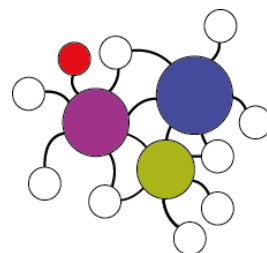


# Korte Verhalen Club Vriendschap



[www.welzijnbergen.nl](http://www.welzijnbergen.nl)



**Stichting  
Welzijn  
Bergen**

## Spelregels

In navolging van een initiatief in Heiloo is Welzijn Bergen gestart met de Korte Verhalen Club. Het begrip 'verhaal' kun je ruim nemen: een gedicht of een tekening is ook welkom.

Om de 1,5 week krijg je een onderwerp waarover je een kort verhaal, een mooie herinnering schrijft, in dichtvorm of misschien wel getekend.

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 je verhaal anoniem of met naam inlevert. Als je de bundel wilt ontvangen hebben we uiteraard wel je adresgegevens nodig. Bij toezending van de gebundelde verhalen laten we ook het volgende onderwerp weten.

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 in onze gemeente verspreiden.

Er zijn geen kosten aan verbonden.

## Voorwoord

Vriendschap: wat houdt dat in? Wat is het verschil tussen een kennis en een echte vriend? Hoe kun je weten dat je elkaars goede vriend bent?

Tegenwoordig bestaat de neiging om al je kennissen “vrienden” te noemen. Vermoedelijk door het gemak waarmee in digitale sociale netwerken, bijvoorbeeld Facebook, ieder min of meer vriendschappelijk contact al als vriendschap beschouwd.

Van echte vriendschap is sprake als je elkaar als ‘goede vriend, boezemvriend(in) of hartsvriend(in) beschouwt.

Vriendschappen worden gesloten, met woorden of zonder. Vrienden helpen elkaar en aanvaarden meer van elkaar dan andere relaties. Ook dat wat men als vrienden of vriendinnen voor elkaar doet wordt vriendschap genoemd. Bij een belangeloze vriendschap kijkt de één naar wat de ander nodig heeft en worden eigen belangen/verlangens op de achtergrond geplaatst.

Vrienden kun je hebben met mens en dier. Sommige mensen zeggen “mijn hond is mijn beste vriend” Zijn loyaliteit, intelligentie, toewijding en genegenheid zijn ongelooflijk dankbaar. Er is niets beters dan een lange wandeling met uw metgezel of de vreugde zien van uw hond als u met hem naar het park gaat, of gewoon thuis van elkaar geniet.

Wij wensen u heel veel leesplezier met deze 2<sup>e</sup> verhalenbundel.

Elfrith Schumacher

Stichting Welzijn Bergen

## Vriendschap

Ik zit in de zon op deze mooie februari dag.

Met mijn ogen dicht denk ik na over de vriendschappen in mijn leven.

Op dit moment moet ik vaak denken aan een oude vriend, die ik vorige week ben verloren.

Een vriend die ik al meer dan 50 jaar ken.

We reden vaak samen op de snelweg van het leven.

Op weg naar huis, omdat we lang in dezelfde straat woonden.

Op weg naar ons eigen gezin na een dag hard werken.

Op weg naar een bijzondere vakantie met elkaar.

Op weg naar gezamenlijke vrienden

Op weg .....we namen ook elk onze eigen afslagen.

Maar kwamen elkaar altijd weer tegen op onze levensweg.

Totdat .....

Totdat mijn vriend de richting niet meer zo goed kon kiezen.

We reden achter elkaar ,mijn vriend reed voorop en zag voor zich een kruising.

Hij kon nog links of rechts afslaan maar voor zich zag hij een dood lopende weg.

Een doodlopende weg. waar hij nog ondanks de verwarring in zijn hoofd voor kon kiezen.,  
mijn vriend reed rechtdoor.....!

Ik reed op afstand achter hem en deed mijn richtingaanwijzer aan.

Ik kon kiezen om links of rechtsaf te slaan.

Ik "stuurde" via een code naar een website en zag mijn vriend alleen nog maar, op een foto.

Ik moest op Corona wijze afscheid nemen van hem.

Ik bewaar mooie, warme herinneringen aan een vriend, die vaak voorop reed en die ik graag volgde.

Ik zit in de zon op deze mooie februari dag.

Ik haal mij een vriendschap voor de geest.

Ik koester de herinneringen .

Ik kan de weg nog volgen en de keuze maken om links/of rechtsaf te slaan en niet rechtdoor te rijden,  
die doodlopende weg in.

Anna Kettenes

Het is voorjaar 2021. We hebben een eigen thermometer om ons mentale welbehagen te meten: geluk noemen we de stand op die meter. Ook hebben we een graadmeter voor ons emotionele welbehagen in onze omgang met de mensen om ons heen: die graadmeter noemen we liefde. Wat er door beide graadmeters allemaal precies gemeten wordt, loopt behoorlijk door elkaar heen maar het zijn twee belangrijke componenten van de sfeer waarin we leven. De woorden liefde en geluk heb ik vroeger door mijn ouders nooit horen uitspreken: Het was een andere tijd: ze leefden zuinig en sober en hun woordgebruik was naargelang. Zo heb ik van mijn vader als belangrijkste erfenis het woord “tevredenheid” meegekregen. “Tevreden zijn”, was volgens hem, een weinig spraakzame akkerbouwer, het allerbelangrijkste in het leven, een gemoedsgesteltnis die hij ons als kinderen voorspiegelde als het hoogst bereikbare, waar je niet heel hard voor hoefde te werken maar waarvoor je vooral allerlei onzinnige grillen en bevestigingen moest leren herkennen en onschadelijk maken. Deze rijke erfenis koester ik inmiddels al meer dan 70 jaar en soms heb ik zin het woord in goudpapier in te pakken en mee te nemen naar “Kunst en kitsch” om daar te horen dat de waarde van dat ouderwetse begrip onwaarschijnlijk is gestegen terwijl de waarde van het woord “geluk” is gekelderd en door te hoge verwachtingen alom frustratie blijkt op te leveren. Mensen wringen zich in allerlei bochten om geluk te verwerven maar als ze het eenmaal met veel moeite in huis hebben weten te halen, is het ook zo weer gevlogen. Het platina van geluk verblindt terwijl het zilver van tevredenheid langer stand houdt in de levens van mensen, ook al vraagt het wat poetswerk.

