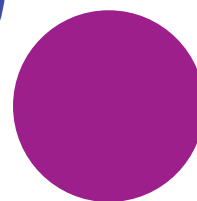
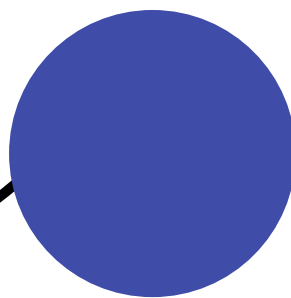




Korte Verhalen Club

Vrij onderwerp



Januari 2026

www.welzijnbergen.nl



**Stichting
Welzijn
Bergen**

Spelregels

Om de 4 weken (met uitzondering van een zomerstop) krijg je een onderwerp waarover je een kort verhaal of een mooie herinnering schrijft, dit mag ook in dichtvorm of met een mooie tekening. Illustraties bij de teksten zijn altijd welkom.

We denken aan minimaal een A5 (350 woorden), maximaal een A4 (700 woorden). Aanleveren kan digitaal, per post of je kunt het afgeven bij een van de wijksteunpunten. Zie de adressen op de achterpagina.

Je mag zelf weten of je een verhaal anoniem of met naam inlevert.

Hoe meer deelnemers, des te meer verhalen. Met elkaar maken we een bundel vol leesplezier met mooie, lieve en warme verhalen. We zullen de bundels ook in de verzorgingshuizen en bibliotheken in onze gemeente verspreiden.

De bundels worden digitaal toegestuurd.
Hier zijn geen kosten aan verbonden.

De bundels kunnen ook tegen een kleine vergoeding (€3,00) opgehaald worden bij de Wijksteunpunten.

Voorwoord/bijdrage

Alle leden van de KVC en de lezers van de verhalen een gezond 2026!

Voor het oog verborgen

Dat klinkt geheimzinnig, niet?

Zo is het niet bedoeld en als ik er nu even bij stilsta, ligt de nadruk vooral op 'zinnig'.

Waar doel ik op?

Ik denk zomaar dat Nederlanders zich onvoldoende realiseren dat we in een prachtig land leven. We klagen en mopperen over van alles en nog wat, maar veel daarvan komt voort uit een soort 'verwend zijn'.

Als we een keer een stekker in een stopcontact duwen, gaat er iets werken waar elektriciteit voor nodig is. Een lamp, een boormachine, de televisie, roept u maar. (Waarom het overigens een stopcontact wordt genoemd? Een startcontact zou passender zijn?)

We vinden het de normaalste zaak van de wereld dat er dan ook stroom is, met de juiste netspanning (220 volt).

Recent hoor ik met enige regelmaat boodschappen van de overheid waarin we worden geadviseerd/opgeroepen om de drukke tijden voor het leveren van stroom (tussen 16.00 en 21.00) zoveel mogelijk te mijden en bijvoorbeeld de batterij van de elektrische fiets, fat bike, auto, voor of ná die tijden op te laden. Wat ik mij niet realiseerde is dat er voor een zoveel mogelijk constante spanning op het elektriciteitsnet wordt gezorgd en dat er dus mensen zijn die ergens in een controlekamer zitten en de schommelingen in de netspanning proberen te voorkomen c.q. zo snel mogelijk proberen af te vlakken. Die informatie kwam 'naar buiten' bij een item over de enorme energievraag die ontstaat als er een data center wordt gevestigd.

Nu, in de periode met sneeuw en ijs, wordt er door gemeenten in de vroege ochtend zout 'uitgereden', zoals dat wordt genoemd. Dat zout moet ergens op voorraad worden gehouden (vanaf zeg: november) en er moeten roosters worden opgesteld voor de chauffeurs van die wagens, die daardoor niet hun normale rooster kunnen draaien, waar ook weer iets voor moet worden geregeld.

Is er geen sprake van sneeuw en ijs, dan wordt er toch een hoop voorbereid waar dan (gelukkig) geen gebruik van hoeft te worden gemaakt. Dat zout bederft niet en kan een volgend jaar worden gebruikt.

We draaien de kraan open en we hebben fris drinkwater. De herkomst verschilt (voor ons in Bergen schat ik in dat het uit de Waterleidingduinen komt), maar er gebeurt van alles mee voor het uit de kraan komt. Vinden we 'normaal'. Dat we ook het toilet doorspoelen met dat drinkwater is toch eigenlijk doodzonde, maar een 'vuil water' systeem aanleggen is onbetaalbaar.

