



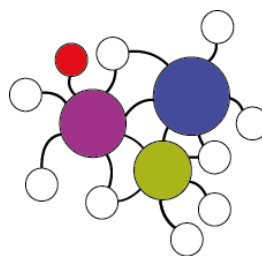
Korte Verhalen Club

Vrij onderwerp



November 2025

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 en bijdrage

Het zijn 'rare tijden'!

Dat zullen onze ouders ook gezegd hebben toen wij jong waren...

De snelheid waarmee je vandaag de dag volledig geïnformeerd kunt zijn is nauwelijks bij te houden. Met daarbij ook nog de kanttekening dat niet alles wat je op internet kunt vinden ook 'waar' is.

Het meeste nieuws is helaas slecht nieuws (want góed nieuws is géén nieuws, zoals dat wel wordt gezegd) en dat leidt tot een (te?) somber wereldbeeld.

De kwaliteit van beelden die met 'artificial intelligence'(AI) worden gemaakt is daarbij ook nog eens misleidend goed.

Veel van de berichtgeving betreft de politieke situatie in eigen land, in Europa, in de rest van de wereld. Daarin is de gang van zaken in de Verenigde Staten een enorme aandachtstrekker.

Nederlanders hebben de naam om veel te mopperen en dan is 'de politiek' een enorme bron van ergernis. Dat is ook niet helemaal ten onrechte, maar ik prijs me gelukkig dat ik in Nederland 'terecht ben gekomen' bij m'n geboorte.

Het systeem met twee partijen, zoals dat in Engeland en de VS geldt, maakt als vanzelf dat een groot deel van de bevolking ontevreden is, want 'die andere groep' heeft het vier (of acht!) jaar voor het zeggen. En, afhankelijk van de keuze van de kiezers, soms nóg langer. Dat is op zich al iets waar je van kunt zeggen dat het heel moeilijk is voor de 'verliezers' van de verkiezingen, maar met de situatie die nu in de VS is ontstaan, is het zelfs voor de 'winnaars' geen feestje...

Wij kunnen ons, denk ik, gelukkig prijzen met het 'poldermodel', waarin altijd onderhandeld moet worden over allerlei onderwerpen, waarbij de uitkomst van het ene onderwerp mínder en dat van een ander onderwerp weer méér 'in jouw straatje' past. De kans dat dan grote groepen een tegenovergestelde mening hebben wordt daarmee mooi beperkt.

Een kleiner aantal partijen zou mooi zijn (kiesdrempel?), maar de verscheidenheid die we nu kennen is een groter goed dan we soms denken.

Ronald Jelsma

Inhoud

Walter van Gelderen	5
Anneke Kettenes	9
Sandra Schaaper	12
Gerda Andriesma	16
Ellen Swanenburg de Veye	19
Fred Steinkühler	22
Cootje Bronner	23

Durven is even je evenwicht verliezen, niet durven is jezelf verliezen

(Soren Kierkegaard)

Schoorlham, zondag 5 oktober 2025, 05.30 uur.

Het is nog donker als ik in de auto stap en naar Haarlem rijd. Vandaag ben ik jarig, 85 geworden. En uitgerekend op deze dag ga ik naar een hardloopwedstrijd in Utrecht, de Singelloop, het Nederlands Kampioenschap 10 km. Er komen toevalligheden bij elkaar. Ik ga op mijn verjaardag voor het eerst in de categorie M-85 lopen, tijdens het feestje van 100 jaar Singelloop. Deze unieke kans om, net als in de categorie M-80, Nederlands kampioen te worden, wil ik niet aan mij voorbij laten gaan. Een leuk verjaardagscadeautje, een sigaar uit eigen doos.

De titel van dit stukje gaat over 'durven'. De betekenis is voor mij: de moed te hebben om iets te doen wat risicovol of spannend is en niet bang te zijn om risico te nemen. Als kind en als puber blonk ik uit als durfal, moed werd soms overmoed. De eerste films die ik zag waren met acteurs waarmee ik mij kon identificeren. Bijvoorbeeld James Dean in de film 'Rebel without a cause': opstandigheid, verzet tegen normen, je eigen gang gaan, risicovolle leefstijl. Hij was op weg naar een autorace toen hij met zijn Porsche verongelukte. Hij was 24.

Ik ga naar Haarlem om met mijn neef Erik van Gelderen naar Utrecht te reizen. Erik is sportief en loopt ook hard. In het verleden heeft hij mij begeleid naar overwinningen en het verbeteren van Nederlandse records in de verschillende leeftijdscategorieën. Onderweg bespreken we onze aanpak van de wedstrijd. Om een medaille te kunnen krijgen moet iedere deelnemer in deze categorie maximaal 01:19 uur lopen. In trainingen loop ik sneller, rond 01:05. De weersomstandigheden zijn slecht, regen en wind. Door de regen is er kans op gladheid. Het NR staat op 01:03: 45. Wij spreken af niet uit te gaan van een verbetering van het NR, maar af te wachten hoe het zal gaan en, als het goed gaat, te ervaren hoe lijf en geest ervoor staan.