Van mijn moeder die veel later overleed dan mijn vader, erfde ik een ander woord: “vriendschap” Voor haar was dit in haar leven het hoogste goed geweest. Vriendschap was voor haar iets dat niet alleen met vrienden of vriendinnen te maken had, maar met iedereen. Het bestond tussen broers en zussen, tussen ouders en kinderen en ook tussen man en vrouw. Het woord liefde heb ik haar nooit horen uitspreken. Ook zij leefde sober en zuinig en vond het woord “liefde” waarschijnlijk een te duur woord dat niet bij haar bescheiden aard paste.

Misschien is het gebruik ervan ook te riskant: ervaren we in naam van de liefde immers niet vaak bedrog, surrogaat, leugen en onechtheid? Maar zodra we het woord vriendschap uitspreken voelen we vertrouwen en veiligheid. Zo nestelden lang geleden deze twee rustgevendende woorden zich in mijn hoofd: tevredenheid en vriendschap, als waakzame vader en liefhebbende moeder van mijn gedachten.

## Symbiose



Foto van Brigit

## Vriend of Kennis?

Veel mensen nemen het woord 'Vriend' of 'Vriendschap' snel in de mond.

Zelf ben ik daar voorzichtig mee en noem eerder iemand een 'kennis' of wat vriendelijker klinkt een 'kennisje'; namelijk iemand die ik ken.

Het lijkt wel een woordspelletje, maar ..... elk woord heeft voor iedereen een andere betekenis. Dit kan komen vanuit eigen ervaring of vanuit huis meegekregen. Elk woord voelt voor iedereen anders en kan zelfs héél negatief worden opgepakt, terwijl er voor de ander geen enkele negatieve lading aanzit en het juist goed bedoelt. Dit maakt het dus geen woordspelletje, maar iets om zeker rekening mee te houden. Mijn betekenis van 'vriendschap' komt het beste tot uiting in (een deel van) het gedicht 'Vriend' van Toon Hermans.

Je hebt iemand nodig  
Stil en oprecht  
Die als het erop aan  
Komt  
Voor je bidt of voor je  
Vecht  
Pas als je iemand hebt  
Die met je lacht en met  
Je grient  
Dan pas kun je zeggen:  
Ik heb een vriend.

Vriendschap is een twee richtingen verkeer. Helaas bleek dat enkele van mijn vriendschappen soms maar één richting op gingen, waardoor ik voorzichtiger ben geworden met dit woord. Voor mij heeft het dus een andere lading.

Vriendschappen zijn zeldzaam en met een lichtje te zoeken, vriendschap begint jezelf. De start is ..... Ik zal er zijn!

Het goede nieuws is dat het er is, dat het bestaat en dat het prachtig is!

Daarom één advies: Koester het!!!

Carla Folge

## Twee onder een kap.

Tja het zal mij een zorg wezen, je moet het wel onderhouden. Nu is er niets te moeten, wel te kunnen en dat doen we dan ook. Een prachtig voorbeeld hiervan, dat door mij met grote vasthoudendheid bedreven wordt, in tegenstelling wat bij een willekeurige lezer opkomt is, broodbakken. Daar sta je van te kijken., dat doet niet iedereen. De regelmaat ligt een keer per acht dagen. Het hangt er van af of een komende mede knager de voldragen sneden , met beleg zit te smeren. Duidelijk is dat ik mij al jaren vereen met de diverse ingrediënten en een weerbarstige broodmachine. Ik dien die met geduld en zorg te behandelen. Mocht dit vergeten worden ,dan neemt de weerbarstigheid volumineus toe.

Gezien de volgorde binnen de samenklontering van groot belang is, moet ik voor plek en afstand een vaste route volgen. Niets leidt tot groter verbijstering wanneer zout, suiker of karwijzaad ontbreken. Om van gist nog maar niet te spreken.

We vragen nu Uw aandacht voor het ultieme moment waarop de samensmelting een aanvang neemt. Ontluister de broodmachine van zijn behorende bakblik. Dit is meestal geen probleem. Een sesam open u! Met het plastic lepeltje dient zout, suiker gevoegd te worden. Vijf gram zout. Een scheut karwij vormt de bodem. De eerste bodem is gelegd. Uit de geopende koelkast ontvlieden twee eieren, 350 cl melk en vijftwintig gram boter. De melk warmen we iets voor om alles niet zo te laten schrikken. Begrijpelijk zijn de eieren gebroken voor ze in het bakblik belanden. Opgelet dient te worden dat het gelekte struif op de handen niet op de vloer morst. Indien wel kan bij onvoldoende reiniging een slippartij volgen. De natte zooi zit er in. Het containertje gaat op de weegschaal, hij wil hierbij nog wel eens een ongepaste beweging maken. Dus oppassen en corrigeren. Twee honderd zeventig gram zuivere biospelt vermengt zich met een gelijke hoeveelheid volkoren meel, van onbespoten oorsprong. Sluitstuk, niet te vergeten vijf gram gist!

Het samenvoegen is klaar en de plaatsing in de machine kan een aanvang nemen. Dat dit nooit met enig passende bereidheid voor komt, is regel. Korte momenten van vertwijfeling volgen en een kort gesprek met de bekende hogere machten voorkomt een verkorte weg door het nabije vensterruit.

Een zucht van verlichting wanneer de machine zich overgeeft (waar lijkt dit ook al weer op)

Drie uur en een kwartier geduld kunnen nu gevuld worden met andere bezigheden. Bijvoorbeeld een uur met een goede bekende telefoneren, een aanvang maken met schrijven van een stuk over vriendschap, een gepaste toiletgang en meer van deze onnutigheden. Wel blijft de attentie aanwezig bij het volgen van het baksel. Plusminus anderhalf uur, na de laatste menging, dienen de kneedhaken verwijderd te worden. deze handeling voorkomt dat er zich grotere gaten in het brood vormen. Enige misvormde sneden zijn het resultaat wanneer deze handeling uitblijft.

Binnen het waarnemingsveld van de woonruimte is de voldragen gang van de rijping door neustrillingen goed waarneembaar. Een tevreden blik zegt genoeg, het gaat goed. Het klaarkomen komt in zicht.

Op het, door klok aangegeven moment en een zachte piep omstreeld, juiste moment sluiten we de stroomtoevoer af, openen het deksel en aanschouwen de warme genegenheid.

Bij het ingaan van de laatste fase, de versnijding gaat een lichte koeling vooraf. De reden is duidelijk.