De grond ligt vól met allerlei netwerken. Energiekabels, gasleidingen, riolering, regenwaterafvoer, internetleidingen.

Als ergens werkzaamheden verricht moeten worden is er een centraal punt waar een aannemer tekeningen kan opvragen waarmee de werkplek geen plek des onheils wordt, door er 'blind' te gaan graven of boren. Vinden we 'normaal'.

De camerabewaking van onze snelwegen.

Anekdote:

Ik reed jaren terug op de A9, het was heel rustig (dat komt ook voor...) en ik zag bij de afrit Akersloot een balk op de weg liggen, kennelijk van een vrachtwagen gevallen: een vierkante balk, met zijden van 10/12 centimeter, en anderhalve meter lang. De balk lag in de rijrichting, dus je zag alleen een kopse kant.

Ik nam de afslag, parkeerde boven aan het talud, liep naar beneden, klom over de vangrail en pakte de balk, die ik achter de vangrail gooide.

Ik was alweer op weg naar mijn auto toen ik een wagen van Rijkswaterstaat zag stoppen. De chauffeur stapte uit en keek een beetje zoekend om zich heen, pratend in z'n telefoon.

Ik riep hem, hij hoorde me en ik vroeg: komt u voor die balk die op de weg lag. Klopt zei hij. Die ligt nu achter de vangrail, ik heb 'm weggehaald, want het was te gevaarlijk. Dat klopt, was zijn antwoord, dat was voor u óók te gevaarlijk! Niet meer doen, was zijn advies, want wij zien dat ook en ruimen het op.

Een paar voorbeelden van allerlei zaken die 'we' in dit land geregeld hebben.

Al die voorzieningen kosten ook geld en zolang het resultaat daarvan is dat daarmee het leven veiliger en comfortabeler wordt gemaakt hoort u mij niet klagen over het steeds duurder worden van 'het leven'.

Natuurlijk gaan er ook dingen níet goed. Dáár kunnen we dan (gelukkig!) over mopperen...

Ronald Jelsma

Inhoud

Cootje Bronner	7
Ellen Swanenburg de Veye	9
Gerda Andriesma	11
Ab Helsloot	13
Walter van Gelderen	17
Fred Steinkühler	19
Anneke Kettenes	21
Cootje Bronner	25

Respect, normen en waarden, een onlosmakelijke drie-eenheid

Op het moment dat ik het thema voor de maand december lees, denk ik: daar zouden best drie (misschien twee, aangezien normen en waarden vaak geclusterd worden) korte verhalen over geschreven kunnen worden. Maar al verder piekerend gaan mijn gedachten een andere kant op. Ik vermoed dat deze drie in het leven nauw met elkaar verbonden zijn.

Laat ik eerst beginnen de definitie van het begrip norm te vinden:

'Een maatstaf, richtlijn of regel die wij in het algemeen hanteren.'

Direct struikel ik over het woord 'wij.' Wie zijn die wij? Is dat mijn man en ik, ons gezin, de familie, ons land, Europa? Of geldt dit, omdat wij 'mensen' zijn, voor iedereen die in deze wereld geboren wordt, onafhankelijk van zijn of haar godsdienst, sekse, cultuur en sociale rang? De realiteit vertelt een ander verhaal.

Het tweede begrip vind ik nog moeilijker. Waarden worden beschreven als:

'idealen en motieven die wij als samenleving nastrevenswaardig beschouwen'.

Ook hier weer: 'Wie zijn die wij. En daarop de vraag: in welke samenleving leef je.' Wat een zegen dat ik als ingezetene van ons land weet, dat mijn

mensenrechten en democratische rechten vast zijn gelegd in de Grondwet.

Hoewel ik in een democratisch land woon, kom ik de laatste tijd voor mijn gevoel te vaak schendingen en aanvallen op normen en waarden tegen, die ik als democratisch verworven richtlijnen zie. Er zijn voorbeelden te over. Gaza, het milieu, de politici hier en in Amerika, seksschandalen, ongebreidelde hebzucht van en een kleine groep multimiljardairs. Er zijn momenten dat je daar moedeloos van wordt.

Laat ik me op zaken richten die in mijn leven ertoe doen.

Ik heb gestemd. En blijf hopen, dat het gezond verstand van politici ertoe leidt dat zij met elkaar over de inhoud gaan discussiëren en het niet zo grof op de man spelen. Blijf hopen dat de democraten het in Amerika voor elkaar krijgen het geloof in, wat ik als democratie zie, te herstellen. Toch werd ik laatst met mijn neus gedrukt op het feit, dat mijn 'normen en waarden-beleving' bij een ander een reactie kan oproepen, die ik niet had verwacht. Na de vraag, hoe het nu met een zeer ziek familielid ging en ik het geschrokken gezicht van mijn

Marokkaanse hulp zag, toen ik vertelde dat deze euthanasie had gepleegd.