De weken voor de wedstrijd waren stressvol. Ik was er dag en (soms) nacht mee bezig. Fantasieën van rampscenario's. In de nacht is piekeren over wat fout kan gaan niet goed voor mij én niet voor mijn partner, die graag nog een aantal jaren met mij op wil trekken. Met name de kans op vallen hield mij bezig. In de drukte gaan anderen soms te ver in het willen passeren van langzame lopers. Struikelen is dichtbij, de gladheid van de stenen kan ook een rol spelen, mijn stabiliteit is in de loop van de jaren gekelderd. En toch wilde ik gaan lopen én luisteren naar de gemeente adviezen die van alle kanten mij gegeven zijn. Soms wat boud geformuleerd: "Waar maak je je in godsnaam druk om, doe gewoon, zoals je traint!" Of: "Je bent de enige in je categorie (wat ook zo was), je hoeft 'alleen maar' onder de 01:19 te lopen om een gouden medaille te ontvangen!" De stress begon iets meer op gezonde spanning te lijken.

We rijden centrum Utrecht in. Hectiek alom 19.000 hardlopers worden verwacht op de verschillende afstanden. Na moeizaam parkeren zoeken wij de plek waar de startnummers op te halen zijn. Een super lange rij en een kleine bezetting achter de dozen met startnummers. Droge en natte momenten wisselen elkaar af. Verder zoeken naar een ruimte voor het omkleden en daarna weer een lange rij bij het inleveren van de tassen. De spanning stijgt weer. Red ik de start wel (09.00 uur in vak B), vlak achter de Nederlandse vrouwen- en mannentoppers? Voor inlopen is geen tijd meer, we sluiten aan in het achterste gedeelte van vak B. Dat is jammer, want de tijd tussen het startschot en het moment dat ik over de rode mat ga is de brutotijd die geldt voor een eventueel nieuw NR.

Wij horen het startschot en langzaam, soms schuifelend, komen wij in beweging. Ik maak mij breed door mijn ellebogen ietwat naar buiten te brengen. Wie mij wil passeren zal daar rekening mee moeten houden en mij ruimte geven. Een soort van valpreventie.

En dan gebeurt er iets heel bijzonders. Er valt een last van mij af, ik voel opluchting. Eindelijk mag en kan ik lopen! Al na een paar kilometer loop ik als in een roes. Dopamine, het 'geluksstofje', laat zich nu al voelen. Ik loop heel vlak, ieder kilometer iets boven de zes minuten.

Erik, die telkens de tijd aangeeft, vraagt op een gegeven moment: “Gaaf het wel goed met je, ik hoor je helemaal niet hijgen!” Het blijft goed gaan, nog twee kilometer. Op een gegeven moment halen wij een loper in die, zo te zien, mijn leeftijd heeft. De man blijft ons volgen, soms met wat afstand, dan weer dicht op onze hielen. Erik: “Hij gaat je inhalen!”. En toen was daar een adrenaline boost die mijn hartslag en bloeddruk in fracties van seconden verhoogden. De rode mat bij de finish werd de rode lap van de toreador die mij werd voorgehouden.

Sprintend over de finish. Netto tijd: 1:01:19, bruto tijd: 1:02:29, ónder het huidige NR van 1:03:54. De aanvraag voor erkenning is gedaan.



‘Durven is even je evenwicht verliezen’ is het eerste gedeelte van de uitspraak over durven. Dat heb ik ervaren en het woordje ‘even’ dekt niet de realiteit. Ik heb mezelf onnodig veel kopzorg bezorgd, had meer vertrouwen mogen en kunnen hebben in een goede afloop. De ‘stoïcijnse mind set’ die Mark Tuitert (Olympisch schaatskampioen) in zijn boek ‘DRIVE’ propageert heb ik begrepen, maar die inzichten heb ik maar gedeeltelijk in praktijk gebracht.

Desondanks ben ik blij dat ik de keuze heb gemaakt om dit project op mijn verjaardag aan te gaan, dit te durven doen.

Het tweede gedeelte van de uitspraak: ‘Niet durven is jezelf verliezen’.

Dat is gissen. Ik zou zeker spijt gehad hebben als ik het niet aangedurfd had!

Mijn vader zong vroeger, als hij in de badkamer was, steevast een aantal Nederlandse liedjes.