De eerste omhelzing binnen deze nieuwe vriendschap dient zich aan. Het consumeren van de kapjes met smeltende boerenboter. De verrukking is compleet.

Nu wij het toch over vriendschap hebben mag ik u een bekentenis doen. Het kost mij enige moeite omdat er mogelijk bezwaren kleven aan deze ontboezeming breng ik dit met enige schroom in de openbaarheid. Ik heb ondanks een jarenlange huwelijks participant een vriend. Voor de nieuwsgierige lezer zal ik met de onthulling van dit feit niet langer wachten. Wij zien elkaar altijd buitenshuis bij de lunch en door het vensterraam, bij koud weer. Daar nuttigt hij de geboden maaltijd. Het mag u bevreemden maar het is een volwassen roodborst. Kwiek en vlijtig her en der gaande. Het is mijn gewoonte voor het atelier een broodje te eten. Het is windvrij, zonbeschenen en publieksonvriendelijk. Een handtastelijk gebeuren met een aluminium vouwstoel verloopt niet ongemerkt. Uiteindelijk voegen we ons.

Dit wordt gadeslagen voor mijn vriend, hij posteert zich in nabije struik, wipt ongeduldig heen en weer, tjlpt ,”komt er nog wat van”. In het begin hielden wij nog de voorgeschreven afstand van anderhalve meter. Bij het eten draag ik geen mondkapje en gezien mijn leeftijd neemt hij aan dat ik gevaccineerd ben. Laatst voegde hij zich bij mij op het tafelblad en aten we enige tijd samen. Zijn kraal oog staarde mij diepzinnig aan en binnen zijn brein werd het mogelijk weer op vleugel te gaan.

Of er binnen de vogeljargon een vorm van communicatie is weet ik niet maar kort daarop tripte een merel de hoek om. Zij beweegt zich langs een vaste route en die loopt onder mijn stoel door. Ik ben zo goed om een voorafje te kruimelen. Ook wij kennen elkaar van mijn voorraam en de bekende voederplaats.

Met zoveel vrienden om je heen lijkt het zinvol het broodbakken niet te verwaarlozen. Het komt vanzelf terug zei de boer en gaf zijn varken spek te eten.

Hein.



# OP PAD.



ACCORDION

1 Refrein. *C cc* Hein Jansen.  $\text{♩} = 95$  Jan. Elting.

*C cc* *B b b* *A a a* *B bb* *C c c* *B b b* *Fff*  
Op-het wan-del-pad door-bos-en dui-nen. Door-lo-pend kweb-be-len Nog

8 *C cc* *Bbb* *C cc* *B bb* *F ff* *D dd* *B bb* *C c c* *Aaa*  
al-tijd spoort. Mee-stal zijn-'t ge-kleurd grij-ze krui-nen een-en-keel hoofd

17 Couplet (1)  
*C c c* *Cc* *C c c* *C cc* *Fff* *Ggg* *C cc* *C c c*  
zegt-nooit-een woord. Dit-pra-en zon-der veel te zeg-gen is-lou-ter

25 *B b b* *G gg* *C c c* *C cc* *C cc* *C cc* *G gg* *Ccc*  
tot-elks-tijd - ver-drijf. De - in-houd niet-in lu-ren leg-gen zo-dat het

33 Refrein.  
*B bb* *C c c* *Cc* *C c* *B b b* *A a a* *B bb* *C c c*  
im-mer pret-tig blijft. Op-het wan-del-pad door-bos-en dui-nen door-lo-pend

40 *B b b* *Fff* *C cc* *Bbb* *C cc* *B bb* *F ff* *D dd*  
kweb-be-len nog al-tijd spoort. Mee-stal zijn-'t ge-kleurd grij-ze

48 Couplet (2)  
*B bb* *C c c* *Aaa* *C c c* *Cc* *C c c* *B bb* *C c c*  
krui-nen een-en-keel hoofd zegt-nooit-een woord. En-na-paar uur-tjes tijd-ver-drijf

56 *A aa* *C c c* *Ggg* *C cc* *G g g* *F f f* *Fff*  
ont-snapt wan-del-schoen weer voet-sok zand-ont-klopt, voet-le-nig wrijft.

63 Refrein.  
*C c c* *Ggg* *C c c* *Cc* *C cc* *B b b* *A a a*  
Dit-hoort-ook zo; om-dat-het moet. Op-'t wan-del-pad door-bis-en

70

B bb C c c B b b Fff C cc Bbb C cc B bb  
 dui-nen door-lo-pend kweb-be-len nog al-tijd spoort, Mee-stal zijn-'t

78 Couplet (3)

F ff D dd B bb C c c Aaa C c c Cc D dd  
 ge-kleurd grij-ze krui-nen een-en-kel hoofd zegt-nooit-een woord. Al-les

86

Ccc F ff B bb C cc F ff Fff C cc F ff B b b  
 gaat zo-door, we-ken, maan-den, ja-ren, tot al-ler diens-tig te-vre-den

95

Aaa C cc Ccc F ff C c c A aa C c c B bb  
 heid, soms zijn er in-geest of-voet-wat bla-ren, ge-voeld-dit; Al-les

103 Refrein.

Bbb A a a C c B b b A a a B bb C c c  
 weer ont-stegen-zijn Op-het wan-del-pad door-bos-en dui-nen, door-lo-pend

110

B b b Fff C cc Bbb C cc B bb F ff D dd  
 kweb-be-len nog al-tijd spoort, mee-stal zijn-'t ge-kleurd grij-ze

118

B bb C c c Aaa C c c Ccc  
 krui-nen, een-en-kel hoofd zegt-nooit-een woord.

## Vriendschap.

In 2002 gaf ik les op een speciale lagere school. Ik had 12 kinderen in de klas, elk met hun eigen problematiek, in de leeftijd van 7 tot en met 10 jaar.

Dit korte verhaal gaat over twee van die kinderen. De een Sam, had autisme en Dave een stoornis die hem zeer gewelddadig kon maken. Hij zat daarom zover mogelijk bij de andere kinderen vandaan, tegen mijn bureau aan, zodat ik hem goed in de gaten kon houden. Dan nog gooide hij wel eens een stoel door de klas of sloeg een kind omdat die hem verkeerd aankeek. Nog voor ik kon ingrijpen.

Op een dag had ik de klas anders ingedeeld, zodat Sam en Dave redelijk dicht bij elkaar zaten. En toen ontstond daar een vriendschap uit. Sam die zachtjes tegen Dave zei; “Niet doen joh”, als hij zag dat deze agressief werd. En Dave die tegen Sam zei;

“Als je tegen me praat, moet je me wel aankijken”.