‘Maar ons geloof staat dit niet toe,’ fluisterde ze ontzet. We weten nu van elkaar dat we over sommige normen en waarden anders denken, maar blijven elkaar gelukkig respecteren. Zij viert het Suikerfeest, ik kerstmis.

Terugkijkend op mijn eigen leven heb ik ervaren hoe gedragsregels verstikkend voor je persoonlijke groei kunnen zijn, omdat je in een bepaalde familietraditie opgevoed wordt. En dat het veel kracht kost om je eigen normen en waarden te leren begrijpen. Alleen respectvol luisteren naar de ander, die probeert weer te geven en op welke waarden zijn of haar gedragsregels gebaseerd zijn, kan leiden tot begrip voor elkaar en soms ook tot jouw persoonlijke groei.

Cootje Bronner

Naschrift Ronald Jelsma

Ik sloot het jaar af met het (weer) missen van een ingezonden bijdrage: bovenstaand. Met Cootje afgesproken dat ik ‘m in de bundel van januari zou opnemen, onder vermelding van mijn verontschuldiging.

Bij deze!

En de lezer snapt wat één van mijn goede voornemens is!

Goede voornemens? Luister eens naar (of lees eens) een gedicht!

Behalve korte verhalen schrijf ik ook gedichten. Daar treed ik ook mee op, en eigenlijk is dat het leukste wat er is. Ik schrijf 'light verse', tenminste... dat probeer ik. Ik ben zeker geen Drs. P of Kees Stip, alhoewel dit gedicht wel over dieren gaat. Dan heb je ook nog Jan Boerstool, Lévi Weemoedt en Hans Dorrestijn, ongenaakbaar goed.

Naast de Boekenweek en de Kinderboekenweek is er ook de Poëzieweek. Dat is meestal de laatste week van januari. Op www.poezieweek.com kun je allerlei handige informatie op vinden. Bijvoorbeeld dit van de website:

Poëzieweek, hét poëziefest van Vlaanderen en Nederland, is er overal en voor iedereen! Van 29 januari t/m 4 februari 2026 vieren we Poëzieweek 2026 in het thema 'Metamorfose'. Ellen Deckwitz schrijft een handvol gloednieuwe gedichten rond dit thema, die gebundeld worden in het Poëziegeschenk 2026.

Het moet dus over metamorfose gaan, het gedicht, want dat is het thema. Ik hou van thema's, dat geeft een richting, houvast, daar kan ik wat mee. Dat vind ik ook zo fijn van de verhalenclub, een thema. Maar deze maand is het vrij onderwerp en grijp ik de kans graag aan om wat reclame te maken voor mijn andere schrijfhobby!

Op zaterdag 31 januari treden dichters, waaronder ik, op in de Bibliotheek Bergen, van 14.00 tot 16.00 uur.

Mij kun je ook op het podium vinden op zondag 1 februari 2026 in de centrale Bibliotheek Alkmaar. Dichtkring Alkmaar treedt dan op van 14 tot 16 uur. Toegang is gratis, bijdrage is welkom.

Ellen Swanenburg de Veye

De jonge Ellen Swanenburg de Veye...

In 1968 was er ook sneeuw.
Met langlaufen en slee bij de drie
banken in Bergen NH.

#sneeuwpret #1968 #BergenNH



Ouder worden

Tot voor kort voelde ik mij niet oud, ook al had ik artrose die mij af en toe belemmerde. Rond mijn 70e werd ik onhandig, viel ik en durfde ik niet meer te fietsen en wanneer ik nadacht bij automatische handelingen raakte ik de clou kwijt. Namen was ik regelmatig kwijt en gelukkig hadden anderen dat ook. Mijn verleden speelde op en ik besloot weer wat therapie te ondergaan. In de avond sprak ik niet meer af, te moe en met donker zie ik minder.

Toen ik in 2010 meer en meer pijn kreeg en wandelen onmogelijk werd begon het orthopedisch avontuur.

Mijn eerste knieprothese (2014) moest in 2015 opnieuw, omdat ik mijn rechterknie niet kon buigen. In mijn linkerknie, waarbij ook het kraakbeen verdwenen was, werd een halve prothese geplaatst, en na enige tijd kreeg ik meer pijn en wat bleek: er zat een los stukje van 2.5 x 3 cm kraakbeen in mijn knie, wat eruit gehaald moest worden. Een vreemd fenomeen.

