



Hierbij ontvangt u de nieuwsbrief van

Voorjaarseditie 2025

Voorwoord

Met een geweldige start op 10 januari, begon "10 jaar van Present in Vriendschap" een theatervoorstelling in de Nobelaer. Maar liefst 160 mensen bezochten deze middag en genoten met elkaar. Een feestelijk jaar, waarin we natuurlijk ook weer een aantal activiteiten organiseren. In het najaar gaan we met deze nieuwsbrief weer herinneringen terughalen van het eerste begin.

U kunt alvast de datum **zondag 28 september** in de agenda noteren voor een heerlijke middag bij de Kapel in het park.

Inmiddels is het ook het vierde jaar dat u tegelijk met deze nieuwsbrief weer verwordt met een leuke verassing in het kader van NL doet.

Zoals altijd kunt u weer lezen wie we welkom heten en van welke mensen we helaas afscheid hebben moeten nemen. Deze keer is er ook speciaal plaats gemaakt voor een mooie bijdrage, die we kregen van de familie van Ria van Praat, over het ' eeuwige laantje ' in Breda. Een bijzondere geschreven tekst van Ria.

Natuurlijk is er weer een bijzondere boeken-lees-tip en kijken we terug op een jaar koffiedrinken met elkaar. Tenslotte heten we u van harte welkom op de line-dance middag in april en nodigen we iedereen uit om mee te gaan naar het vlaserij- en suiker museum in Klundert.

Redactie 10 jaar
Present in
Vriendschap

Welkom

Betsie

De afgelopen tijd hebben zijn er weer 7 nieuwe mensen die een beroep op ons hebben gedaan. Ook heten we van harte welkom: Anja de Bruijn en Fred Oentrich twee nieuwe vrijwilligers.

Overleden

Corry van Laarhoven
13 december 2024



Corry was tot op hoge leeftijd erg zelfstandig en daar was ze trots op. Haar huis hing en stond vol met de mooiste kunstwerkjes, die ze zelf gemaakt had.

Keramiek, handwerk en schilderijtjes. Met Corry optrekken was erg fijn om te doen. Ze was altijd blij wanneer ik kwam, ik maakte de koffie, soms dronken we een wijntje en samen waren we aan het kleuren. Het laatste jaar woonde Corry niet meer thuis en bezocht ik haar iedere week in Breda, waar we heerlijk buiten zaten en genoten van de zon.

Nanny van de Bergh



Ria was een hele bijzondere, warme, lieve en sterke vrouw die ik als vrijwilliger van present in vriendschap mocht ontmoeten. We hebben elkaar maar kort gekend maar de vriendschap heeft een grote indruk op mij gemaakt. Ze wilde graag uitgestrooid worden in het Eeuwig Laantje in het Mastbos in Breda.

Onderstaande tekst werd op haar uitvaart voor gelezen door haar zoons en kregen wij allen mee naar huis. Aan deze tekst zat een gelukspoppetje in de vorm van een engeltje vastgeplakt met een hartje. Dat was allemaal Ria.

Tekst van Ria:

Het is ergens in het eeuwigheidslaantje in het Mastbos, waar je heerlijk kunt wegdromen.

Tijd speelt daar geen rol. Het ruikt er heerlijk in alle seizoenen en er staan prachtige bomen. En daar komt heel stil uit de struiken een kleine mol.

Mol zegt met het felle zonlicht op haar huid. "Wat is dit mooi" dit moment net na haar ontbijt van worstenbrood en beschuit." Ik zie niks, maar ik voel heel veel " denkt Mol. En mol probeert alles woorden te geven. Ze wil eigenlijk nog zoveel meer beleven ...

"Wat ruik ik? " Is dit de geur van de herfst of de geur van een zomer die voorbij is? Of de aankondiging van de grote winterrust?. Of een lichte toon van het begin van nieuwe avonturen in de lente?.O heerlijk denkt mol, dit is een lust.

"Wat proef ik? "Is dit het zoet van een braam of is het de uitkomst van de struik, de zon, de regen, de aarde en de maan, die in deze heerlijke braam samenkomen"? Gemaakt door moedernatuur, gewoon van die struik tussen de prachtige bomen.

