

Voorwoord

Het is zomer en bij Present altijd een rustige tijd. Weinig nieuwe aanmeldingen, maar we kijken wel terug en vooruit, naar diverse leuke momenten. In deze nieuwsbrief komen ze voorbij: de verrassing van NL doet, het uitstapje naar de Leerlooierij, het koffiedrinken, alweer voor het tweede jaar bij de Kapel. Ook de vrijwilligers, de werkgroep en het bestuur kwamen bij elkaar om samen vooruit en terug te kijken, naar onze organisatie. Er wordt gewerkt aan nieuwe kleine voornemens, om Present nog steviger in haar schoenen te laten staan.

Het is altijd verdrietig om afscheid te nemen van mensen. In de maand mei overleden Mevr. An Hopstaken 98 jaar en men. Piet van Rijsewijk 91 jaar. In twee verhalen kun je lezen, hoeveel dankbaarheid er was, over het leven wat zij geleid hebben en hoe waardevol de vriendschap met de vrijwilligers geweest is.

Voor Betsie was het 'heel oud' worden dan ook een mooie aanleiding voor een verhaaltje met lees- en kijktips. Ook Trees heeft een prachtige leestip over een boek, wat niet alleen voor mensen die van veel woorden houden, de moeite waard is.

In de vorige nieuwsbrief vroeg Trees of er mensen waren die iets wilde vertellen over het ouder worden en actief blijven. Bijvoorbeeld bij het koffie momentje, of gezellig bij u thuis. De vraag staat er nog steeds en mocht u alsnog enthousiast zijn, bel of mail bij gerust, dan maken we een afspraak.

Trees Mechelinck. tel: 06-10564531 of mailen naar: Tel.mechelinck@gmail.com

Twee vrijwilligers zijn gestopt, nadat ze een flink aantal jaren bij ons verbonden zijn geweest. Arrienne Coumou en Wilh Vaarwerk kijken ook terug op mooie vriendschappen en wij wensen hen dan ook nog voor veel jaren een goede gezondheid en tijd voor nieuwe dingen.

Welkom en afscheid

We hebben de afgelopen tijd kennism gemaakt met twee nieuwe mensen die een beroep ons doen en ook twee nieuwe vrijwilligers. We wensen Margreet Boeren en Elly van Herwaarden veel succes.

Overleden



An Hopstaken

Tien jaar geleden was An één van de eerste mensen die zich bij Present aansloot. Daarnaast was zij onze oudste dame. Afgelopen april werd ze 98 jaar en in feite was ze nog steeds gezond. Kortgeleden belandde ze vanwege een gebroken heup in het ziekenhuis en daar was men zeer

verbaasd, dat ze geen medicijnen gebruikte. De beginjaren werd An bezocht door Ans de Kroon, maar de laatste 5 jaar was Wilh Vaarwerk haar vaste maatje. Wandelen, samen naar het bos, met de auto op stap, alles was aan haar besteed. Ze genoot altijd met volle teugen. Bij de reportage van 10 jaar Present stond An dan ook op veel foto's, in de huifkar zingend met het 5 jarig bestaan, in het museum in Breda, bij de line dance avond nog vorig jaar, zat ze genoeglijk met haar handen mee te bewegen, genietend van een advocaatje. Wilh wist precies hoe ze met An kon omgaan, een belletje vooraf en An stond klaar. Ze was altijd blij om mee op stap te mogen gaan. Haar vergeetachtigheid stond niks in de weg en Wilh en An hebben dan ook een prachtige vriendschap met elkaar gehad. Bij het afscheid in de Kapel, kwam er een bewogen en interessant leven voorbij, waar iedereen met dankbaarheid naar terug keek.

- Wilh Vaarwerk en Betsie Netten

Piet van Rijsewijk

De afgelopen 3 jaar heb ik Piet leren kennen als een man die na het overlijden van zijn lieve vrouw Tonnie graag weer met meer mensen contact wilde hebben om de eenzaamheid te doorbreken. Na het eerste gesprek samen met Betsie was er al snel een klik. Piet vertelde in het kort al zoveel van zichzelf, dat kwam wel goed. De vele volgende keren hadden wij samen leuke gezellige gesprekken over van alles en nog wat. Voor je het wist was het alweer laat in de middag.