In 2024 is er een totale knieprothese gezet. Nu kan ik rond de 4km wandelen en ik voel ze altijd en de laatste blijft pijnlijk, de orthopeed zegt: "Ik zou het weer zo doen".

In 2018 kon ik mijn linkerarm niet meer omhoog doen en de pijn nam toe, een reversed schouderprothese was noodzakelijk.

Momenteel is mijn rechter schouder aan de beurt en ik hoop dat de operatie snel plaats kan vinden. Mijn dochter zei laatst: "Jij had de mooiste handen", dat zegt genoeg.

Mijn heupen zijn gelukkig 'goed', daar kan ik 't niet 'op krijgen'. :-)

De dood houdt mij wat meer bezig.

Daarbij komt, dat ik, wanneer ik iets wegleg, het regelmatig niet snel terugvind.

'Heilige Antonius' wil nog wel eens helpen. 

Mijn sleutels zoeken en er dan achter komen dat ze nog in de voordeur zitten. 

Automatismen zijn niet altijd meer automatismen. Traplopen wordt lastiger en geeft pijn en ik heb het drukker dan ooit, zónder verplichtingen en zie meer op tegen ver rijden.

Mijn hele leven lang is rekenen mijn zwakke punt en in het verlengde daarvan kost tijd uitrekenen mij veel moeite. Dit fenomeen deelde ik met een vriendin, waarmee ik o.a. naar het Filmhuis ging. Dus stonden wij er regelmatig te vroeg en soms te laat. Zij is in januari overleden en ik mis haar 😥

Een staaroperatie was aan de beurt en...ja hoor: in mijn rechteroog zaten nog stukjes oude lens en het geheel moest opnieuw.

De gehoorapparaten waren aan de beurt en omdat mijn gehoorgangen te smal zijn kreeg ik tot tweemaal toe een 'behandeling' om ze te vergroten en nu is toch een plastic stukje nodig, dat mij irriteert. Het is óf wennen aan dat stukje óf aan niet alles horen....

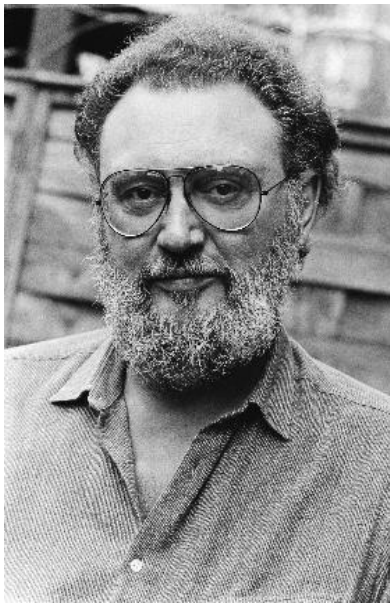
In 2026 word ik 80, een voor mij onvoorstelbaar getal... zolang mijn hoofd goed blijft, maakt het getal niet uit.

Ik woon prachtig en het verbaast mij dat ik er serieus over denk te verhuizen naar een appartement!

Gerda Andriesma

Michiel de Ruyter, jazzcriticus en presentator

Bij de naam Michiel de Ruyter zullen de meeste mensen denken aan de beroemde zeeheld, maar niet aan jazzcriticus en presentator Michiel de Ruyter. Ik heb hem regelmatig op de radio gehoord. Bijzonder vond ik altijd zijn manier van het uitspreken van namen en woorden. Hij werd bekend, door zijn vijftien jaar lopende serie 'De geschiedenis van de jazz'.



Michiel de Ruyter werd op 3 augustus 1926 in Amsterdam geboren. Op 17-jarige leeftijd werd polio bij hem ontdekt wat betekende dat hij zich al op jeugdige leeftijd in een rolstoel moest verplaatsen. Ondanks deze handicap is hij klarinet gaan spelen. Met een paar vrienden had hij een jazzcombo. In de loop der tijd speelde Michiel in diverse combinaties. Hij speelde o.a. op een concours van de Swing Society Zaanstreek. Dit concours werd opgenomen door de AVRO. Hij verdiepte zich steeds meer in de jazz en werd door Jan de Winter gevraagd, om een jazzprogramma voor de AVRO-radio samen te stellen [1953).