"Wat hoor ik? " Is dit de wind, die waait door de struiken of is het misschien dat al het andere draait en de wind doet wat ze kan om rustig te blijven? Dit moment is om te onthouden, om op te schrijven.

"Wat voel ik? " Mol voelt zich gelukkig. Wat is dat eigenlijk en waar komt het vandaan? Geen idee, is het de optelsom wat ze nu op dit moment om zich heen ervaart? De dorre blaadjes onder haar voeten, de warmte van het zonlicht op haar gezicht. De frisse wind door haar haren. Alles is in evenwicht. Het is een bijzonder moment, op een zonnige dag, in een kleurrijk seizoen, in een prachtig jaar, in een onvergetelijke tijd. Die even lijkt stil te staan. Hier en nu, even tijdloos. Mijn geluk dat ik nu hier ben met alles om me heen. Mol glimlacht.

Alles is in evenwicht, alles klopt. Het is goed zo. Dit wil ik.

Ook al ben ik stekeblind, ik heb genoten van wat ik ervaren heb. Ook van dit kleine moment. Vandaag is alles andersen mol waggelt rustig de struiken in



Weg in de eeuwige laantjes, waar de stilte wacht.
In de eeuwige laantjes, zo oogverblindend mooi en fijn.
Waar dromen en natuur voor altijd samen zijn.

Terugblik nieuwjaars- voorstelling

Wat was het een geslaagd begin van het jaar. Een volle zaal, aanschuivende stoelen en vooral veel gesprekken. Het doel om veel nieuwe mensen te ontmoeten is dan ook zeker gelukt. Naast ruim 60 mensen van Present in Vriendschap zelf waren er wel 100 genodigden van buitenaf. Het bestuur was dan ook meer dan tevreden. We hebben gezien hoe fijn het is om met een laagdrempelige voorstelling een grote groep mensen welkom te heten en bekend te maken met Present in Vriendschap.

Leestip

Wie was Gladys

Gladys is geboren in India. Haar ouders werkten daar als arts, met de achtergestelde mensen. Ze waren zeer gelovig, werkten tot diep in de jungle en boden iedereen gratis medische zorg, behandelden lepra, deden vaccinaties en elke andere aandoening.

Als klein meisje geniet Gladys, samen met haar broers en zussen, van het leven in de missie. Ze ziet hoe haar ouders werken, hoe haar moeder zelfs een olifant geneest, die een bamboesplinter in zijn voet heeft. Ze mag zelfs meehelpen met de behandeling en het is daar, waar zij ontdekt, dat ze een geboren dokter is. Het naar school gaan, wat lastig was, vanwege dyslexie werd ineens minder moeilijk, want ze begon te geloven in haarzelf. Van haar vader heeft ze de zin: “Nooit opgeven” sterk nageleefd.



Op 9 jarige leeftijd ging het gezin op verlof naar de Verenigde Staten, om in Kansas te logeren. Onderweg, langs de trein van Delhi naar Bombay, trok een lange stoet mensen, vrouwen en kinderen met prachtige kleren voorbij, ze strooiden bloemen. Terwijl de trein langzaam reed, zag Gladys voor aan de stoet een kleine man gekleed in een witte dhotti (een gewikkelde doek) en een houten staf. Het was daar dat ze zag, hoe Gandhi een bloem aannam van een klein kind..... Ze zag hem toen een onvergetelijke liefde uitstralen, die zij meteen in haar eigen ziel herkende. Het was de historische “zoutmars” waarmee Gandhi een protest liet zien tegen zoutmonopolie van de Britten. Eenmaal in Kansas braken de crisisjaren uit, waardoor het gezin niet meer terugging naar India.

Gedurende de tweede wereldoorlog studeerde ze voor arts, haalde haar medische graad en trouwde met Bill, die ook afgestudeerd arts was. Samen kregen ze 6 kinderen.