Elke dag leerden ze elkaar, in kleine stapjes, hun gedrag te verbeteren en deden heel veel dingen samen. Ik zag Dave voor het eerst lachen. Dat was prachtig om te zien.

Bovendien zorgden ze ervoor dat de sfeer in de klas ontspannen werd, omdat de andere kinderen minder bang voor Dave werden.

Ik denk dat daar een vriendschap uit voort kwam die wel eens een leven lang kon duren.

DGM van Wonderen.

(de namen van de kinderen zijn fictief)

## Een nieuwe vriendin

Veertien jaar was ik en dolverliefd op Mark. Hij zat twee klassen hoger dan ik. Ik zag hem op school en iedere week tijdens dansles maar meer dan 'hallo' durfde ik niet tegen hem te zeggen. Zijn rooster kende ik uit mijn hoofd: ik wist dan precies hoe laat ik hem kon treffen op de trap of in de gang. Dat waren de hoogtepunten van mijn schooldag.

Op de eerste dansles na de kerstvakantie gebeurde het onvoorstelbare: tijdens de quickstep koos hij mij als partner. "Ik wilde graag met je dansen. Nog de beste wensen", zei hij en gaf me twee zoenen op de wang. Het hele weekend was ik in de wolken en droomde van een romantisch vervolg. Dit was hét moment om mijn liefde aan hem te verklaren, besloot ik. Maar hoe? Zodra ik oog in oog stond met mijn idool, werd ik vuurrood en begon ik als een gek te stotteren.

Ik besloot een liefdesbriefje te schrijven, voorzag het van een paar strategisch geplaatste rode harten en verstopte het tussen de schoolboeken in mijn tas. De volgende dag zou ik zijn jas aan de kapstok in de gang vinden en het briefje in zijn jaszak stoppen. Hij had een opvallend blauw ski-jack, dat ik uit duizenden herkende. Tevreden ging ik slapen.

Die maandag had ik het eerste uur vrij maar omdat hij wel al les had, ging ik eerder naar school. Ik hing mijn eigen jas op en liep verder door de gang. En ja hoor, daar hing het blauwe ski-jack. Zenuwachtig pakte ik het briefje uit mijn tas. Mijn hart bonsde in mijn keel en ineens was ik er niet meer zo zeker van dat dit een goed plan was. Terwijl ik besluiteloos liep te dralen in de gang, kwam een van mijn klasgenoten mij tegemoet.

"Wat ben je aan het doen?", vroeg ze.

Diep blozend legde ik mijn plan uit. Ze zou het vast stom vinden, dacht ik, want zij durfde altijd veel meer dan ik. Maar tot mijn opluchting reageerde ze heel begripvol – en oplossingsgericht.

"Geef maar, ik stop het wel in zijn jaszak", zei ze kordaat.

Aarzelend overhandigde ik haar de brief. Binnen een flits zat het veilig en wel in de jaszak van het blauwe ski-jack. Mijn klasgenoot stak twee duimen in de lucht. Opgelucht ging ik naar haar toe. Over haar schouder zag ik hoe Mark de gang in liep, met zijn blauwe ski-jack aan. Met zijn jack *aan* ... het briefje zat dus in de verkeerde jaszak!

Mijn klasgenoot zag mijn verschrikte blik, draaide zich om en barstte in lachen uit. Van de zenuwen deed ik mee. Toen Mark voorbijliep, hielden we het helemaal niet meer.

"Oh nee", hikte ik. "Wat nu?"

Vijf tergend lange minuten hielden wij samen wacht bij het blauwe jack. Toen was de gang leeg en konden we het briefje weer terughalen. Samen renden we naar de les, veel te laat natuurlijk.

"We proberen het in de pauze weer", fluisterde ze, toen we na een preek van de leraar mochten gaan zitten.

Ik knikte dankbaar en wist: ik heb er een vriendin bij. Met Mark is het niets geworden. Maar veertig jaar na dato zijn het klasgenootje en ik nog altijd bevriend.

*Karen Jochems*

## Vriendschap

Mijn eerste gedachten bij het woord “vriendschap” ging, raar genoeg, naar café De Vriendschap in Driehuizen. Wellicht kwam dat door de korte sneeuw en ijsperiode dit jaar. We konden eindelijk weer sneeuwballen gooien, langlaufen en schaatsen. Misschien kwamen de beelden van de Eilandspoldertocht weer op mijn netvlies. Niet dat café De Vriendschap veelvuldig door mij is bezocht. Slechts een paar keer tijdens een bridgerally, één met vrouw en kinderen om daar te varen in een metalen roeibootje en enige keren voor de koek en zopie stop tijdens het schaatsen van de Eilandspoldertocht. Dus echt een verleden heb ik er niet. Toch is het raar, dat ik daar als eerste aan dacht en die gedachte kreeg een vervolg bij de woorden “vriendschap sluiten”.



keer

Vriendschap sluiten. De Nederlandse taal zit vol kleine verrassingen. Ik kan mij voorstellen, dat mensen tijdens een inburgeringscursus hiervan in de war raken. In les 1 vertelt de docent onder andere dat “sluiten” dichtdoen betekent. Met als voorbeeld: Je sluit een deur, of je sluit je ogen. Klare taal zou je denken. Dus niet!

In les 2 komt de docent op de proppen met het sluiten van vriendschap en hij legt uit dat je dat kan doen met andere mensen, maar ook met dieren. Bijvoorbeeld met je huurbaas of met je Duitse Herder.

Vriendschap sluiten is een rare combinatie van woorden, want het betekent eigenlijk de deur naar jezelf open stellen. Best lastig dat inburgeren.

Vriendschap sluiten kan je in principe met iedereen. De zaterdagmiddagvoetballers vinden dat zij in een vriendenteam spelen. Toch weten vaak diverse spelers heel weinig van de privé omstandigheden van de andere teamleden. Prima, niks mis mee, maar ik denk bij vrienden aan echte vrienden. Mensen die oprecht interesse in jou tonen. De rest schaar ik onder kennissen en eventueel onder goede kennissen. Vriendschap hebben, vriendschap nemen of vriendschap geven kost niets, maar het is hoogst waardevol. In coronatijd is het lekker om vrienden om je heen te hebben.