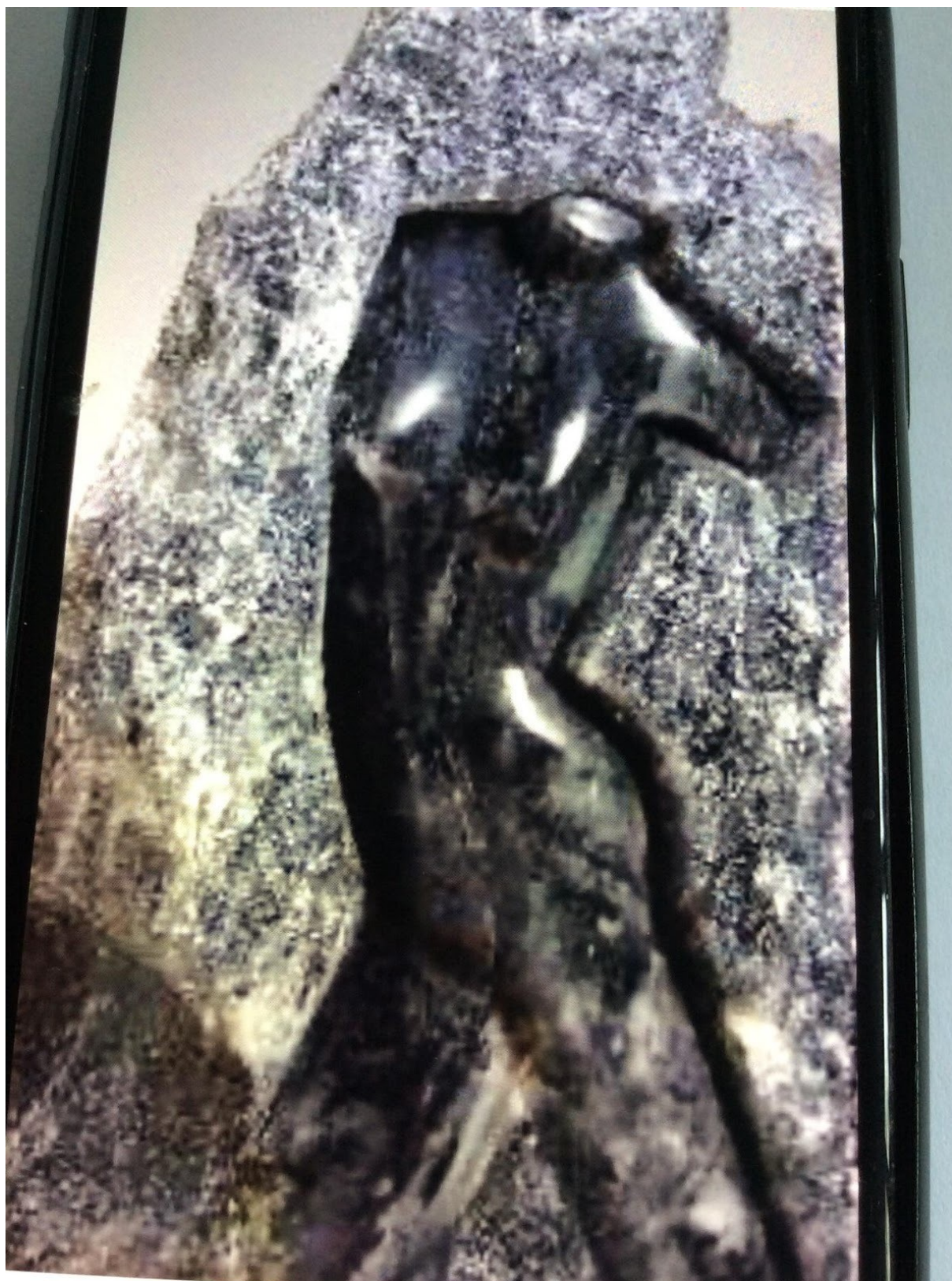
Één van zijn favorieten: ‘Mens durf te leven’, geschreven door Dirk Witte en gezongen door veel artiesten. Ik weet zeker dat het op mij impact heeft gehad.

Het laatste couplet:

Het leven is heerlijk, het leven is mooi,
Maar - vlieg uit in de lucht en kruip niet in een kooi!
Mens durf te leven!
Je kop in de hoogte, je neus in de wind.
En lap aan je laars hoe een ander dat vindt!
Hou een hart vol van warmte en van liefde in je borst.
Maar wees op je vierkante meter een vorst.
Wat je zoekt kan geen ander je geven!
Mens durf te leven!

Walter van Gelderen

Ik heb een steen in mijn rug



Overdag is hij scherp en bezig en 's avonds, als ik ga slapen, voelt hij minder gloeiend, alsof hij mijn ontspannings- en ademhalingsoefeningen volgt en, net als ik, ook een beetje tot rust komt.

Ik leg een kussentje in mijn rug en de steen pruttelt een beetje tegen, alsof hij wil zeggen: "Serieus? Nog een kussentje ook? Doe niet zo dramatisch!"

Dan trekt hij zich langzaam terug en hoor ik het stemmetje fluisteren "Ga maar lekker slapen, ik doe je niets!"

Ik adem zijn warmte nu in, laat het langs mijn rug glijden.

Soms word ik wakker en dan voel ik weer die pijn! Hij trekt fel op alsof die steen wil zeggen: "Hé, probeer je nu niet te bewegen alsof alles normaal is!"

De steen is niet vriendelijk voor mij. Hij is vaak scherp en gemeen en daagt mij constant uit! Hij brandt rond mijn gebroken ruggenwervel.

Zodra ik me probeer om te draaien of op te staan, pruttelt hij weer en lijkt te zeggen: "Serieus? Oh, dacht je echt, dat je zonder mij kon?"

Elke beweging en ademhaling voelt als onderhandelen.

Hij is alert en duikt op, op de momenten dat ik het soms het minst verwacht.

Hoe kan het dat die steen zo'n lastpost blijft en zo streng tegen mij is?

Van de ochtend tot de avond? Al zo'n 8 maanden lang?

