meerdere positieve gevolgen. Het kan mensen helpen om zich te ontspannen. U neemt ze als het ware mee naar vroeger: naar tijden, plaatsen, mensen, gebeurtenissen die prettige gevoelens oproepen. Het versterkt (tijdelijk) hun identiteit. Even weten ze weer wie ze zijn, wat ze deden, en wat ze konden. Met het wakker maken van die vroegere identiteit, komt ook weer een stukje zelfvertrouwen terug. Je was toch iemand die wat kon, die wat presteerde! Je was onafhankelijk en hoefde niet steeds om hulp te vragen.

De herinnering aan het remiscentie, het uurtje herinneringen ophalen, kan binnen vijf minuten vergeten zijn. Maar de plezierige gevoelens die erbij werden opgeroepen, kunnen wel even blijven hangen. Kortom: een zinvolle activiteit!

Het is bijna kerstmis, de boom is opgetuigd, de geur van dennennaalden en van warme chocolademelk. Bijna! Je kan niet wachten tot de kaarsjes gaan branden! Wat een heerlijk gevoel.....nu en toen.

Denk...

Denk iets goeds
En denk iets lekkers
Denk iets geks
Of nog iets gekkers
Denk iets aardigs
Denk iets liefs
Maar hoe dan ook...
iets positiefs



Toon Hermans

Genieten van Kerstmis hoort erbij

'Het leven bestaat uit meer dan alleen een man met dementie', zegt Ria. Haar echtgenoot woont nog thuis, met Kerstmis gaan ze gourmetten. En ook Mieke tuigt de hele zaak weer op, compleet met lichtjes en slingers. Haar man woont verderop in een verpleeghuis.

Mieke (77) versiert ook dit jaar weer de kerstboom. 'Maar als je diep in mijn hart kijkt', zegt ze, 'dan vraag ik mij af: waar doe ik het voor? Dan bijt ik op mijn tanden en spreek mijzelf toe: "Mieke, doorzetten! Ook al is er geen moer aan." Het is voor de derde keer dat ze Kerstmis viert terwijl haar man Kees (78) verderop in een verpleeghuis verblijft. Hij heeft reuma en NAH (Niet Aangeboren Hersenletsel). 'Zeker, ik neem hem mee naar huis', zegt ze. 'Maar het gaat hem vooral om "het loopje". Een kerstdiner met de kinderen is te druk.' Mieke eet 's middags – net als vorig jaar – thuis een feestelijk broodje met hem. 'Daarna zet ik hem in zijn stoel, en valt hij in slaap.' Ze heeft geen idee of hij kan genieten van de kerstversieringen. 'Het gaat langs hem heen', zegt ze. 'Hoewel hij ook ineens kan zeggen: "Mooi hè, die lichtjes!"'

Boos

Bij Ria (65) hangt de kerstboom ondersteboven aan het plafond. 'Gewoon omdat ik dat mooi vind', zegt ze. 'Apart he?' Haar man Jan (68) woont thuis. Als hij overdag naar de zorgboerderij gaat, kan zij het kerstdiner voorbereiden. 'Gourmetten met het hele spul', zegt ze.



Voor Ria bestaat het leven uit meer dan alleen een man met dementie. Tuinieren en genieten van Kerstmis horen erbij. De ziekte heeft haar man veranderd. 'Vroeger was hij nooit boos', zegt ze. 'Tegenwoordig wel. Laatst snoeide ik de klimop. "Hoe haal je het in je malle hoofd om er zo'n troep van te maken", zei hij.'

Wijn bij het eten

Bij Ria is de kersttafel altijd gedekt met veel kaarsjes en lichtjes. Er staat ook wijn op tafel. Jan drinkt dan graag een glaasje mee. 'Maar hij drinkt het tegenwoordig als limonade', zegt Ria. 'In tien minuten is het glas leeg. Dan zegt hij: "Lekker, ik lust er nog wel een." Dus dan schenk ik maar water in. Want op elk doosje medicijnen staat: voorzichtig met alcohol.'