Van de regering moest Café De Vriendschap sluiten. Ik hoop, en met mij vele anderen, dat het nog van korte duur zal zijn. Want ook deze Vriendschap is een belangrijk deel van ons, momenteel rare, dagelijks bestaan.

Kees Jansen

## De cappuccino van Renee

In de drukte van het leven, zie je sommige vrienden wat minder vaak. Het goede gevoel blijft en je doet allemaal je best om elkaar toch zoveel mogelijk aandacht te geven. Een appje, je stuurt eens een kaartje. Maar de spontane acties zijn uiteindelijk het leukste en brengen de mooiste inzichten.

Vorige week woensdag had ik eindelijk sinds weken de kans om wat spullen op te ruimen in huis. Echt opruimen, wegmikken. Autootje volgeladen en naar de gemeentelijke stort. Dus met een open laadklep(je) reed ik van huis weg. Lampen en een oude fohn, oud papier van wat wel van een jaar leek, plastic zakken vol glas, je kent het wel en zo niet dan ben je een hele keurige en georganiseerde mevrouw of mijnheer en is de kans dat wij elkaar kennen niet zo groot.

Op de stort laadde ik alles uit, een grapje met de mannen van de werf, gekleed in hun oranje pakken, en sneller dan verwacht was het klaar. "He Kim, wat gezellig". Daar kwamen twee vriendinnen samen aangereden. Ook twee drukbezette vrouwen met ieder hun eigen sores en uitdagingen en gelukkig ook een goed gevoel voor humor. De date was snel gepland: over 5 minuten bij de een thuis.

Bij haar thuis laaf ik mij altijd aan de heerlijke sfeer, de gezelligheid, de lekkere dingen en de positiviteit die al door de voordeur straalt als je aankomt. Ondanks een pas geopereerde puber op de bank, een kind in het examenjaar, een man die er vaak niet is, een fijne baan, familie in binnen- en buitenland, de eigen roots aan de andere kant van de wereld en een enorm sociaal leven, lijkt er altijd genoeg tijd te zijn.

Ik zal het illustreren. Terwijl ik aan het barretje in de keuken zit, staat mijn vriendin tegenover me, in die keuken. Ze snijdt uien en paprika's, in de voormiddag, omdat ze straks een schaal eten brengt naar een wederzijdse vriendin die even wat minder zit met haar gezondheid. Dat de uien aanbranden, is geen enkel probleem, we lachen erom, die twee heerlijke vrouwen en ik. Dan maar zonder ui.



En dan het koffieritueel. De cappuccino van Renee, ik rij ervoor om. Een hoog glas koffie, met liefde gemaakt van de juiste bonen. De juiste melk voor in de melkopschuimer. En dan een volle opschuimer voor 1 glas cappuccino. Met liefde langzaam in het glas geschonken, als ware ze een barista. Als de eerste klaar is, gaat ze kalm door met de de volgende. Intussen grappen we, maakt ze een bak yoghurt voor de jongste, zet de oudste even subtiel op zijn nummer, schenkt de melk met weer evenveel precisie in het tweede glas en trekt dan de voorraadkast open. Tegen de tijd dat de vier soorten koekjes in natuurlijk een heel gezellig schaaltje zijn geschikt, zijn de twee cappuccino's al op. Dus daar komt ronde twee, terwijl ze voor zichzelf een kop thee maakt.

Bottomline: ik kom zo graag bij haar thuis, omdat ik me er zo welkom voel. En heel stiekem: ik vind het zo heerlijk dat er even voor me gezorgd wordt. Terwijl de vriendschap gelijkwaardig blijft. Dat is niet vanzelfsprekend. Dank je!



## Een dierbaar plaatje.

Oei de bel... kort daarop zie ik eerst een geweer en dan daaraan vast een soldaat door het trapgat omhoog komen. Een tweede soldaat slaat beneden meteen rechtsaf de zaak in waar pa bezig is. Het deurgat wordt geheel gevuld... In de keuken valt het stil. Daar zitten wij rond de keukentafel: op krukjes en planken daar tussen: acht kinderen van 2 tot 14 jaar. In huis is het alleen daar warm door de met sprokkelhout gestookte kachel. Dat hout haalden de vier oudsten uit de Scheveningse bosjes... Ik als een van de oudsten weet even te veel van de geheimen van het huis: de radio onder de grond van het pakhuis, ook het zilver van de gebombardeerde kerk en vader bij de ondergrondse..... Wat hebben wij kinderen veel te bekijken aan zo'n mof, zo dichtbij! Hij zegt wat. Maar mijn Duits is niets. Moeder geeft antwoord. En dan valt ook de mof stil. Zie ik dat goed? Een traan? Mijn moeder vraagt of hij wat Wasser wil. Nog steeds stilte Hij weet er geen raad mee. Ondertussen komt pa boven. De tweede houdt bij de voordeur de wacht. Pa, handig met Duits knoopt een praatje aan. Er komen meer tranen. Hij is een Oostenrijker, doet zijn dienstplicht, heeft thuis precies zo'n zelfde gezin als wat hij hier ziet ,hij wordt gedwongen tot razzia's en andere vreselijke dingen.... Ik versta niets. De twee druipen af... De tijd daarna komt er soms ineens Duitse Kuch op tafel in plaats van het suikerbietenbrood dat moeder "bakte". Heel soms komt pa boven: " Ik ben in chocoladestad geweest" ... en deelt daarvan uit met een "mondje dicht, hè" .. Ik begrijp van alle geheimzinnigheid niet veel. Hoewel: Hoe kan de ondergrondse weten dat er een razzia gepland staat voor onze buurt? En toen werd het Oktober '44. De negende was op komst. Wat zou het "sjeun" zijn als er een foto kwam....En daar was hij weer. Met camera. Wij, achten, werden rond de tafel gegroepeerd en de baby er op. Vijftig jaar later wordt moeder 90 en de baby 50. We maken de foto over. De jongste broer, inmiddels een beer, op de tafel en wij achten, ook géén Haagse bleekneusjes meer er om heen. In dezelfde formatie probeert een ieder hetzelfde te kijken als toen... Een dierbaar plaatje.

S de Kok.

## Vriendschap.

We hadden allebei op een andere lagere school gezeten maar kwamen bij elkaar in dezelfde brugklas terecht. Op de MMS, de Middelbare Meisjes School in het Bergerbos. We woonden wel allebei in de Jan Jacoblaan dus fietsten we samen heen en weer.

We waren allebei 12 jaar, met vlechten of een paardenstaart. Jij met rood en ik met blond haar.