Ik word wakker, mijn rug meld zich en het voelt alsof ik hem eerst toestemming moet vragen om op te staan, dus doe ik braaf eerst een kwartiertje mijn oefeningen. Dat helpt om met iets minder pijn aan de dag te beginnen.

Mijn ochtendritueel wordt regelmatig onderbroken, door die onvoorspelbare stem. Hij eist de hele dag mijn aandacht, bij alles wat ik doe!

Hij fluistert soms zacht, soms hard, soms schreeuwend: "Vergeet me niet, ik ben hier, denk maar niet dat ik zomaar ineens wegblijf! Ik laat me niet weggagen door pijnstillers, een injectie of door fysio en Mensendieck therapie!"

En ik praat heus wel terug!

Ik zeg hem dat ik er alles aan zal doen om van hem verlost te worden!

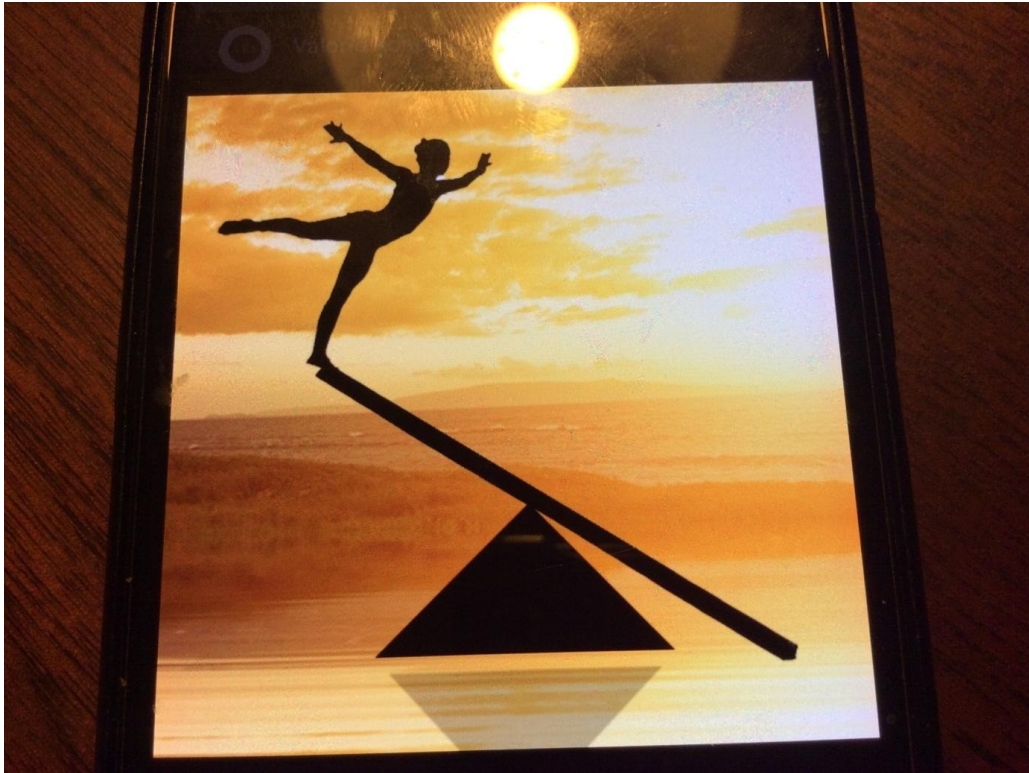
Ik doe trouw mijn oefeningen en probeer mijn krachten te verdelen.

Ik zoek afleiding en probeer me goed te ontspannen.

Ik zoek steeds maar weer een manier om nu met hem 'te leven'.

Het liefst wil ik hem negeren, maar ik weet maar al te goed dat de harde realiteit is dat ik met die, door een ongelukkige val opgelopen breuk, moet zien te dealen, eraan moet werken, het moet accepteren. Ik kan de pijn niet verslaan!

Ik praat nu met de steen en ik zeg: "Ik vecht niet meer met je, Ik zal je voorlopig meedragen omdat je er nu eenmaal bent."



Ik hou van harmonie, verlang niet naar een overwinning, maar naar vrede. Ik moet mezelf blijven trainen, met kleine bewegingen niet alleen met oefeningen, maar ook bewust ademen, spanning loslaten, ruimte creëren rond de pijn, en weer letterlijk en figuurlijk, mijn balans terugvinden. Hopelijk verliest de steen dan zijn scherpte, zijn hitte, en verandert hij langzaam van een schreeuwende of luid roepende, maar ook soms stiekem fluisterende plaaggeest in iets wat hopelijk verdwijnt.

En mocht je ooit oplossen, steen?

Doe het zacht, zodat ik het pas merk als ik zonder jou adem...

Anneke Kettenes

Heerlijk, Sinterklaastijd!

Wij gaan het vieren met mijn moeder, onze kinderen en 4 kleinkinderen.
Alleen cadeautjes uitpakken vind ik niet leuk, vorig jaar had ik een speurtocht met opdrachten, de kleinkinderen waren zo fanatiek bezig dat ze geen tijd hadden om hun cadeaus uit te pakken.
Het lijkt mij leuk om de 'aanwijzingen' voor dit jaar hier te delen.