Ook de nachtmis is er voor beide families niet meer bij. Ria: 'De kans is groot dat Jan weer weg wil zodra de mis is begonnen. Grote groepen vliegen hem aan. Dus we houden het zo rustig mogelijk.'

Lekker slapen

Bij het verpleeghuis zal er met Kerstmis een kerstlunch zijn. Ook Mieke gaat daar waarschijnlijk heen. Ze bezoekt haar man meestal twee keer per dag, ook vandaag. We lopen naar de kamer van Kees. Hij slaapt in zijn stoel, de reumatische handen broos in zijn schoot. Mieke dekt hem toe met een deken. Hij wordt wakker, lacht en brabbelt. 'Ja', antwoordt Mieke geruststellend. Op een prikbord hangen kaarten en foto's, daar kunnen straks de kerstkaarten bij. Vanaf de gang klinkt de schelle stem van een mevrouw in de war, maar Kees kijkt tevreden voor zich uit. Mieke lacht: 'Soms ben ik blij dat hij hardhorend is.' Ze staat op en buigt zich over haar man. 'Ga nog maar even lekker slapen. Vanavond kom ik weer.'

Tips voor geslaagde feestdagen

Hoe maak je de feestdagen prettig, ook voor iemand die weinig prikkels kan verdragen, zoals bijv. dementie of ander hersenletsel? Wat helpt is bewust omgaan met deze periode in het licht van de nieuwe situatie, mogelijkheden en beperkingen.

1. Organiseer niet te veel drukte. Denk erover na wat op dit moment past bij degene waar je voor zorgt: wel of geen versiering, uit of thuis vieren, gasten uitnodigen of niet.
2. Houd oude gewoonten rondom Kerst aan, bijvoorbeeld kerkdienst en broodmaaltijd. Maar bedenk ook hier weer of het past om veel af te wijken van het dagelijkse patroon.
3. Bereid van tevoren praktische zaken als kleding en eten goed voor, zodat tijdens de feestdagen de begeleiding voorop kan staan.
4. Als alcohol een probleem is, denk daar dan nu zeker over na: bijvoorbeeld niet meer dan een halve fles neerzetten of alcoholvrije wijn serveren.
5. Deel de zorg zo nodig. Vraag kinderen, andere familieleden of vrienden over de vloer die de situatie kennen.

Bron: www.netwerkdementie-nhn.nl.

Uit privacyoverwegingen zijn de namen gewijzigd.

Het kleine klokje

Als je de werkplaats van de glasblazer binnenkwam, moest je je ogen even sluiten, zo veel zilver blonk je tegemoet: grote zilveren ballen, blinkend als de maan in een vorstnacht, kerstklokken, die een kamer vol kaarsen zouden weerspiegelen, zilveren vogeltjes, die rechtstreeks uit de hemel leken te zijn gevlogen en meterslange zacht rinkelende slingers. Wekenlang had de glasblazer eraan gewerkt, maar nu was het tijd om al dat moois de wereld in te sturen, waar duizenden kerstbomen wachtten om versierd te worden en waar mensen en kinderen al uitkeken naar dat feest vol lichtjes en zilver. Nog één klein druppeltje vloeibaar glas hing er aan de blaaspijp van de glasblazer en met een glimlach blies hij daar een heel héél klein klokje van, kleiner dan je voor mogelijk zou houden. Toen stond hij op. Zijn ogen gingen over de tafels, waar al zijn werk soort bij soort in dozen lag: ballen bij ballen, klokken bij klokken, vogels bij vogels en zilveren slingers bij zilveren slingers. "Het is zón klein klokje," zei de glasblazer, "dat ik het maar ergens bij in zal pakken, want een doosje bestaat er niet voor zo'n klein dingetje."