In de biologieles vroeg de lerares of ze een foto van ons mocht maken. Die dia ging ze dan in de hogere klassen gebruiken bij de les over de chromosomen, over de kleur van de haren.

Ja, we waren allebei echt nog meisjes, in onze ogen zaten er heel veel dames op deze school. Zij hadden mooi gekrulde haren, gebruikten make up, reden op brommertjes of hadden zelfs al een vriendje met een auto, ze gingen op vakantie naar het buitenland, reden paard, speelden hockey of tennis.

Wij waren nog domweg gelukkig in ons eigen buurtje.

En wie niet rijk was moest slim zijn, dus bedachten we een geweldig plan.

Bij de boerderij op de Groeneweg, links net over het bruggetje stond een ezel in de wei. Hij liep altijd vrij rond bij de bunkers.

Hoe leuk zou het zijn als we daar eens op konden rijden.

We vroegen de boer of het mocht en lachend gaf hij toestemming.

Als we hem zelf konden vangen was het verder aan ons.

Na veel mislukte pogingen raakte de ezel toch steeds meer gewend aan ons. We lokten hem met winterpenen en versgeplukt groen. We noemden hem Donkey. We hadden immers Engelse les gehad dus we wisten al veel.

Op een gegeven moment konden we op zijn rug zitten en we mochten hem meenemen naar het bos.

Trots als echte amazones reden we over de Meerweg en we wandelden met hem langs het Oude Hof.

Soms wilde Donkey niet verder en stonden we zomaar een kwartier stil. Vaak was hij koppig en gooide hij zijn achterpoten even omhoog.

Met lieve woordjes en veel klopjes op zijn dikke buik kregen we hem altijd weer een paar meter verder.

We hadden veel bekijks en vooral Duitse badgasten maakten vaak een foto.

Op Koninginnedag liepen we met hem naar de Jan Jacoblaan waar mijn vader het tafereel ook wel eens wilde vastleggen. De vlag hing uit bij de viswinkel van Vrees, nog bijna geen auto's in de straat, de kastanjeboom vol bloeiende kaarsen, mijn jongere broer die ook wel mee zou willen. Ik droeg trots mijn kniekousen over mijn broekspijpen heen, mijn voeten veilig bij de grond.

Bij het zien van deze foto voel ik nog altijd vriendschap, of was het toch liefde voor Donkey?

Mieke Wijminga.



## Vriendschap

Je springt op me wanneer ik binnen kom en je staart kwispelend als een propeller van een helikopter. Je brengt me troost, liefde, blijdschap en je bent m'n knuffelmaatje.

Kan u al raden wie het is? Mijn hond Bas, hij is mijn beste vriend.

Wij hebben Bas geadopteerd vanuit een familie uit Brabant. Gevonden op een adoptie site. De eerste dag van de proefweek plaste hij op de grond en braakte hij, vanwege de zenuwen. Snel wisten we al dat wij niet de familie waren voor een hond. Maar mijn ouders hadden het beloofd, wanneer wij in Bergen gingen wonen kregen wij een hond. Toen mijn ouders zeiden dat Bas niet bij ons kon blijven, was ik zo verdrietig. Sinds dat ik klein was wou ik een hond, elke hond op straat moest ik even aaien.

Mijn opa en oma hebben hun hele leven al honden, dus nadat ze hoorden dat Bas weg moest waren ze ook verdrietig voor mij. Gelukkig heb ik zo lieve en leuke opa en oma dat mijn oma het plan bedacht om Bas te adopteren. En dat ik hem krijgt wanneer ik oud genoeg ben. Toen ik dit hoorde van mijn Opa aan de tafel was ik zo blij mijn glimlach kon je niet meer van mijn gezicht aftoveren. Nu is mijn opa een echte dieren kenner en liefhebber dus er was geen betere plek voor Bas. Ook hebben ze een heel groot erf en veel tijd.

Nu is Bas al bijna 6 en leeft hij dus al ruim 5 jaar bij mijn opa en oma in Andijk. In het begin liep hij nog wel eens weg, ging hij met de kinderen uit de straat spelen en in keukens liggen van vreemde mensen. Dat doet hij eigenlijk nog steeds ;). Ik zie Bas (nog steeds gezien als mijn hond) om de donderdag en wanneer ik ga logeren bij mijn opa en oma. Ook wanneer mijn grootouders weggaan blijft hij gezellig slapen.

Als ik zeg dat ik blij ben met Bas dan is dat nog zacht uitgedrukt. Ik ben zoooooooo blij en verliefd op Bas. Het is mijn beste maatje, ik kan heel erg om hem lachen en hij brengt mij buiten. Nu in deze pandemie brengt hij mijn opa en oma buiten en laat hij ze bewegen. Daar ben ik ook heel erg dankbaar voor. Hij is de ware buurtvriend en iedereen kent hem, hij kan lekker zwemmen in het ijsmeer en helpen met tuinieren.

Dus lieve opa en oma, ik hou heel veel van jullie en ik ben heel erg blij dat jullie mijn opa en oma zijn.

NZ

## Vriendschap

Het begon al in de kleuterklas,  
Waar Arie mijn eerste vriendje was,  
Ik speelde met de jongens uit de buurt,  
En werd als enig meisje niet de boomhut uit gestuurd.  
Meisjes mochten de boomhut niet in,  
Maar ik wel; ik was een vriendin.  
Toen ik 16 was ging ik naar de kermis met mijn vriendin Marijke, In Warmenhuizen waar we bij  
"Bolle" naar "Shoreline" gingen kijken.  
Vriendschap is kostbaar; dat wist ik altijd al, Maar het meest besef je dat bij "een probleem  
geval"  
Niet alleen samen lachen maar ook samen huilen, En bij elkaar uit praten en schuilen.  
De beste vrienden die men maar hebben kan heb ik, Met Harry; Karin; Frank; Pep; José; Fred en  
Ali heb ik meestal schik, Maar we kunnen ook goed luisteren en praten, En we blijven elkaar in  
onze waarden laten.  
Er is niemand zo rijk als ik,  
Omdat ik over de beste vrienden beschik.

Sandra Schaaper.