- Als ze komen zien ze een enveloppe aan de deur hangen, op het briefje daarin staat het volgende:

Gezellig dat jullie er zijn; ga gauw naar binnen;
Want dan kan het Sinterklaasfeest gaan beginnen,
Als jullie er alle vier zijn;
Kunnen jullie wat opdrachtjes uitvoeren voor de gein.
De spullen van oma die nodig zijn heeft Piet op tafel gelegd;
En de opdrachtjes worden op verstopte papiertjes uitgelegd.
Om lekker in de Sinterklaasfeer te raken;
Mogen jullie eerst samen de Sinterklaaspuzzel maken.
Op de onderkant staat dan een hint;
Waar je de volgende opdracht vindt.
Bedenk: het gaat er niet om of je wint of verliest:
Sint wil dat je samen voor een gezellige middag kiest.

- Op de onderkant van de puzzel staat: kijk onder de plant, daar ligt een briefje met deze tekst:

Pietjes zoeken
Jullie hebben vast het Pietje dat oma draagt al gezien;
Piet verstopte er nog 19!!
Sommige Pietjes zijn wat groter en anderen juist niet;
Help elkaar, zodat ieder kind ze ziet.
Als je SAMEN!! 19 Pietjes vindt;
Mag je de instructies voor het Memory spel lezen van de Sint.

- Zo gaat het verder

Memory

Bij dit spel mag ... de spelleider zijn;

En ... mag geholpen worden door haar vader, want ... is nog klein.

... schud en legt de kaartjes neer;

..., ..., en ... spelen voor zichzelf deze keer.

De oudste van jullie mag de eerste twee kaartjes omkeren,

Dan ...; dan ... en dan ...; dan kan ze het leren.

De winnaar van dit spelletje mag de volgende opdracht voorlezen of laten lezen door wie hij/zij kiest;

Maar bedenk heel goed; het is niet erg als je verliest.

- Na dit spel: Zwarte Pieten:

Gefeliciteerd! Knap dat je met memory hebt gewonnen;

Maar het is nog niet klaar. Nee, we zijn net begonnen.

Nu mogen jullie het Zwarte Pieten spel spelen.

.. is spelleidster en mag aan ieder 8 kaarten uitdelen.

Als je aan de beurt bent pak je, zonder de kaarten te zien, een kaart van een andere speler,

En zo gaat iedereen om de beurt, wie aan de beurt is dat bepaalt ... als 'indeler'

Het spel lijkt op kwartetten; 4 kaarten van 1 kleur vormen een kwartet;

Maar pas goed op bij je laatste zet!!

Want als alle kwartetten gevormd zijn en jij hebt nog de Zwarte Piet;

Dan win jij het Zwarte Pieten spelletje NIET!

Al heb je nog zoveel kwartet setjes van de anderen kunnen kiezen;

Degene die eindigt met de Zwarte Piet kaart zal altijd verliezen.

Als jullie klaar zijn leest ... de volgende opdracht voor;

En geloof mij maar...dat is een lekkere hoor!

- Pepernoten bakken;

Nu is ... aan de beurt om te assisteren,
 Jullie mogen iets doen, dat jullie vast wel waarderen.
 ... wil jij de oven voorverwarmen op 175 graden alvast?
 En pak je dan de rode kom uit de koelkast?
 Daarin heeft Piet lekker pepernotenbeslag gedaan,
 Dus jullie kunnen samen aan het rollen slaan.
 Doe alle vier een eigen bal deeg op een schaalte,
 En rol kleine bolletjes voor het lekkerste maaltje.
 ... helpt jullie deze pepernoten op het bakpapier te verspreiden,
 Als ze allemaal gerold zijn zal hij ze 10/15 minuten in de oven bereiden.
 Daarna haalt hij ze eruit en koelen ze af, dat gaat allemaal niet zo snel;
 Dus als ze in de oven staan spelen jullie met ... het Bingospel!!

- Bingo

... is de spelleidster deze keer
 Schudt de kleine kaartjes en legt de bingo kaarten neer.
 De oudste (...) gaat samen met de jongste (...) een kaart delen,
 En ... en ... zullen samen met de andere kaart spelen.
 ... showt de kleine kaartjes een voor een,
 En het winnende duo is bevriend met iedereen.
 Zij mogen de afgekoelde pepernoten EERLIJK!! verdelen, in 4 groepen.
 En mogen de volwassenen ook allemaal twee pepermootjes van jullie snoepen??
 Allemaal volgepropte smoelen?
 Dan is ... spelleider van het sjoelen.