Hij werd redacteur bij AVRO's 'Jazz sociëteit'. Van 1961 tot 1972 werkte hij als redacteur en presentator voor het tweewekelijkse radioprogramma 'Radio Jazz Magazine'.



Grote bekendheid kreeg Michiel de Ruyter, toen hij als redacteur en presentator ging werken bij de NOS, waar hij startte met zijn programma "De geschiedenis van de Jazz". Hij maakte 695 afleveringen. De laatste werd op 10 juli 1994 uitgezonden. Drie maanden later, overleed Michiel de Ruyter op 68-jarige leeftijd.

In de vele jaren dat Michiel de Ruyter met jazz bezig is geweest, heeft hij vele beroemde jazzmusici geïnterviewd voor zijn programma. Frank van Dixhoorn schreef een aantal verhalen op, die Michiel hem had verteld. 'Michiel de Ruyter, een leven met jazz'. Voor de jazzliefhebber een aanrader.

Een voorbeeld. Op 29 oktober 1955 is Michiel aanwezig bij het concert, dattrompettist en zanger Louis Armstrong geeft in het Concertgebouw van Amsterdam. Hij interviewt de jazz grootheid bij Hank van der Leer in zijn platenzaak 'Discotone' in de Lange Leidsedwardsstraat in



Amsterdam.

Michiel de Ruyter heeft in zijn werkzame leven vele internationale jazzgrootheden ontmoet. Denk ik hierbij aan trompettist Miles Davis, zangeres Ella Fitzgerald, trompettist Dizzy Gillespie, zangeres Nina Simone, saxofonist Ben Webster, pianist Thelonious Monk, saxofonist John Coltrane en vele anderen. Binnen de Nederlandse jazzscene had hij met iedereen contact. Belangrijk voor zijn radioprogramma. Ook was hij, behalve bij concerten ook bij muziekpresentaties en prijsuitreikingen. Vooral Paul Acket [oprichter North Sea Jazz Festival] en impresario Louis van Rees, hebben het mogelijk gemaakt dat Michiel de nationale en internationale jazzmusici kon ontmoeten.

Het is jammer, dat een dergelijk programma over de jazz niet meer bestaat. Michiel de Ruyter wist je aan de radio te kluisteren, door zijn zeer gedetailleerde informatie, fijne muziek en karakteristieke stem.



Foto rechts: met zangeres Rita Reys en pianist Erroll Garner, tijdens een receptie van Phonogram in Hotel L'Europe Amsterdam op 3 jan 1958.

Foto links: aan het werk in de studio in Hilversum.

Anekdote

Toen Michiel de Ruyter op Schiphol voor het eerst oog in oog stond met de grote Miles Davis, schamperde de god der trompettisten dat De Ruyter verdomd goed leek op een souteneur met wie het verdomd slecht was afgelopen.

Gevat antwoordde Michiel: “Ik ben erger dan een pooier. Ik ben jazzcriticus”. Sinds die tijd was hij, volgens zijn eigen zeggen, de enige Nederlander waar Miles tegen praatte.

Willem Breuker [1944-2010] vertelde ooit: “Hij betekende voor velen de rode draad waar de informatie vandaan kwam”. “De grote informatiebron voor nieuwe muziek. Eerst voor de AVRO en later bij de VARA.

De actuele jazz kreeg je nergens anders te horen dan bij hem. De dagbladen schreven er niet over en in muziektijdschriften als 'Muziek Expres' en 'Rhythme' werd denigrerend gedaan over Sonny Rollins, John Coltrane, Eric Dolphy en Ornette Coleman.

In het oerwoud was het Michiel de Ruyter die je van boom naar boom bracht. Kocht ik platen van het geld dat ik verdiende met een krantenwijk, dan deed ik dat niet zonder de informatie van Michiel de Ruyter. Michiel overleed op 15 oktober 1994 in zijn geboorteplaats Amsterdam.

Michiel de Ruyter

een bijzonder mens met veel liefde voor de jazz

Ab Helsloot

Omarm je lot (Amor Fati)

Vooraf

‘Amor Fati’ is de Latijnse uitdrukking voor ‘omarm je lot’. Het betekent meer dan een acceptatie van wat nu eenmaal is ‘vastgelegd’ voor jou, wat je hebt ondergaan en wat je nog zult ondergaan. Het is meer een actieve en vreugdevolle omarming van alle gebeurtenissen, inclusief pijn en tegenslag.

Het is meer dan theorie. In dit stukje zal ik twee voorbeelden geven van gebeurtenissen die een verschillende uitwerking op mij gehad hebben variërend van ‘in de put zitten’ tot ‘in de wolken zijn’.