## Vriendschap

Mensen komen en gaan in je leven,  
soms lang, soms voor maar even.  
Vrienden die je vaak ziet,  
maar soms ook even niet.  
Daar zou het ook helemaal niet om moeten gaan.  
Ook al woon je ver bij elkaar vandaan.  
Jaloezie is een nare eigenschap,  
iets waar ik mezelf soms ook op betrap.  
Vriendschap gaat om vertrouwen en elkaar dingen gunnen,  
iets wat sommigen helaas niet kunnen.  
Je merkt het aan bepaalde reacties die ze geven,  
omdat ze jaloers zijn op jouw leven.  
Of soms geven ze juist geen reactie,  
ook dit is een jaloerse actie.  
'Grappig dat wij nog vrienden zijn,' zei iemand ooit.  
Ze doelde op alle opleidingen die zij had voltooid.  
Blijkbaar was mijn niveau te min voor haar.  
Deze vriendschap eindigde nog datzelfde jaar.  
Wat heeft een beroep nou met vriendschap te maken?  
Dat zijn toch geen belangrijke zaken?  
Je kunt mensen overal ontmoeten,  
soms door zelfs alleen al te groeten.  
Tijdens een verre reis kan het ook zomaar zo zijn,  
dat het meteen klikt met iemand, erg fijn!  
Samen dingen ondernemen, daar verlang ik weer naar!  
Zeker na zo'n klote jaar!  
Dat komt vanzelf wel weer.  
Iets om naar uit te kijken, des te meer!  
Juist in deze tijd lijkt vriendschap belangrijker dan ooit voor iedereen.  
Je voelt je misschien wat vaker alleen.  
Daarom is het belangrijkste contact te houden met elkaar.  
En daarin schuilt het gevaar.  
Laten we eens wat meer naar een ander om kijken,  
elkaar wat vaker de hand toe reiken.  
Het hoeft maar een klein berichtje te zijn,  
want zelfs dat is al fijn.  
Of een lieve kaart...  
Dat is pas echte vriendschap en heel wat waard!

M. Schuit

## Mijn onbekende vriend

Wanneer noem jij iemand een vriend? Hoe vaak moet je elkaar ontmoet hebben, samen waardevolle tijd doorgebracht hebben, belangrijke gesprekken gevoerd hebben? Elkaar vertrouwen hebben gegeven en ontvangen?

Volgens mij hoeft dit helemaal niet om vriendschap te kunnen ervaren...

Ik zal jullie vertellen over een vriend die ik nooit ontmoet heb, waar ik helemaal niets over weet, maar aan wie ik nog vaak met veel liefde denk.

Enkele jaren geleden zat ik behoorlijk in de put. Ik was geblesseerd en kon niet doen wat ik het allerliefste deed: dansles geven. Ik zat thuis, verdrietig, hulpeloos en moest toezien hoe iemand anders mijn lessen overnam; eerst tijdelijk, maar daarna permanent. En ik kon niets doen... wat een boosheid en een verdriet heb ik daarvan gehad.

In die moeilijke periode, vlak voor de kerstdagen, gebeurde het.

Buiten was het inmiddels al donker en binnen maakten we het met het gezin zo gezellig mogelijk. Ik had de kaarsen aangestoken, probeerde iets te koken wat iedereen lekker vond (wat niet altijd meevalt in een gezin met pubers) en toen ging de bel.

Ik ging naar de voordeur, maar daar stond... niemand. Wat er wel stond was een grote doos. Zo eentje die iemand krijgt als kerstpakket, met een mooie afbeelding van kerstklokken, kerstbomen en veel kerstballen. Ik keek eens goed buiten in het rond, maar ik zag echt niemand.

Verbaasd nam ik de doos mee naar binnen en vol verwachting zochten we met zijn allen naar een begeleidend briefje. Niets... hoe kan dat nou? Was het wel voor ons?

Maar als er iemand was die een dergelijk cadeau kon gebruiken, dan was ik het wel; een beetje warmte, liefde en zorg in deze zware tijd. Ken je dat idee van een engeltje op je schouder? Nou, dit voelde voor mij als een cadeau van een kerstengeltje.

Er zaten heerlijke dingen in die we samen vol verrukking uitpakten. "Oooh kijk dit! En deze dan, aaah heerlijk! En kijk mam, hier ben jij toch zo dol op? Nee, deze dan, die vind ik altijd zo lekker!" Bovendien zat er nog een aantal VVV-bonnen in waarmee wij met zijn vieren naar de Efteling zijn geweest, iets dat wij anders nooit hadden kunnen betalen.

Het was een cadeau dat met zoveel liefde werd ontvangen. Dit was geen gewoon kerstpakket, dit was ons kerstengel-pakket.

Wie deze kerstengel was, weet ik tot op heden nog steeds niet. Was het pakket bij toeval op mijn stoep beland? Nee, want toeval, daar geloof ik allang niet meer in... het heeft echt zo moeten zijn.

Wat dit kleine gebaar met mij heeft gedaan was zoveel: het gaf mij moed en ontstak een klein vuurtje van hoop dat alles weer beter zou worden, dat ik er alleen maar voldoende in moest geloven en dat ik ervoor moest knokken.

En het is gelukt; ik ben eruit geklommen en het leven lacht mij weer toe.

Elk jaar met kerstmis denk ik aan deze kerstengel, deze onbekende vriend en ben ik weer dankbaar voor het feit dat iemand de moeite heeft gedaan om een klein gebaar te maken. Ik hoef niet te weten wie het was. Dat ik ergens een vriend had die mij op het juiste moment een steuntje in mijn rug gaf, zal ik nooit vergeten.

Dankjewel lieve vriend.

## Vriendschap

Vriendschap is een heel groot goed  
want als je het beleeft  
heb je ook de zekerheid  
dat iemand om je geeft

dan deel je vreugde en verdriet  
je zorgen en het leed  
besef je dat je daardoor ook  
veel van de ander weet

dan deel je zeer waarschijnlijk veel  
van hoe het met je gaat  
en hoe je zelf op onze aard  
echt in het leven staat

derhalve dus in zorg, ellende  
ook in angsten of in pijn  
zal de vriendschap in je leven  
steunpunt voor je ego zijn

eindeloos valt er te schrijven  
over dat wat vriendschap is  
hoe de waarde van die rijkdom  
speelt in de geschiedenis

heb je dus de grote rijkdom  
van vriendin of van een vriend  
heb je dat vast in het leven  
van je beiden wel verdiend

koester dus je fijne vriendschap  
want ik weet, in ons bestaan  
zal het altijd tussen mensen  
om de vriendschap blijven gaan.

jbk

## Mijn vriend

### ‘een verhaal en gedicht over vriendschap’

Vriendschap is een verbinding tussen mensen die een bijzondere connectie hebben. Vrienden zijn uniek en kan niet altijd beschouwd worden als vriendschap. Vriendschap is namelijk meer dan de benaming, het betekent dat je er voor elkaar kunt zijn, op elkaar kunt rekenen en kan lachen en kan huilen met elkaar. Vriendschap is een speciaal begrip en dat moet gewaardeerd worden.