Of het nu ging over de hedendaagse politiek, de verhalen over vroeger, het kennismaken met zijn vrouw Tonnie, het leraar zijn op school, zijn kinderen, kleinkinderen en achterkleinkinderen, hij praatte daar liefdevol over. Regelmatig zongen wij liedjes van vroeger. Altijd onder het genot van een lekker kopje koffie met een koekje, wat uit een ouderwets trommeltje kwam, dat hij daarna weer direct op het vertrouwde plekje terug ging zitten. Piet hield van structuur, dat was voor hem belangrijk, dat gaf hem rust. Ook maakte hij regelmatig uitstapjes vanuit Present of ook naar het winkelcentrum. Dan was het lunchen bij 't Ogenblikse met als favoriet, soep, bitterballen en een glaasje zoete witte wijn erbij. Soms ging hij naar de jongens van "van Gastel mode" voor een nieuwe outfit. Piet wilde er graag verzorgd uitzien. Naar de koffie middagen van present ging hij als het enigszins kon graag mee.

Het laatste half jaar was hij kortademig en had hij steeds meer moeite met lopen en zelfstandig dingen doen. Wij spraken regelmatig over de dood en Piet vertelde dan ook over zijn grote wens, dat hij in zijn slaap verrast zou willen worden als het lichaam op zou zijn. En die wens is uitgekomen. In de vroege ochtend van 12 mei is meneer(tje) Piet in zijn slaap overleden.



Lieve Piet het was een mooie tijd, die wij samen hebben gehad, het is zeker even wennen, dat je er niet meer bent. Ik blijf mooie herinneringen behouden. Hopelijk ben je nu weer bij iedereen die je lief had.

Lieve groet, Joke de Kort

Terugblik: NLdoet - vrijdag 13 maart

De jaarlijks terugkerende verwenning, op de dag van NLdoet, is ook dit jaar weer fantastisch gelukt. Met helpende handen van vrijwilligers, maar ook met deelnemers van buitenaf, werden tasjes gevuld: een plantje, een doos heerlijke druiven (geschonken door supermarkt DIRK) paaseitjes en de nieuwsbrief werden bij iedereen thuisbezorgd. Vooral voor vrijwilligers van buiten de organisatie een mooi moment, om te ervaren, hoe present in vriendschap werkt. Kleine ontmoetingen, soms bij deur, soms even binnen, met een gesprekje. Het Groene Hoekse was ook nu weer een fijne plek, om alles samen in te pakken. Chapeau aan Wim voor de vlotte organisatie en aan iedereen die erbij betrokken was.

Verslag van het uitstapje naar de Leerlooierij

Het was een prachtige dag, om op stap te gaan 13 april. Voor sommigen een lange autorit en voor anderen juist even genieten van het uitzicht en van het prachtige voorjaar.

Met 17 deelnemers, 7 chauffeurs en nog 4 extra vrijwilligers hebben we volop genoten, van alles wat er over dit prachtige vak te horen en zien was. Het museum in Dongen, is modern ingericht en met een kleine lift kwam iedereen naar boven en weer terug. Twee bevlogen vrijwilligers van het museum hebben alles laten zien en natuurlijk werden we lekker verwend met een museum gebakje en een drankje. Een geslaagde dag, met veel dank voor de ingevlogen chauffeurs en uiteraard onze vaste vrijwilligers.



Lees- en kijktips van Betsie

Oud worden

Eeuwelingen (boek) en de Blue Zone (film en boek)



Terwijl twee van onze mensen, die we goed kenden, zo oud zijn geworden en tot op het laatst nog volop genoten van het leven, was er ineens een idee voor een artikel. Samen met een boek wat ik las: "Eeuwelingen" van Steffie van den Oord, een paar films op Netflix over de "Blue zone" schrijf ik dit verhaal.

Oud worden, over de 100 jaar worden, gebeurt steeds vaker. In het genoemde boek "Eeuwelingen", vertelt de schrijver levensverhalen van honderdjarigen in Nederland. Het boek is geschreven in 2002 en sommige mensen zijn dan ook nog rond het jaar 1900 geboren. Het verhaal van Sophie Smit (geboren in 1896) gaat vooral over armoede, eerbiedig zijn op school, veel zingen en lachen. Over een vader die al het geld verdrong, maar die ook een hardwerkende kleermaker was.