Al snel kwamen ze in hun praktijk in contact met een beweging van artsen die zich vooral richtten op een andere manier van omgaan met ziekte. Het was het begin van haar ‘holistische’ kijk op genezing. Later zouden ze samen wetenschappelijk onderzoek doen en een belangrijke organisatie oprichten. Het verbeteren van alles aangaande bevallingen was een van haar grote missies. Ze heeft dan

ook meer dan duizenden kinderen ter wereld gebracht. Op haar 84e was ze o.a. in Afghanistan om te adviseren over veiligere bevallingen.

Wat was haar levensmissie

Geloven in jezelf en het verbeteren van de kwaliteit van je leven, zijn slechts het begin van haar gedachten goed, waar ze dagelijks vanuit werkte. Met haar patiënten, die soms kwamen met huis-tuin en keuken klachten, sprak ze uitgebreid over levensthema's.

Ze had de kwaliteit om in gesprek te gaan over : "wie ben jij en wat kom je hier doen". Vanuit een soms zeer fysieke klacht kwam je bij haar terecht bij de bron.

In haar boek vertelt ze over 7 belangrijks levenslessen, die ze onderbouwt met gebeurtenissen uit haar praktijk.

Het thema loslaten, is ook zo'n levensles. Ze vertelt hoe ze in haar jongere jaren, vrouwen een roesje gaf (tegen de pijn bij de bevalling) om vervolgens de baby met een tangverlossing te laten geboren worden. Later zou ze daar nooit meer voor kiezen. Juist deze dingen gebeuren in een mensenleven. Je ontwikkelt en leert telkens meer, om vervolgens heel vrij los te laten, dat je het nu anders doet. Je daarover schuldig voelen is niet nodig. Misschien kun je er nu om lachen, maar je mag jezelf zeker vergeven dat je zulke fouten hebt gemaakt. Ze beschrijft ook hoe belangrijk het is om blokkades op te lossen en hoe het moeite kost om het levende stroompje weer te vinden. Ook bij verdriet en rouw kan dat heel belangrijk zijn.

Houden van jezelf

Een groot hoofdstuk in haar boek gaat over dit onderwerp. Het speelde in haar leven een belangrijke rol, toen ze twee keer met een ernstige ziekte bij haarzelf te rade moest gaan.

Vertrouwen op je zelf, jezelf de moeite waard vinden waren het sleutelwoord. Wanneer je iets moeilijks tegenkomt in je leven kan je met je lichaam in gesprek gaan. Liefdevol zijn tegenover het jouw geschonken leven. Voor Gladys waren praten tegen haar ziekte, dromen serieus nemen heel belangrijk. Omgekeerd vertelt ze hoe liefde ontvangen minstens zo belangrijk is. Wanneer je ernstig gekwetst bent, is liefde ontvangen moeilijk en kan heel veel angst oproepen. Zelf had zelf van jongs af aan al geleerd hoe je liefde kon geven. Haar ouders hadden haar geleerd om van iedereen te houden. Natuurlijk vertelt ze, zijn er mensen waar je niet meteen vanzelfsprekend van houdt, maar het is de kunst, om bij de ander iets te vinden, hoe klein dan ook, wat jou wel die kans geeft, om van deze persoon te houden.

Ze geeft volop voorbeelden uit haar praktijk over hoe je in contact kan komen met je diepste verlangen, maar ook hoe je schijnbaar vast kan zitten (letterlijk fysiek verstopt kan zijn) van onbewuste zaken. Door verdriet vast te houden, niet in beweging zijn, schaamte voelen en veel andere zaken, beperk je jezelf. Gladys verstaat de kunst om in haar boek al deze ingewikkelde dingen te bespreken vanuit de manier waarop ze met patiënten hiervoor sprak.

In het hoofdstuk over verbinding vertelt ze hoe ze als kind zo gelukkig was in de zomers, waar iedereen een eigen taak had en samen plezier maakten. Hoe ze genoten van een verhalenverteller, die ieder jaar voorbij kwam, hoe ze in een kibboets bezochten en ook daar de verbondenheid met elkaar beleefden. Iedereen had een doel en een taak. Het was die ervaring die maakte dat ze in de jaren 70 een programma ontwikkelde voor thuis bevallen.