Hij legde het kleine klokje tussen de reusachtige kerstklokken en begon samen met zijn vrouw de deksels op de dozen te doen. "Schande!" rinkelden de grote kerstklokken, zo gauw ze alleen waren met het kleine klokje, "hoe kan hij zó iets doen? Heb je het gezien? Toen hij het tevoorschijn toverde uit zijn blauwe vlammen, moest hij er zelf om lachen, zó klein is het. Zijn klepeltje is maar een glazen kraaltje en als het klingelt, mag er geen enkel ander geluid zijn, anders zou je het niet eens horen! En zo 'n klokje durft hij samen met ons op reis te sturen. Nou, we zullen gauw zien dat we het kwijt raken, hoor!" Verder zeiden ze op reis niet veel, want iedere klok was veel te bang dat hij breken zou en dook diep weg in het witte vloeipapier, waarin de vrouw van de glasblazer hen gewikkeld had. Maar toen ze in de winkel aankwamen en de winkelier al die grote klokken en ballen, die vogeltjes en slingers begon uit te pakken en uitstalde op de toon bank, begonnen ze opnieuw. "Blijf jij maar in je doos!" zeiden ze tegen het kleine klokje, dat ze in een hoek hadden geduwd, "jij bent maar een grapje, je hebt niets met kerstfeest te maken. Daar zijn wij voor. Als wij aan een kerstboom of in een kamer hangen, is het meteen feest, maar jou zou niemand zien. Hoe zou jij nou een kerstboom of een kamer tot een feest kunnen maken?" En het kleine klokje, dat zich eerst zo verschrikkelijk had verheugd omdat het bestond en omdat het ook mee zou mogen doen aan het kerstfeest, al was het nog zo klein, kroop in zijn hoekje en voelde hoe het van verdriet al zijn schittering verloor. Tussen al die grote klokken en ballen, waar de mensen in de winkel tegen knipperden met hun ogen, zag niemand het liggen. Het werd pas gevonden op de dag voor kerstmis toen een vader en een moeder met drie kinderen om een doosje vroegen, waarin ze hun grote ballen en slingers konden meenemen. "O, kijk eens," zei de moeder, "er ligt nog iets in. Wat een lief klein klokje! Hè, laten we dat ook nog meenemen." De winkeljuffrouw lachte. "Ach," zei ze, "dat is maar zo'n klein klokje, dat krijgt u op de koop toe." Samen met de grote glinster dingen werd het heel kleine klokje ingepakt. Wéér hoorde het de schelle klingelstemmen zeggen dat het maar een grapje was en dat het tussen het groen van een grote kerstboom toch helemaal verdwijnen zou naast de kaarsen, de slingers en klokken. Het kleine klokje geloofde zelf ook dat het zo zou zijn en het dacht: "Die man had mij maar beter niet kunnen blazen."



Wat ben ik? Een klokje dat te klein is om een kerstklokje te zijn." Thuis werden de dozen opengemaakt. Heel voorzichtig legden de kinderen alle grote glinster dingen op tafel, terwijl de vader de kerstboom naar binnen droeg.

Eén voor één gaven de kinderen hem daarna de versieringen aan. Eerst kwam de piek. Toen kwamen de slingers en het engelen- haar en daarna de ballen en klokken. Toen alles hing en de kinderen vol bewondering rond hun boom stonden, lag het kleine klokje, nog altijd in een stukje vloeipapier op een hoekje van de tafel. Het kleinste van de kinderen zag het en hield het tussen duim en wijsvinger omhoog. "Kijk eens," zei het, "zo'n pietepouterig klokje. Wat moeten we daar nou mee doen? Je zou het niet eens zien hangen tussen al dat zilver en groen." Het frommelde het vloeipapier nog vaster om het klokje en legde het in de vensterbank. Daar lag het heel stil en het hoorde hoe gelukkig al die andere klokken waren met hun mooie plaatsje en hun eigen stem. De volgende morgen kwam het dienstmeisje. Ze stond een poosje heel stil te kijken naar die prachtige boom en ging toen afstoffen. Bij het uitslaan van haar stofdoek woei de prop papier met het kleine klokje erin uit het open raam. Het was ook maar zo licht. Het klepeltje trilde en het kleine klokje dacht: "Nu ga ik breken. Maar wat geeft het? Ik ben toch geen kerstklokje geworden. Het is maar beter zo. Maar het brak niet. Het kwam terecht op een klein groen struikje midden op een pleintje tussen de huizen."