Deze tijd verdween, toen de confectie op de markt kwam. Het maken van uniformen voor de visserijpolitie lag lang in handen van deze ene persoon. Kramp in zijn handen maakte dat hij al bijtijds moest stoppen met werken. Sophie zelf studeerde voor onderwijzeres, maar verliet al snel de school. Teveel nare herinneringen aan haar jeugd.

Nadat ze als huishoudelijk medewerkster min of meer uitgebuit werd, stapte ze op en kwam terecht op een kantoor van de Hypotheekbank, waar met de hand schrijven nog heel gewoon was. Toen de bank verhuisde naar Amsterdam, verhuisde Sophie mee en woonde voor het eerst op kamers. Wat een vrijheid.

Het verhaal vertelt over twee oorlogen, het leven als werkende vrouw en ook in die tijd al: "het overspannen raken van te hard werken."

Het verhaal van Cees Mimpfen uit Drunen gaat over een 100 jarige, die zijn vrouw verloor, toen ze 68 jaar was. Het vertelt trots hoe hij alles zelf kon. Hij had zijn vrouw altijd geholpen met koken en het huis verzorgen. Zijn verhaal gaat over hoe hij de laatste jaren van zijn leven een kamer deelt in het bejaardenhuis, samen met zijn zus, hoe hij voor zijn zoon zorgde, die een hersenbloeding kreeg, over een familie van 12 kinderen, die allemaal oud zijn geworden. Een leven van hard werken, tot op het laatst nog op de boerderij, met koeien, witlofteelt en wat al niet meer. Maar ook over vriendschap, de eerste zeppelin, muziek maken, geloof en vooral niet chagrijnig zijn. Zelf zegt hij: "Ik heb gewoon geluk gehad en ik pas mun eigen aan..... Cees werd 103 jaar.

Bij de film over de mensen die wonen in de blue zone, wordt zichtbaar waarom zij zo oud worden. Op vijf verschillende plekken van de wereld: op Sardinië in Italië, Costa Rica, Japan, Griekenland en de VS, wonen mensen die ver over de 100 jaar oud worden. Schrijver en filmer van National Geographic, Dan Buettner heeft hier gefilmd en er in 2024 een boek over geschreven, nadat hij nog eens terug ging naar al deze plekken.

Toen ik zelf de films bekeek, werd ik vooral geraakt door de eenvoud van het leven. In Japan leven de mensen zittend op de grond, met andere woorden, bewegen gaat vanzelf. Familie is heel belangrijk en geen oudere woont alleen. In Sardinie is het stadje klein en heuvelig, waardoor ook daar als vanzelfsprekend iedereen heuveltje op en heuveltje af loopt. Je blijft in beweging en een sportschool is niet nodig. In Japan worden de mensen bij iedere maaltijd eraan herinnerd (via een mooi mantra) dat je bijtijds moet stoppen met eten, zodat er een gevoel ontstaat van genoeg hebben in plaats van te vol zijn. Dit helpt om geen overgewicht te krijgen. Dit alles nog los van de keuzes van bepaald voedsel. Vaak plantaardig en ook geen bewerkte producten, zoals kant en klare pakjes en ook juist en matig gebruik van alcohol (een glas rode wijn per dag). Zingeving staat hoog aangeschreven en op tijd rust, zodat je weinig stress krijgt, zijn belangrijk. De genoemde landen hebben wel het geluk, dat ze in zonnige gebieden van de wereld liggen, waardoor de mensen veel licht krijgen....

De films zijn op Netflix te bekijken.



Leestip van Trees

De jongen, de mol, de vos en het paard

Charlie Mackey en vertaald door Arthur Chapin

Dit boek kreeg ik cadeau van een vriendin na het overlijden van mijn man en het verwarmde mijn hart gelijk toen ik het las. Lezen is een groot woord want het is eigenlijk niet echt een leesboek. Het is een boek met mooie tekeningen en korte teksten. Je bladert het door en als vanzelf verschijnt er een glimlach op je gezicht. Het gaat over liefde.

Geschikt en de moeite waard voor iedereen in de leeftijd van 8 tot 80.

Een eenzame jongen ontmoet op zijn reis door de wildernis (zoals het leven soms is) een mol. De mol houdt erg van taartjes. Samen trekken ze verder en ontmoeten een vos die vast zit in een strik. De vos is bang en boos maar toch bevrijden ze hem en sluiten vriendschap. Tot slot sluit ook het paard zich aan en met zijn viereen bespreken ze het leven.