Leven komt door verbinding is haar motto: " je bent nooit echt alleen " .

Het voert te ver om in dit artikel al haar wijze levenslessen te benoemen, maar het boek is een echte aanrader. Je leest het als een roman.

Andere onderwerpen zijn: grenzen stellen, de kracht van luisteren, stoppen met autorijden, ophouden met vechten, scheiden na 47 jaar huwelijk en wat dan, het positieve versterken etc...

Behalve al haar levenslessen reikt ze je ook kleine oefeningen aan, om antwoord bij jezelf vinden.

Een heerlijke wekelijks massage, verantwoord eten en drinken horen daar ook bij. Op YouTube kan je zien, hoe ze tot in haar laatste levensjaar nog dagelijks 3800 stappen loopt en in beweging is. Tot op hoge leeftijd is ze mensen blijven counsellen.

Op het YouTube kanaal kan je interviews en veel filmpjes van haar zien., Zoek op haar naam.

Betsie

Een unieke plek vol leven en rust, dat is de Achtertuin aan de Hilsebaan 108



De ACHTERTUIN

Een mooi aangelegde tuin in het buitengebied van Etten-Leur, waar iedereen een keer in de week van harte welkom is.

De tuin richt zich op ouderen, mensen die om wat voor reden dan ook met een beperking door het leven gaan en mensen met dementie.

De tuin is laagdrempelig en kleinschalig en bovendien rolstoelvriendelijk. Ook voor blinden en slechtzienden is de tuin toegankelijk.

Vanaf 1 mei gaat de Achtertuin weer open

Iedere dinsdagmiddag van 13.30 tot 16.00 uur bent u van harte welkom.

Je kunt gewoon binnenlopen. (€ 3 bijdrage)

Onderstaan activiteiten organiseert de achtertuin zelf. Voor informatie en aanmelden 06-46586487

- Op vrijdagmiddag 23 mei is er een gezellige middag met muziek
- Op vrijdag 6 juni is er een Bingo middag.
- Op woensdag 11 juni is er een streeklunch.
- In de zomer en het najaar zijn er weer: de Mariaviering - Kunst ontmoet Kunst en tenslotte een gezellig afsluiting van het seizoen.

Vlasserij- en Suiker museum in Klundert



Al eeuwen werd er in West Brabant vlas en suiker verbouwd. Van de honderden bedrijven is alleen de suikerfabriek in Klundert nog overgebleven. Het museum laat alles van toen en nu zien. Met medewerkers, die jarenlang in de vlasindustrie hebben gewerkt worden nog demonstraties gehouden. Ook in de suikerexpositie word u rondgeleid en ziet u hoe van een bietenzaadje een suikerklontje te voorschijn komt.

Dit bezoekje gaan we in juni organiseren met hulp van de vrijwilligers, De informatie over dit uitstapje krijgt u te horen via de vrijwilligers

Bestuur

Van het bestuur:

Vooraankondiging : 10 jaar Present in Vriendschap

Op zondag 28 september nodigen wij u van harte uit om ons 10 jarig bestaan te vieren.

Het programma is nog in de maak, maar we hebben leuke verrassingen voor u in petto en hopen dan ook veel van u te mogen verwelkomen.
Verdere informatie volgt

Line dance - middag

Kom kijken naar de voorstelling, doe zelf mee, of beweeg vanuit je stoel.

Op deze gezellige middag is het gewoon genieten, kopje koffie of thee, iets lekkers erbij, natuurlijk een leuke voorstelling van de line dance groep van Carla aan de Korte Brugstraat.



Het is alweer een paar jaar geleden, dat we daar een super gezellige middag hebben gehad. Ook al kan je niet meedoen, de muziek neemt je gewoon mee en met elkaar kletsen kan volop. Een lekker drankje en snackje maken de middag compleet.