- Sjoelen: ... is de jongste en mag als eerste 1 volwassene voor haar team kiezen;

Omdat ...spelleider is mag hij dat zijn; zo zullen ze niet verliezen.
 Dan mag .. een volwassene kiezen; dan ... en dan ...; dus van het jongste naar het oudste kind,
 En dan komt er nog een keuzeronde in dezelfde volgorde die Piet het eerlijkst vindt.
 Zo worden er 4 teams gevormd met 1 kind en twee volwassen mensen,
 Vervolgens heeft Piet de volgende wensen:

leder teamlid schuift 10 sjoelstenen, dat is per team 30 totaal
En het doel is dat je met jouw team de meeste punten 'behaal'.
En nu komt het grootste plezier;
Je mag een pakje pakken al schuift jouw team een steen in het vakje vier!
Dan pas begint het allergrootste feest
Als alle vier de teams zijn geweest
Het kind van het team dat de meeste punten heeft weten te spelen,
Die mag de cadeautjes, die onder de tafel in de doos staan, uit gaan delen.
Maar wel eerlijk hè! En alle kinderen om de beurt.
Sint wil niet hebben dat er iemand treurt.
Geniet eerst maar lekker samen van het sjoelspel;
De cadeautjes komen daarna zeker wel!

Hopelijk vinden ze het weer leuk, ik heb er zin in en ik hoop jullie ook?
Een heel gezellig Sinterklaasfeest allemaal!

Sandra Schaaper

Gedachten, ergernissen en bezigheden

Allereerst de formatie en de verkiezingen, wat een dommigheid.

Hoe is het mogelijk dat: hoe rijker de mens, hoe egoïstischer. Weinig mensen weten nog wat solidariteit is, en hoe zouden politici met hun geweten omgaan.

Na een concert zag ik een vroegere vriendin en zij vroeg of ik het leuk zou vinden dat zij, tijdens een korte vakantie in Schoorl, bij mij op visite zou komen. Zij was mijn beste vriendin, van m'n 4e tot rond m'n 40e.

Wij waren samen voor het eerst naar Parijs geweest en hadden daar onze ogen uitgekeken. Ook samen naar de kapper gegaan en daarna elk ons hoofd onder de kraan gehouden, want wij vonden het te tuttig. Samen wortels gepikt, gesport en gekampeerd. Ons gezamenlijk uitje: een keer per jaar naar Amsterdam, naar een schoonheidssalon op Spui/Kalverstraat. Wat wij daar deden is mij ontschoten.

Deze vriendin en ik gingen met haar ouders naar Alicante, waar toen nog maar één appartementencomplex stond. Haar vader was aardig en autoritair, zoals de meeste vaders toentertijd. Ook gingen we met beide families naar Sestri Levante.

Wij hadden een vriendinnengroepje met 4 vriendinnen en we speelden buiten, balden, praten over de jongens in de buurt. Een vriendin heeft een relatie gekregen met een van die jongens en tot ieders verrassing was het voor haar 'de ware' en zij emigreerden op haar 21e naar Canada, waar ik inmiddels twee keer heerlijk op bezoek ben geweest.

Terug naar de vriendin die op bezoek kwam afgelopen zomer. Ik was benieuwd naar haar familie, het reilen en zeilen, en vroeg waarom zij onze vriendschap had opgezegd. Zij antwoordde dat ik 'niets meer toevoegde aan haar leven'. Hè? Ik stond versteld van de uitspraak en het deed mij pijn. Ik had haar gemist en wij hadden samen veel meegemaakt. Samen naar de Mulo, samen kerkbezoeken op zondag, erna met z'n vieren jokeren...

Wij wilden beiden kleuterleidster worden en wij konden toelatingsexamen doen zonder Mulodiploma. Wij wilden van die Mulo af en wij zakten beiden voor het toelatingsexamen van de 'Kleuteropleiding' in Haarlem.

Ik vroeg mijn vader om de Mulo in te lichten dat ik terug zou komen, waarop mijn vader (altijd vriendelijk, maar niet heus) zei: "Wie is hier gezakt, jij of ik?" En op die ellendige Mulo kreeg ik te horen, jij dacht dat je dat kon? Nee, de katholieke meisjesscholen met die nare nonnen waren geen pretje.

De vader van die vriendin nam het voor haar op en zij kon starten in Amsterdam.

Zij nodigde mij nu uit en ik weet nog niet of ik bij haar op bezoek ga.

Vele jaren later, ging ik mee naar de examenuitslagen op mijn oude Mulo. Ik zie een non en zij vraagt wat ik doe, ik zeg dat ik voor de klas sta, en Zr Evangelista roept naar haar medezuster Zr Gonzega: "Dat dit nog wat geworden is..." en...

En ik zei niets... 

Wat mij op dit moment het meeste bezighoudt is de 4e chemo van mijn dochter, bij het zien van haar kale hoofdje werd ik overweldigd door verdriet. Zij is moedig en samen met haar man en kinderen hebben zij het goed en gaat zij het redden.

Vanaf maart heb ik mij bezighouden met Klein Zwitserland, waar AMV-ers in komen wonen. N.a.v. deze verplichting voor de gemeente kreeg ieder een brief in de bus met absurde verdachtmakingen van onbekenden. Onze ouderen zouden worden bedreigd en kinderen kunnen niet meer op de fiets en er zou teveel stikstof bij de verbouwing vrijkomen. Dit argument, terwijl de ene na de andere villa verrijst, is op z'n minst wonderlijk.

Ik heb heel impulsief een brief geschreven die in De Flessenpost werd geplaatst en samen met anderen willen wij nu de jonge asielzoekers welkom heten: 'wie goed doet, goed ontmoet'. Veel bewoners willen concreet iets bijdragen en wij ontwikkelen bijeenkomsten, nieuwsbrieven, etc.