Voor alle ramen stonden kerstbomen, behalve voor die van het kleinste huisje. Daar stond alleen een oud vrouwtje en dat zag het papier als een grote sneeuwvlok uit de lucht dalen. Op trippelvoetjes kwam ze naar buiten. "Wat zie ik?" zei ze. Daar komt een kerstklokje uit de lucht vallen. Een echt lief klein kerstklokje! Dat is nou precies een kerstklokje voor mijn kamertje, waar het te klein is voor een boompje of voor grote klokken!" Heel voorzichtig droeg ze het klokje naar binnen en bond het met een strikje aan een takje dennegroen dat op tafel stond. En daar hangt het nu. Een klein klein klokje aan een klein takje groen in een klein kamertje. Het is het kleinste van alle klokjes, maar tegelijk is het de gelukkigste kerstklok van allemaal. Want telkens als het vrouwtje ernaar kijkt en glimlacht, dan straalt het kerstklokje van trots en glanst nog mooier dan alle zilveren vogeltjes en ballen samen. En als het vrouwtje het met haar rimpelvinger aanraakt, luidt het als een echte kerstklok.

Bron: <http://verhalen.kerstmisonline.nl/index.php?id=13>



Recept Zweedse kaneelbroodjes

Stelt u zich het volgende eens voor: Buiten is het koud. Het landschap is veranderd in winterwonderland. Binnen is het lekker warm. En uit de keuken komt een heerlijke geur. De geur van vers gebakken Zweedse kaneelbroodjes. Oké, eerlijk is eerlijk, winterwonderland, tja, waarschijnlijk regent het, maar goed. Dat wil niet zeggen dat we niets aan die lekkere geur kunnen doen. We hebben het reeds voor u getest. Deze Zweedse kaneelbroodjes zijn heerlijk. Wellicht moet u er nu toch nog even op uit om alle ingrediënten te kopen. Maar dat mag de pret niet drukken. Bij deze alvast het recept. Veel bakplezier en voor straks...smakelijk eten!

Ingrediënten

Dag 1: het deeg

- 1 ei
- 250 ml volle melk
- 7 gram gedroogde gist
- 40 gram witte basterdsuiker
- 1 ½ theelepel kardemompoeder
- 1 theelepel zout
- 450 gram bloem
- 100 gram koude boter

Dag 2: de vulling

- 100 gram zachte boter
- 100 gram amandelmeel
- 100 gram lichte basterdsuiker
- 1 volle eetlepel kaneelpoeder
- 1 theelepel vanille-extract

Laten we starten met het deeg. Staat alles klaar? Dan gaan we van start. Het recept is na te lezen via de volgende website:

<https://www.24kitchen.nl/recepten/zweedse-kaneelbroodjes>

Bedankt Rudolph van Veen. Ze zijn heerlijk.

Stap 1: Kluts het ei. Voeg de melk, gist, suiker en het geklutste ei toe aan de kom van de mixer. Meng het kardemompoeder en het zout door de bloem en voeg toe aan de kom. Laat de mixer met de deeghaak eerst op lage stand draaien totdat alles goed gemengd is. Zet daarna de stand op medium en laat de mixer nog ongeveer 10 minuten kneden totdat de randen van de kom enigszins schoon zijn.

Stap 2: Maak de koude boter een beetje soepel door er met de deegroller een paar keer op te slaan. Voeg dan de boter in twee keer toe en laat de mixer zo lang kneden totdat de boter volledig is opgenomen in het deeg en de randen van de kom weer enigszins schoon zijn.