Dinsdagmiddag 8 april

Binnenlopen vanaf 13.30 uur

De middag duurt tot 16.30 uur

Meld je aan voor dinsdag 1 april via je vrijwilliger, stuur een mailtje, of bel gewoon naar:

De present telefoon : 06-19393973 of Betsie : 06-83044437

Koffiedrinken met mensen van Present

Vorig jaar januari zijn we heel klein begonnen met maandelijks koffiedrinken in het museum "Kunst van je leven." Inmiddels zijn we alweer een jaar verder en in februari zaten we zelfs met een groep van 20 mensen bij elkaar. Bekenden en nieuwe gezichten, vrijwilligers en dus ook gasten.

Het leuke van het koffie drinken is, dat je op een eenvoudige manier ook andere mensen ontmoet, waar je daarna ook zelf eens mee kan afspreken. Present biedt iedereen de koffie gratis aan, zodat niemand zich buitengesloten hoeft te voelen, maar we zijn altijd blij, wanneer u in ons potje een vrijwillige bijdrage stopt. Vandaag krijgt u ter aanmoediging samen met deze nieuwsbrief een leuke koffie -beker verrassing, die gevuld is door een aantal vlijtige handen. Geniet u ervan en volgende keer echt op de koffie in het Witte Paard. Hartelijke welkom !



op de tweede woensdag van de maand: van 13.30 - 15.00 uur.
woensdag 12 maart en woensdag 9 april

in maart en april zijn we in " hotel Het Witte Paard ", maar zodra het weer mooi weer wordt, gaan we weer naar : De Kapel in het Park.

Je kan voor juiste locatie voor de zekerheid altijd even bellen met Betsie : 06-83044437

Namens het bestuur en de werkgroep

Pareltjes

Een parel is de naam voor een bijzonder voorwerp, gemaakt door weekdieren (zoetwaterparels bijv.) Wie kent niet zo'n mooie parelmoeren ketting. Wanneer iets heel bijzonder is, kan je het ook een 'pareltje' noemen.



Deze keer gaat het pareltje over een landelijk initiatief, genomen door een dame van nu 89 jaar, die zo'n drie jaar geleden het initiatief nam tot het oprichten van de zgn. "voorzorgcirkel". De voorzorgcirkel kwam afgelopen week in het nieuws, omdat het zo'n succes is geworden. Er zijn zeker al minimaal 70 initiatieven in het land. Het idee is, dat groepjes van zo'n 10-15 mensen (meestal 70+) naar elkaar omkijken. Denk aan een lampje indraaien voor elkaar, het vuil buiten zetten, soms vervoer naar het ziekenhuis, met elkaar eens eten of een bezoekje brengen aan iemand, die niet meer de deur uit kan. Bij het interview kwam naar voren dat je niet altijd je burens of mensen uit de staat zo aardig vindt. De bewuste dame Mevr. Hans van Steenis vertelde....



"Je hoeft toch niet perse bevriend te zijn met iemand, om toch iets voor hem of haar te kunnen doen." Dat zinnetje trof mij zeer..... gewoon elkaar helpen, wanneer nodig. We ondersteunen de mantelzorgers, maar we gaan geen persoonlijke verzorging doen.

Betsie

Mevr. Hans van Steenis woont in Almere en heeft jaren vrijwilligerswerk gedaan, samen met haar man. Ze is nog steeds volop in beweging, loopt haar stappen elke dag, doet mee met bewegen op de tv. En blijft optimistisch ook ondanks tegenslag en ziektes. Ook in Etten-Leur is al een Whatsapp-groep in de omgeving van de Beverdam, waar mensen naar elkaar omkijken.

Wij hopen, dat u genoten heeft van deze nieuwsbrief. Weet u meer mensen die deze nieuwsbrief graag willen lezen, laat het dan weten, want we verspreiden hem ook per mail. Op onze website: www.presentinvriendschap.nl kunt u ook eerdere nieuwsbrieven teruglezen.

Deze nieuwsbrief is verzorgd door Jan Engbers en Betsie Nette

Interesse in Present in Vriendschap

We staan open voor alle nieuwe mensen, die behoefte hebben aan vriendschap en aandacht.

We kijken uit naar nieuwe vrijwilligers.

Presentinvriendschap@gmail.com

0619393973

We worden zeer blij, wanneer u ons financieel wil ondersteunen.

Elke bijdrage is van harte welkom

NL 90 RABO 0318 0270 97