De voorbeelden hebben betrekking op mijn passie: hardlopen. Eerst maar de put in.



Tilburg, September 2009

Ik ben dan 68, loop hard en ben succesvol. Nagenoeg iedere week een wedstrijd, waar dan ook. Eén wedstrijd had ik nog nooit gelopen, de ‘Tilburg Ten Miles’. Een week voor die wedstrijd krijg ik een bijholteontsteking, een bekende kwaal. Gestart met een antibioticakuur. Ik wil per sé gaan lopen. Het is warm, Tilburg is ruim 160 km ver van mijn huis. Het is druk en lastig om een parkeerplek te vinden. De tijd gaat dringen. Het startschot hoor ik terwijl ik achteraan sta. Veel publiek aan de kant en muziek van drumbands. Ik ga niet lekker, heb de reis en de hectiek om op tijd te zijn niet verwerkt. Langzaam kom ik op gang terwijl ik links en rechts wordt ingehaald. Op een gegeven moment, op twee derde van de wedstrijd, krijg ik het zwaar, last van de warmte, ik adem zwaar. Uitstappen overweeg ik niet, ik ga langzamer lopen. Ik wil en zal de finish halen. Dat is gelukt. Zocht een plekje om over te geven. De terugweg was een opgave. Mijzelf geen rust gegund, ik wilde naar huis. Thuis letterlijk uitgehuild, verdrietig en boos op mijzelf. Ik heb een week op bed gelegen, koorts gehad, mijzelf voorgehouden nóóit meer een dergelijk obsessief en riskant avontuur aan te gaan.

En nu... in de wolken!

Schoorl, Klimduin, 26 december 2014

Het is 03.55 uur, vijf minuten voor de start van de Mystical Miles Midnight Run. Organisator is Hans Koeleman, schrijver van 'Het blauwe uur', Hij beschrijft in het boek de nachtelijke tocht van 30 km die wij zo gaan maken en eindigt om precies 08.00 uur, gelijk met het geluid van de kerkklok in Schoorl. Wij zijn met 14 deelnemers, jong, oud, man, vrouw, verschillende niveaus. De (korte) nacht is doorgebracht in een bungalowpark waar wij kennis met elkaar gemaakt hebben en luisterend naar de mooie, vaak avontuurlijke hardloopverhalen van de deelnemers. Wij hadden geen licht, water en eten. Het Klimduin was de start naar de donkerte van het bos bovenaan. Ik ken het parcours, woon op twee kilometer afstand. We liepen meestal in stiltes, stopten regelmatig om te checken hoe het ieder verging. Een aantal kilometers is er ook op het strand gelopen. Het was een bijzondere ervaring zo met elkaar te lopen, op elkaar te letten. Ik werd niet moe, voelde mij verbonden met de deelnemers, met de natuur, met mijzelf. Precies om 08.00 uur holden wij het Klimduin af naar het verlichte plein en gaven wij elkaar een afsluitende hug.

Tot slot

Er is een CD van Barbara Streisand (Higher Ground) met in een van de songs de zin: "There are no mistakes, just lessons to be learned".

En dat is voor mij de moraal van dit verhaal. De keuze om tóch naar Tilburg te gaan heeft mij teleurstelling, wroeging, schuldgevoel gebracht. Maar was voor mij ook een hele grote en belangrijke les die ik meegekregen heb. De pijnlijke gebeurtenis was kennelijk nodig en daar mag ik ook dankbaar voor zijn.

De tocht van het Blauwe Uur pakte heel anders uit. Tijdens en na afloop van deze reis overheerste bij de deelnemers gevoelens van euforie, trots en verbondenheid. En dan wil ik meer van deze ervaringen als hardloper met een onverzadigbare karakterstructuur. Ook hier is een les uit te halen.

Ik heb sinds 1980 30x de halve marathon van Egmond gelopen. Mijn geest wilde ook de recente 51e editie nog meemaken. Die geest heeft moeten luisteren naar mijn lijf.

Ik heb genoten in mijn stoel voor de TV!

Walter van Gelderen

Vrij...

JA, we zijn nu zo 'vrij' als een vogel.

Maar ís dat zo...

Ik zit soms gevangen in m'n eigen automatismen.

Te vaak!

Als je het niet voelt, voel je je misschien toch wel vrij...

Gaat er nu door mij heen.

Dus Fred, hoe is het nu dan?

Voel je je vrij?

Beetje wel en een beetje niet.