In augustus heb ik een week getekend in Amsterdam en heerlijk en gezellig geloged bij mijn dochter en familie, ben naar een lang toneelstuk gegaan bij ITA en ik zie veel films. Ook ga ik regelmatig naar een museum, met of zonder vrienden.

Ieder mooie, gezellige feestdagen 

Gerda Andriesma

Reizen

De oplettende lezer zal misschien gemerkt hebben dat het ergens niet goed is gegaan bij het inleveren van mijn verhaal voor vorige maand en deze maand. Een foutje in de agenda zullen we maar zeggen, maar hopelijk vergeeft u het mij, bij deze mijn verhaal over reizen, het onderwerp van vorige maand. Evenzogoed veel leesplezier.

Amerika - Florida, Miami, Washington, New York, Connecticut.

Europa - Zweden, Noorwegen, Denemarken, Duitsland, België, Frankrijk, Engeland, Oostenrijk, Zwitserland, Italië, Luxemburg, Portugal, Lanzarote en Spanje.

Dit zijn de plekken waar ik ooit in mijn leven geweest ben. In het ene land veel vaker dan in het andere land. Duitsland is voor mij het doorreisland om naar het noorden te komen. Je logeert er wel maar ziet, behalve vanuit de auto, niet veel van het land. Ben je er dan echt geweest? En telt het wel mee?



Noorwegen

Noorwegen is mijn favoriete vakantiebestemming, dat is niet zo raar, dat is mijn 'moers' land. Daar woont de andere helft van mijn familie. Ik spreek de taal, het land is prachtig. Daarna Zweden, ook niet in willekeur, daar is een deel van mijn Nederlandse familie heen geëmigreerd. Ik zou heel graag nog weer een keer terug naar Zuid-Engeland. Maar ja, na die brexit? Je hebt tegenwoordig een paspoort nodig om Engeland binnen te komen! Dat moet ik dan eerst gaan aanschaffen...



Kopenhagen

Bert Visser heeft het in verschillende van zijn cabaretvoorstellingen over 'waarom kamperen de hel op aarde is'. Je bent volgens hem knettergek als je dat gaat doen. Thuis heb je alles! Een heerlijk (duur) bed, dus geen matje waar je met rugpijn op wakker wordt. En een fatsoenlijke keuken met afwasmachine, in plaats van het maar aanklooien op een 1 pitje. De eenpansgerechten komen je na een week je neus uit en constant buiten de deur eten is veel te duur. Toilet in de buurt, niet midden in de nacht met je zaklamp op zoek naar de wc in (eventueel) stromende regen. Ga zo maar door.

Alles wat mis kan gaan, gaat ook mis. Van 3 weken regen, tot 3 weken 40 graden zon, het is niet goed en het deugt ook nog eens niet. Wat een lol: je bent weer blij als je thuis bent en je waardeert het ook zoveel meer! Misschien is dát wel het vakantiegevoel? Dat je je huis en je spullen weer eens gaat waarderen? ;-)

Toen ik getrouwd was met mijn eerste man hadden we voor een koophuis gekozen, en ging ons vakantiegeld vaak op aan reparaties van het huis. Vakantie zat er vaak niet in, ook niet kamperen, en de camping kost per slot van rekening ook geld. We woonden in Alkmaar in de wijk Bergerhof, waar grote grasvelden tussen de straten liggen. Die grasvelden werden in de zomer vaak gebruikt voor opblaaszwembaden, trampolines of een tent. Met veel burens die wél op vakantie waren, stond je niemand in de weg en kampeerden we voor de deur. Zeker met kleine kinderen: heel veilig en gezellig. BBQ en campingsetje van tafels en stoelen en het beeld is compleet. Een abonnement voor een speeltuin en elke dag was feest! Vakantie in eigen stad, zullen we maar zeggen en met het Geestmerambacht en Bergen en Egmond aan Zee, is water nooit ver weg.

Een bucketlist heb ik niet.

En ik ben al helemaal niet van het liedje van Toontje Lager, zoveel te doen...

Ik moet de zon in Japan onder zien gaan? Nee dank je wel

Ik moet het oerwoud eens in bloei zien staan? Bloemen in mijn tuin zijn ook heel mooi

Ik moet nog eens wat jatten van een Italiaan? Wat dan? Recepten?

Ik moet nog zwemmen in de Stille Oceaan? Oceaan gedaan!

Ik moet nog hinkstapspringen op de maan? Da's niet goed voor je groene voetafdruk!

Ik moet hier ooit nog eens vandaan? Welnee joh, het is hier fantastisch!

Liefs,

Ellen Swanenburg de Veye

Mij vrij laten onderwerpen...

...wat een woordspeling.

Ben ik, voel ik mij nu vrij, vrijer, werkelijk vrij om aan gevraagd onderwerp te voldoen? Wat is vrij?

In ieder geval mag ik alles neerpennen wat ik wens, wat ik echt voel.

Voelen in vrijheid, of ga ik nu te ver?

Vrij schrijven is nog meer vrij voelen, want we zijn nu niet gebonden aan een bepaalde opdracht, toch?