Allemaal anders maar toch zal je jezelf herkennen in alle vier. Dit boek gaat over eenvoudige levenswijsheden die voor iedereen de waarheid bevatten. En is dat niet waar we allemaal naar op zoek zijn?

'Waarom zijn we hier' fluisterde de jongen
'Om taartjes te eten?' zei de mol.
Om liefde te geven zei de jongen
En om liefde te krijgen zei het paard.

Het boek eindigt met de volgende tekst:
Soms is haat het enige waar je over hoort
maar er is in de wereld meer liefde dan dat
je je ooit kan voorstellen.
En dat stemt hoopvol.



Koffiedrinken



Zoals velen van u al ontdekt hebben, drinken we één keer per maand een kopje koffie, praten we gezellig bij en iedereen is daar ook de komende tijd weer hartelijk voor uitgenodigd.

Afgelopen mei, op Hemelvaartsdag, waren we weer welkom bij De Kapel in de Stationsstraat. Ofschoon het een bijzondere dag was, waren veel mensen gekomen. We zaten lekker binnen, want het weer was te koud. Barbara en Silvester hebben ons als vanouds weer gastvrij ontvangen en verwenden ons zelfs met een lekker bitterballetje...

De volgende data zijn afwisselend op woensdag en donderdag: Let dus op!

Woensdag 8 juli

Donderdag 13 augustus

Woensdag 9 september

Donderdag 8 oktober

Iedereen is van 13.30 tot 15.00 uur van harte welkom.

Breng gerust nog eens iemand mee!

Voor de zekerheid over de locatie kan je altijd even bellen met Betsie 06-83044437.

De koffie is gratis, maar we zijn altijd blij met een vrijwillige bijdrage.

Meedenkcoaches - Luisterlijn en welbevinder

Soms heb je behoefte aan een gesprekje of heb je een prangende vraag. We hopen dat we bij present er kunnen zijn voor zulke momenten, maar het is ook goed om te weten waar je nog meer terecht kan. Naast de meedenkcoaches (076- 5047734) vanuit de Gemeente, staan hieronder twee andere tips.

Bij www.dewelbevinder.nl kan je in Etten-Leur ook op weg geholpen worden bij allerlei vragen. De Welbevinder is een initiatief van huisartsen en een zorggroep in Etten- Leur. Het is een digitaal loket, wat je verder helpt, om te weten te komen waar je ook terecht kan met jouw specifieke vraag.

De luisterlijn is een landelijk initiatief, waar je dag en nacht kan bellen voor een vertrouwelijk gesprek. Chatten en mailen kan ook.

De luisterlijn wordt bemand door vrijwilligers die hiervoor goed opgeleid zijn.

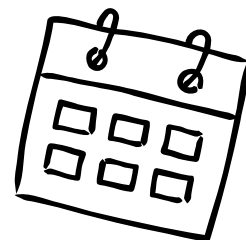
Telefoonnummer: 088 - 0767 000



Vooraankondiging jaarlijkse bijeenkomst

27 september 2026

Week van de eenzaamheid



Op 27 september hebben we weer onze jaarlijkse gezellige bijeenkomst. Houd deze dag alvast vrij! De plaats en tijdstip worden nog bekend gemaakt

Van het bestuur

We willen iedereen weer hartelijk danken voor de giften, klein en groot, die wij regelmatig ontvangen. U zou ons een plezier doen, bij uw storting aan te geven of het een schenking is, of een vrijwillige bijdrage voor één van onze activiteiten.

Present in Vriendschap is een ANBI-erkende stichting. Giften zijn daardoor onder voorwaarden fiscaal aftrekbaar.
NL 90 RABO 0318 0270 97.

Interesse in Present in Vriendschap

We staan open voor alle nieuwe mensen, die behoefte hebben aan vriendschap en aandacht. We kijken ook uit naar nieuwe vrijwilligers.

Tenslotte

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 e-mail. Op onze website: www.presentinvriendschap.nl kunt u alle eerdere nieuwsbrieven teruglezen.



06 – 19 39 39 73 | presentinvriendschap@gmail.com
www.presentinvriendschap.nl

Redactie: Trees Mechelinck en Betsie Netten | Opmaak: Sharon van der Wulp