Stap 3: Neem het deeg uit de kom en vorm het tot een bol en druk het daarna plat. Verpak het deeg in plasticfolie en laat het minstens 12 uur in de koelkast rusten.

De volgende dag

De vulling: Laten we starten met het mengen van de ingrediënten voor de vulling. Hiervoor mengen we de boter, het amandelmeel, de suiker, het kaneelpoeder en de vanille tot een egale massa. Bewaar de vulling buiten de koelkast.

Het deeg uitrollen: Strooi een beetje bloem op het aanrecht. Rol het deeg uit tot een rechthoekige plak van ongeveer 40 x 50 cm en verdeel de vulling erover. Vouw nu het deeg in drieën op en rol het daarna zacht een beetje breder waardoor de twee lagen vulling zachtjes in het deeg worden aangedrukt.

Stroken snijden: Snijd, het liefst met een deegwiel (of pizzasnijder), het deeg in 12 tot 16 stroken en geef elke strook een twist. Het deeg moet er nu uitzien als een spiraal. De stroken draaien tot rolletjes: Draai elke deegstrook vanuit het midden tot een rolletje en leg het uiteinde naar onder gevouwen op de bakplaat.

Tip: Rudolph draait ze rond twee vingers en slaat het uiteinde als een knoop naar binnen. Dek de bakplaat af met plasticfolie en laat de broodjes 60 minuten rijzen. De broodjes zullen hierdoor ongeveer 1/3 in volume toenemen.



Klaar voor de oven: Verwarm de oven voor op 200 °C, boven- en onderwarmte.

Bestrijk de gerezen broodjes voorzichtig met eistrijksel en bestrooi met een beetje parelsuiker. Bak de kaneelbroodjes 7- 8 minuten in de oven.

Na het bakken: Besproei na het bakken met een plantspuit met koud water om ze te laten glanzen! Bestrijk de broodjes heel licht met een beetje poedersuiker glazuur.

De keuken zal zich vullen met een heerlijke geur. Rudolph geeft als tip mee dat je de broodjes na afkoelen ook kunt invriezen. Geloof me, dat is niet nodig. Dan zijn ze al op.

Even voorstellen

Er werd mij gevraagd mijzelf voor te stellen in het Ruggesteuntje. Nou bij deze dan, maar hoe doe ik dat als je maar 375 woorden krijgt om daar iets over te zeggen. Ik kan er namelijk wel een boek over schrijven! En laat dat nou net hetgeen zijn waar ik de afgelopen twee jaar zo druk mee bezig ben geweest. Na jarenlang gewerkt te hebben in de psychiatrie, waar ik behalve ervaring in de praktijk ook de kans kreeg om mensen daarbuiten te adviseren hoe om te gaan met psychische klachten, kwam ook de naaste op mijn pad. En die naaste, of noem het familielid of mantelzorger, aan hen heb ik mijn hart verloren. Zij hebben het nodig om gezien te worden, hun eigen verhaal te kunnen doen en dat er wellicht mogelijkheden zijn om zichzelf beter staande te houden. Los van de problemen en het ziek zijn van de ander. Daar gaat het in mijn boek ook over. Wat gaat over mijn eigen familiegeschiedenis en waarin ik een bijzonder verhaal ga delen over hoe het vroeger bij ons thuis eraan toe ging. Het schrijven zit inmiddels in een afrondende fase en ik kijk er naar uit om het af te kunnen ronden. Zodat ik weer meer tijd krijg voor mijn gezin met vier (net) volwassen zonen, onze vriendenkring en mijn hobby's waarvan kringloopspullen verzamelen en het opknappen daarvan toch wel mijn favoriet is. Maar ik wil ook graag aan het werk zijn. Op een plek waar aandacht voor het informele netwerk van de cliënt een vanzelfsprekendheid is. Daar kan ik als consulent informele zorg alleen nog maar meer kennis en kunde aan toe voegen. Met mijn motto; 'loslaten daar geloof ik niet in maar wel in mogelijkheden om anders te kunnen vasthouden!' Ik kijk er naar uit om jullie te ontmoeten.