Meer vrij voelen: zou je dan meer onderzoeken? Dieper gaan?

Niet eenvoudig om te omschrijven voor mijzelf.

Laat staan of een ander zich er 'in kan voelen'.

Maar ja, ik schrijf nu...

Oh oh oppassen hoor! Het ego kijkt soms ook mee, kan zo weer verkeerd gaan.

Ben al verbaasd over wat ik nu opschrijf!

Kwam wel vanuit m'n diepste binnenste, m'n hart. Was niet aan het 'fabriceren', om dit woord maar te gebruiken.

Leuk onderwerp.... gaat er nu dieper door mij heen.

Apart om over 'vrij' te schrijven.

Denk er nu wel aan, maar dan kan het niet zo diep gaan!

Het stopt dan als je er te veel over gaat denken en misschien onechte dingen over gaat bedenken. Niet slecht, maar er zijn verschillen als je er dieper over kan voelen. Het 'echte' naar boven halen.

Dat 'echte' voelen we toch als waardevoller en we zijn er blijer mee.

Het kan ook groeien, omdat het wat dieper zit en je het regelmatig aandacht kunt geven. Water geven, bij wijze van!

Voel mij nu ook op m'n gemak en ben blij van binnen, dat ik dit kan uiten.

Het leven nu ook te doorvoelen... dat zijn momenten, die ik te weinig 'naar boven' haal.

Waarom dan niet??

Weet het niet zo goed!

Te weinig door blijven voelen, als je dat voelen echt... kan doorvoelen.

Het sterker maken, weg met dat ego...

Soms verslap je, en het kost dan extra aandacht om het weer te willen voelen.
Maar het geeft ook zóveel lucht en soort vrijheid en blijheid van: laat maar komen!

Is het nu genoeg om mij geuit te hebben?

Samenvattend.

Ik wens m'n binnenwereld preciezer te leren kennen, want ik verdwaal soms te veel in de buitenwereld.

f r e d steinkühler

Zotte zaterdag

Opgewekt, maar vooral nieuwsgierig ga ik op weg naar de grote markt in Gouda. In de buurt van het centrum kom ik steeds meer personen in middeleeuwse klederdracht tegen

Op een hardstenen stoep zitten een paar kinderen met bikkels te spelen, even later word ik bijna omvergelopen door een kleuter, rennend op zijn stokpaardje. Ik had gelezen dat de Sint-Janskerk, beroemd om zijn gebrandschilderde 'glazen', deze dag voor het publiek open is. Ik vergeet nooit de eerste keer dat ik die kerk binnenkwam. Niet alleen werd ik overweldigd door de immense ruimte, maar vooral het licht dat door de ramen viel, was indrukwekkend. Ik stap de kerk binnen. Ik kan een aflat kopen voor maar enkele duiten, hoor vioolmuziek, dat door een oudere man op een 'sleutelviool' wordt gespeeld, een instrument waarvan ik het bestaan niet kende.



Allerlei kooplieden lopen haastig door de kerk, laten bij een schrijver een tekst opstellen.

Een bedelaar, leunend tegen een van de pilaren, vraagt me om een aalmoes.

Tijdens een rondleiding bekijken we het 'Erasmusraam'.



Ontwerp en glazenier Marc Mulder.

Hij beeldt deels figuratief en deels abstract gewetensvrijheid uit.

Tolerantie, vergeving en gastvrijheid.

Eindelijk valt het kwartje: Erasmus, schrijver van 'de Lof der zothed', daar is de dag naar genoemd! Hij was toch in Rotterdam geboren? Wat heeft Erasmus met Gouda te maken? Ik verlaat de kerk en loop wat rond in de kleine straten van het centrum. Hier proef ik 'mede', zie de schout met twee van zijn mannen langs komen, bekijk hoe een speenvarken aan een spit wordt rondgedraaid en woon een boogschietwedstrijd bij. In de museumtuin houd ik pauze. Mijn lunch ligt niet op een bordje, maar op een plat stuk brood.

Achter me hoor ik 'Hallo, lang niet gezien. Hoe gaat het in Rotterdam?' 'Prima. Gaaf is het hier. Ik wist niet dat Erasmus ook wat voor Gouda betekent.' 'Ja, jullie hebben de Erasmusbrug, het Erasmus standbeeld en zelfs een Erasmus universiteit, maar zijn natuurlijke vader was een Gouwenaar. Dus is hij een van ons en onze stad. 'Ga je mee, laat die historici de zaken maar uitvechten, er is hier veel te zien.'

Als ze vertrekken denk ik, hoe vaak schreef Erasmus: 'Ik wil geen burger van een stad zijn, maar wens me een wereldburger te voelen.'

Mijn hoop is dat onze politici ook zo gaan denken.

Cootje Bronner

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

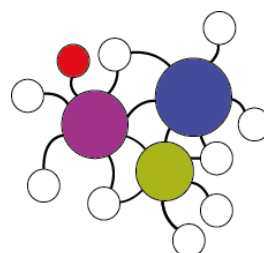
Wijksteunpunt Egmond: T 072 - 506 52 04
Hanswijk 1B, 1934 CP Egmond a/d Hoef

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**