Maar wat is een beetje dan...

Zie het nu en kan beter voelen.

Ben blij om het op te schrijven, kan er dan 'iets' mee beginnen.

Zit nu aan een ronde tafel bij het zwembad.

Mn liefje zwemt, plonst, crawled, zucht, spartelt,
tikt aan, ziet er goed uit.

Wens van binnen ook.

De zon schijnt vol. Het is 15.45 uur.

Op de hoeken van belangrijke drukke straten staan in deze stad de bestuurders
met bromfietsen, scooters, lichte motoren klaar om je weg te brengen.

Bepaalde afstanden zijn bekend. Overal kan men je brengen.

Vind het een prima idee.

Helm is verplicht, maar wordt door de vingers gezien!

Een rit van 15 minuten kost ongeveer € 0,75

Zij weten van mij, de ouderling, dat zij de 'Bou Bou'-snelheid dienen te
hanteren: langzaam!

Zij rijden zo, dat je in feite een 'pakketje' bent.

Stoppen onverwacht. Dan weer snel en dan weer langzaam tussen auto's,
bussen en vrachtauto's!

Ben wel eens onderweg afgestapt. Was te dol!!!

Relaxt naar huis gewandeld!

Weer vrij...

Ja, het vrij voelen, komt mij wel vaak tegemoet.
Het lijkt of dan alle cellen tevreden hun plekje hebben.
Soms ook luchtig aan het bewegen zijn.
Niet strak in het pak.
Maar ook dit ervaar ik zelf, de stramme houding.
Gaat niet goed dan.
Met voelen, denken en handelen.
Voel mij soms een clowntje.
Heb soms dan ook m'n rode neus bij me.
Om de ander en mijzelf te verblijden.

f r e d s t e i n k ü h l e r

*Dat doet mij er nu plotseling aan denken, toen ik met flinke tegenwind
op het strand liep.
Zag plotseling een zeemeeuw heel relaxed tegen de wind in laveren.
Schitterend, zo fijntjes, doorvoeld, doordacht..
Dit ziende werd ik getroffen door mijn duwende krachten in mij en tegen de
wind in te moeten lopen...
Veranderde gelijk mijn stappen en maakte deze veul lichter.
Wat een verlichting!
En zo eenvoudig en dicht bij huis.*

Het is januari 2026..... en het was echt winter de afgelopen week!

Heel koud, veel sneeuw en een snerpande wind.

In de barre winters in mijn jeugd, deed ik dan 'schoenijzers' onder en kranten onder m'n trui voor mijn borst. En op de fiets zaten je handen onder 'moffen'.



Maar helaas kan ik niet meer zo lekker buiten wandelen als ik zou willen!

Ik bekijk de winterpracht vanuit mijn huiskamer en vergeet dan even mijn beperkingen.

Als er een zonnetje bijkomt trek ik mijn warme doorgestikte jas aan, doe de snow steps (rubberen zooltjes met spikes onder mijn schoenen, trek mijn thermoshandschoenen aan en ga even in de voortuin op mijn tuinbankje zitten. Ik sluit mijn ogen en denk dan terug aan de tijd dat de winters veel langer waren en ik nog mijn wandelingen kon maken door ons uitgestrekte bos- en duingebied.

Alles kan mij inspireren om te schrijven en af en toe een gedicht te maken!



Het sprookjesbos

Vandaag heb ik gewandeld door een sprookjesbos
Een wollige witte deken bedekte hier het mos
Het heeft vannacht gesneeuwd, wat is het hier nu mooi!
Elk takje, ieder blaadje, is gehuld in wintertooi
De bomen strekken zachtjes hun armen naar omhoog
Op ieder plekje schittert zowaar een regenboog
De zon zoekt heel voorzichtig, haar weggetje naar benee
En ergens in de verte, hoor ik het ruisen van de zee
Ik zou altijd willen blijven in dit 'winterparadijs'
De schoonheid zit gevangen in pegels van ijs
Straks, als ze weer gaan smelten door de warmte van de zon
Dan zie ik duizenden pareltjes, ik wou dat ik ze pakken kon!
Je hoeft maar een enkel keertje naar dit witte wonderland te gaan
Dan zul je zeker weten dat sprookjes nog bestaan!





Als je niet meer fysiek kunt reizen, dan kun je nog altijd reizen in je hoofd!

Anneke Kettenes

Mijn avonturen



Ik heet Hugo. Mijn baasje vindt mij de mooiste zwarte kater uit de buurt. En ik vind dat hij gelijk heeft.