Met vriendelijke groet,
Rine Palsma

P.S. mocht je de ontwikkelingen van mijn boek willen volgen. Kijk dan bij 'de vrouwen rondom Rinus' op Facebook en Instagram.



Wist je dat...

In ons team

... Marjan Boumans geslaagd is voor haar opleiding Master Coach aan het Europees Instituut De Baak.
 ... Chantal Timmermans een geregistreerd partnerschap met Funs is aangegaan en een prachtig huis heeft gekocht in Egchel.
 ... Tiny van Bijsterveld begin 2022 van haar welverdiende pensioen gaat genieten.
 ... wij als team blij zijn met onze nieuwe collega Rine Palsma

... in december, januari en februari het bijna 200 uur regent of sneeuwt?
 ... de koudste temperatuur ooit gemeten in Nederland -27,4 graden is.
 ... Japan het sneeuwrijkste land is
 ... Sint Nicolaas een bisschop was in Turkije
 ... 4 op de 10 viert sinterklaasfeest met cadeautjes
 ... de eerste versierde kerstboom stamt uit 1510.
 ... 70% de kerstboom en kerstversieringen belangrijk vinden en 65% het eten.
 ... Oud en nieuw de oudste feestdag is, deze nieuwjaarsviering is maar liefst 4000 jaar oud.
 ... er jaarlijks 2,5 miljoen flessen champagne worden gekocht in Nederland.
 ... er met oud/nieuw veel tradities zijn, oliebollen eten, gelukkig nieuwjaar wensen, proosten met champagne, vuurwerk afsteken, de oudejaarsconference en de nieuwjaarsduik!



Wijzigen uw gegevens, geeft het ons door!

Op enig moment kan het zo zijn dat u geen mantelzorgers meer bent, dat u verhuisd bent of de persoon waar u voor zorgt is verhuisd. Om ons systeem up-to-date te houden willen we u vragen de wijzigingen aan ons door te geven. Veranderd uw e-mailadres geeft dit dan ook aan ons door.

Doorgeven kan telefonisch via: 045-2114000. Of per mail via: info@mantelzorgparkstad.nl en uiteraard per post. Vermeld uw naam, adres, geboortedatum en de wijziging die u wilt doorgeven.

Onze organisatie is overgegaan naar een nieuw registratiesysteem. Het kan voorkomen dat u het Ruggesteuntje niet meer per post maar per mail ontvangt. Wilt u een wijziging doorgeven over het ontvangen van het Ruggesteuntje of wilt u ander nieuws per post of email ontvangen dan verzoeken wij u om telefonisch of per mail contact met ons op te nemen.

Klachtenregeling

Ondanks al onze inspanningen, kan het gebeuren dat u ontevreden over ons bent of een klacht heeft. Graag zouden wij zien dat u deze klacht rechtstreeks met de vrijwilliger en de wijkcoördinator/consulent bespreekt. U kunt eventueel ook contact opnemen met een van de andere medewerkers van ons kantoor om uw klacht te bespreken.

Indien u wenst dat uw klacht formeel behandeld wordt, kun u deze schriftelijk of per e-mail indienen bij de klachtencommissie klanten óf bij de Raad van Bestuur van de MeanderGroep (Steunpunt voor Mantelzorgers en Ruggesteun zijn een zelfstandig onderdeel binnen de MeanderGroep). U kunt dan ook een beroep doen op een vertrouwenspersoon van de MeanderGroep.

Meer informatie over deze klachtencommissie kunt u als volgt opvragen: via e-mail klachtencommissieklanten@mgz.nl via de website www.meandergroep.com via de klantenservice 0900 699 0 699 (op werkdagen bereikbaar van 08.00 - 18.00 uur) Heeft u nog vragen?