“Vrienden komen en vrienden gaan, maar échte vrienden blijven bij je staan.”

Dit is een soortgelijke spreuk die vele van ons waarschijnlijk wel kennen, aangezien iedereen in het leven vrienden ziet komen en vrienden ziet gaan. Het brengt ons persoonlijk allemaal verder in onze ontwikkeling en elk verhaal in de vriendschap draagt zijn eigen leerpunten en inzichten met zich mee.

Je wordt mentaal sterker en je komt erachter welke vrienden je steun geven en welke vrienden proberen te groeien van jouw succes...

Ook is vriendschap zoals een sneeuwvlokje vangen op je hand of een vallende ster zien vliegen door de lucht, vriendschap is uniek en daar zou meer waardering voor moeten komen.

Vrienden trekken elkaar ook door moeilijke tijden heen! Neem een voorbeeld aan deze coronatijd, dankzij vrienden (én familie) voel je je niet zo alleen.

En zoals het spreekwoord luid: “familie kies je niet (die krijg je), maar vrienden wel”. Bepaalde vrienden betekenen voor sommige mensen meer dan hun familie ooit zou kunnen betekenen.

Dus wees beschermend en voorzichtig met waardevolle vrienden, waardeer ze én omarm ze, lief ze én vertrouw ze, geef ze aandacht én wees eerlijk en beleef voornamelijk veel plezier.

Samen als vrienden mogen genieten van de mooie herinneringen, vrienden waar je op terug kan vallen.

Vriend ik ben blij met jou, vriend ik wil je vertellen dat ik (van) je hou.

Vrienden groot en klein,  
vrienden jong en oud,  
vrienden samen, die je houdt.  
Vrienden zijn zeldzaam en uniek,  
Vrienden zo lief en sympathiek.  
Vrienden als een maatjes voor het leven,  
Vrienden voor eeuwig en niet voor even.  
Vrienden met één lach en één traan,  
Vrienden die altijd naast je blijven staan.  
Vrienden maken je gelukkig en blij,  
Vriendschap bloeit tussen jou en mij.

Anne Charlotte van Amstel



## Omring jezelf met positieve mensen

Makkelijker gezegd dan gedaan als je man elke dag loopt te zeuren om de kleinste dingen ;). Toch wil ik enkele goedbedoelde adviezen delen die u misschien wat kunnen helpen in deze periode van constant negatief nieuws op de tv, tijdens de lunch, van de schoonmaakhulp of misschien bent u zelf wel degene die elke dag loopt te klagen over alles omtrent corona.

Natuurlijk zijn het voor iedereen jong en oud lastige tijden, maar alles wat je aandacht geeft dat groeit. Dit geldt voor het negatieve, maar zeker ook voor het positieve. Dit betekent dat u de keuze heeft om een gesprek te voeren over de laatste corona cijfers of u kunt mooie herinneringen ophalen van vroeger. U heeft de keuze om een keer niet naast dezelfde persoon te gaan zitten tijdens het diner die u nu al 100x heeft verteld dat Rutte er een zootje van maakt. Of u kijkt eens om u heen, wellicht is er wel een mogelijkheid om eens een praatje te maken met iemand anders die meer aandacht heeft voor het lekkere weer of het nieuwe recept van de keuken.

Ze zeggen weleens dat je het gemiddelde wordt van de 5 mensen waarmee je jezelf omringt. Zijn dit allemaal zeurders of zijn dit mensen die zoeken naar positieve momenten in de dag en deze graag met u delen. Het is nooit te laat om te leren en om nieuwe vriendschappen te maken met mensen die u positieve energie geven.

Vindt u het lastig om nieuwe vriendschappen te maken en is het allemaal veiliger en fijner in uw comfortzone, dan helpt het om bijvoorbeeld op zoek te gaan naar een nieuwe hobby en in die hoek je aan te sluiten bij een club (online of fysiek), zo kom je op die manier weer in aanmerking met nieuwe gelijkgestemde van waaruit je weer mooie nieuwe positieve ervaringen kunt creëren en er wellicht een nieuwe vriend aan over houdt.

Koester de vriendschappen die u al heeft, vertel die personen wat ze voor u betekenen en deel positieve verhalen en berichten om zo de wereld een stukje mooier te maken.

Warme groet en tot de volgende keer,

Martin

VRIENDSCHAP VOOR DE BEJAARDEN.

FIJN VOOR HET BEGRIP,  
VOOR MIJN BEVENDE STEM  
EN MIJN *TRILLENDE* HANDEN.

FIJN VOOR HET BEGRIP  
DAT MIJN OREN NIET MEER ZO  
GOED HOREN.

FIJN VOOR HET BEGRIP,  
DAT IK MORS OP DE GROND  
BUITEN MIJN KROES.

FIJN VOOR HET BEGRIP,  
DAT MIJN VERHALEN STEEDS WEER HERHAAL EN DAT  
JULLIE HET MAAR AANHOREN.

FIJN VOOR HET BEGRIP.  
VOOR HOE IK MIJ VOEL EN MIJ DAARNAAR GEDRAAG.

FIJN DAT JULLIE MIJ WILT BEGELEIDEN NAAR MIJN LAATSTE  
DAGEN VAN MIJN BESTAAN.

*BEDANKT VOOR DE VRIENDSCHAP.*

JAN. ELTING.  
JAN *LYENLAAN* 7  
1862 CJ BERGEN.

## Vriendschap



## 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

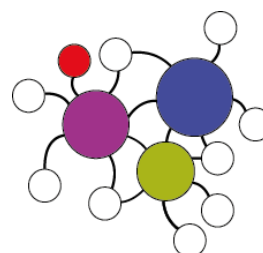
**Wijksteunpunt Schoorl:** T 072 - 509 52 67

De Sanderij 7, 1871 ER Schoorl

## Aanleveren kopij

c.meliefste@welzijnbergen.nl

[www.welzijnbergen.nl](http://www.welzijnbergen.nl)



Algemeen Nut  
Beogende Instelling  
**ANBI**

**Stichting  
Welzijn  
Bergen**