Ik ben een echte buitenkat. Het liefst slaap ik in een heel grote pot in de tuin waar op de bodem een heerlijk zacht kussen ligt. Soms laat ik me aaien, maar dat ben ik snel zat en dan verdwijn ik zo snel mogelijk naar buiten, weer of geen weer. Ik kan in de schuur slapen en als het heel koud is, doe ik dat wel eens, maar dat zijn uitzonderingen. Iedere morgen loop ik met mijn baas mee als deze zijn ochtendwandeling doet. Hij aan de ene kant van de straat, ik aan de andere kant. Als wij weer thuiskomen, wordt mijn etensbak tot aan de rand toe gevuld en de waterbak krijgt vers water. Gisteravond zag ik iets vreemds.

Ik was op weg naar mijn etensbak, want ondanks dat ik een dikke vette veldmuis had verorberd, had ik nog wat trek in enkele brokjes. Midden op het voedsel zie ik iets bewegen. Dichterbij geslopen zie ik een klein beestje smakelijk van 'mijn' voer eten. Als ik eropaf spring wordt het opeens een bal. Ballen zijn om weg te rollen, dus steek ik mijn voorpoot uit. Ai ai, dat valt tegen! Het prikt en niet een klein beetje. Gelukkig is er nog een tweede volle voerbak, zodat ik daar maar aan begin. Na een tijdje begint de bal weer uiteen te rollen en even later verdwijnt het diertje. Laat het nu de volgende nacht wéér in mijn voerbak zitten eten!



Een paar nachten later, terwijl ik hongerig nog wat brokjes wil halen voordat ik ga slapen, zie ik dat alle voerbakken, op een paar kruimeltjes na, leeg zijn. Dat moet uit zijn. Morgen zal ik dat brutale vreetzakje leren dat ie uit mijn tuin moet blijven. Knorrig spring ik in mijn slaappot. Midden in de nacht word ik wakker. Ik hoor wat gescharrel rond de pot en denk, zou dat kleine prikdiertje er weer zijn. Dan verschijnt een grote zwarte neus, waaraan twee grote oren hangen, boven mijn kop. Ik spring krijsend en blazend omhoog, krab in de oren, bijt in de neus en hoor een hoog gejank. Als ik uit de pot ben gesprongen, zie ik nog net een grote staart met een witte pluim om de hoek verdwijnen. Aha, dus jij bent degene die mijn eten heeft gestolen?



Zuchtend ga ik op zoek in de tuinen van de burens voor wat eten. Ook daar zijn de voerbakjes leeg. Als ik een paar nachten later mijn tuin in loop, zie ik dat zo'n rooie rakker met zijn voorpoten boven op mijn pot hangt en even later mijn zachte kussen eruit haalt. En erop plast! Ik ren blazend en op hem af en bijt hem in zijn poot. Hij rent zo snel als hij kan ervandoor. Ziezo die komt vast niet meer terug. Ik hoor opnieuw gescharrel en dat beestje dat soms een balletje wordt, zit weer midden in de tweede voerbak. Het kijkt me even aan, eet nog wat kruimeltjes en verdwijnt weer in de struiken. Mopperend denk ik: 'Laat ik maar gaan slapen, want over een paar uurtjes wil ik weer met mijn baasje gaan wandelen. Morgennacht verzin ik wel een list om die rooie rakker duidelijk te maken, dat er met mij niet te spotten valt.'

Cootje Bronner

Er staat bij mij in de tuin een wildcamera die video-opnamen maakt.

Vragen?

Neem dan gerust contact op met één van de wijksteunpunten van Stichting Welzijn Bergen.

Op werkdagen tussen 09.00 en 12.00 uur bereikbaar op:

Wijksteunpunt Bergen: T 072 - 582 14 50
Binnenhof 9-11, 1861 JW Bergen

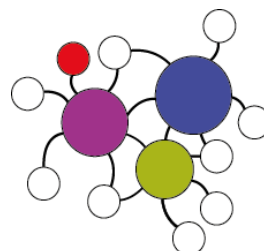
Wijksteunpunt Egmond: T 072 - 506 52 04
Hanswijk 1B, 1934 CP Egmond a/d Hoef

Wijksteunpunt Schoorl: T 072 - 509 52 67
De Sanderij 7, 1871 ER Schoorl

Aanleveren kopij
c.meliefste@welzijnbergen.nl

www.welzijnbergen.nl

Algemeen Nut
Beogende Instelling
ANBI



**Stichting
Welzijn
Bergen**