Wij zijn van maandag t/m donderdag telefonisch bereikbaar via telefoonnummer 045-2114000 van 08.30 - 16.30 uur en op vrijdag van 08.30 - 12.00 uur.

Openingstijden kerstperiode

Tijdens de kerstperiode zijn we op de normale tijden zoals u van ons gewend bent telefonisch bereikbaar.

Vrijdag 24 december: 8.30 – 12.00

Maandag 27 december: 8.30 - 16.30

Dinsdag 28 december: 8.30 - 16.30

Woensdag 29 december: 8.30 - 16.30

Donderdag 30 december: 08.30 – 16.30

Vrijdag 31 december: 08.30 - 12.00

Wij wensen iedereen mooie feestdagen toe en een gezond en gelukkig 2022!



Fotobronnen:

<https://www.pexels.com/nl-nl/>

Artem Beliaikin, cottonbro, Jonathan Borba, Karolina Grabowska, Nicole Michalou, Radu Andrei Razvan, Roman Odintsov, Ylanite Koppens en Anthony Shkraba

<https://pixabay.com/nl/>

Gerhard G

Bronnen artikel Remincentie pagina 5:

<https://mens-en-gezondheid.infonu.nl> | <https://reminiscentie.nl>

www.sociaalweb.nl | <https://nl.wikipedia.org/wiki/Reminiscentie>

Marcoen, A. (2018). Tijdschrift voor Gerontologie en Geriatrie.

Leuven: Faculty of Psychology and Educational Sciences.



Afsluiting van het jaar 2021

Tijdens een wandeling door ons mooie Heuvelland besluiten we een korte pauze te houden. De lucht is inmiddels grijs geworden en zo nu en dan valt er een druppel regen. We besluiten om bij een van de vele eetgelegenheden een tussenstop te maken. Bij de ingang brandt een vuurtje en we worden hartelijk ontvangen. Meestal vraagt een tussenstop ook om een kort bezoekje aan het kleine huisje. Wat moet dat moet. Na enige tijd kom ik terug. Er worden enkele grappen gemaakt, ik bleef immers best wel lang weg. Nou dat zat zo. De muur was behangen met tal van mooie tegeltjes met wijsheden. En in het midden van al deze tegeltjes hing een tegeltje in het bijzonder dat mijn aandacht trok. Een tegeltje met de wijze woorden:

“Een vriendelijk gezicht geeft overal licht.”

En zoals ik daar zat ontstond er een glimlach op mijn gezicht. Waar is waar. Soms hebben we niet meer nodig. Soms is een luisterend oor en een vriendelijke glimlach alles wat we nodig hebben om onze weg te vervolgen.

De donkere dagen voor kerst hebben inmiddels hun intrede gedaan. De straten worden verlicht met lichtjes. Al wandelend kan ik het niet laten om zo nu en dan naar binnen te gluren. Veel woonkamers zijn versierd met mooie uitbundige kerstbomen. Ballen in alle maten en kleuren hangen statig in de boom. De buurman heeft de open haard aan en de geur van het vuur hangt in de lucht. Al mijmerend komen herinneringen aan toen naar boven. De decembermaand staat dan ook vol van tradities. Gezelligheid en samen zijn staan centraal. En terwijl ik daar wandel realiseer ik me dat dit echter geen vanzelfsprekendheid is. Dagdagelijks word ik tijdens mijn werkzaamheden geconfronteerd met een lach en een traan. Zorgtaken groeien mensen boven het hoofd, het ziektebeeld van een dierbare is plotseling verslechterd, onvoorwaardelijke liefde, naaste liefde, burenhulp, door dik en dun er voor elkaar zijn. Niets is vanzelfsprekend, morgen kan alles anders zijn. Ook bij ons blijft dit jaar met kerst een stoel leeg.

Dat 2022 een jaar mag zijn met veel fijne momenten.

