



R.K. Zorgcentrum
ROOMBURGH



ROOMBURGH

magazine

Geduld

De herensoos

Expositie

Gespreksgroep

Vertel een Sprookje-dag

En meer...

FEBRUARI 2025



Wij gedenken uw goedheid, Heer,
hier binnen uw heiligdom. Zover als uw Naam
reikt, God, weerklinkt ook uw lof:
tot aan het uiteinde van de aarde.
Al wat komt uit uw hand is gerechtigheid. Ps. 48, 10-11

Voorwoord

"Geduldig zijn betekent in kleine stapjes toch het beoogde doel bereiken."



Bert Buirma, directeur Roomburgh

Over het algemeen roepen geduld of mensen die geduldig zijn positieve associaties op.

Geduld is het vermogen om kalm te blijven en te wachten, zelfs wanneer men geconfronteerd wordt met tegenslagen of vertragingen. Een geduldig persoon reageert niet impulsief en kan weerstand bieden aan de neiging tot haast of onmiddellijke bevrediging. Deze persoon tolereert dat dingen zich op hun eigen tempo ontwikkelen, en heeft het vermogen om anderen ruimte en tijd te geven zonder hen te pushen of te dwingen.

Geduld wordt geassocieerd met begrippen als kalmte, zelfbeheersing, tolerantie, soms ook met doorzettingsvermogen en begrip. Geduldig zijn betekent in kleine stapjes toch het beoogde doel bereiken. Het leuke van kleine stapjes is vaak, dat als je terugkijkt, er toch een heleboel is veranderd. In één of twee jaar tijd kan bijvoorbeeld toch ongelooflijk veel veranderd zijn, soms zelfs meer dan je vooraf kon plannen. Ikzelf heb hier prachtige voorbeelden van meegemaakt.

Het is verleidelijk om in deze positieve gemoedstoestand inzake geduld te blijven hangen. En u, trouwe lezer, bent van harte uitgenodigd om nog eens na te genieten van de mooie voorbeelden waarbij geduld loonde. Tegelijkertijd kennen wij ook allemaal situaties waarbij er een eind moet komen aan geduld. Er is meer actie nodig! In zulke situaties, waarbij meer actie nodig is, maar gewacht wordt, kunnen de positieve begrippen omslaan in negatieve, zoals passiviteit, onnodig lijden, ongelukkig zijn enzovoort. Geduld mag nooit een excuus zijn om niet te handelen als er gehandeld moet worden.

De hamvraag is dan natuurlijk: waar ligt dit omslagpunt? Deze vraag is in het kader van dit voorwoord niet te beantwoorden, omdat het voor ieder van ons verschillend kan zijn. Een belangrijk aspect bij het maken van het onderscheid is, denk ik om het issue onder ogen te zien, er niet voor weg te lopen en het niet te begraven. Er met anderen over te praten kan helpen. En, als u gelovig bent, helpt gebed in zo'n situatie. Hoe dan ook, u hoeft er niet alleen voor te staan.

Ik hoop dat het lezen van dit blad u geduld geeft als dat op zijn plaats is en inspiratie tot meer actie als dat nodig is, omdat geduld niet oneindig is. Veel leesplezier.

Inhoud

- 3 Voorwoord
- Inhoud
- 4 Maria Lichtmis
- 5 Woord van de rector
- 6 De wensboom
- 7 Expositie
- 8 Geduld met God
- 9 Gedicht
- Borrelen maar!
- 11 Duurzaamheid en natuur
- 12 Fotoverslag
- 14 Gedicht
- In Memoriam
- 15 Geduld is een schone zaak
- 16 Gespreksgroep
- 17 Leidse herinneringen
- 19 Muurgedichten
- 20 Moppen
- Spreuken & citaten
- 21 Activiteitenkalender
- 23 Contact & info
- Colofon
- 24 Woordzoeker

Maria-Lichtmis (bij de afbeelding op pagina 2)

Door Harriët van Dijk | Bron: KRO-NCRV en historianet.nl

Maria-Lichtmis is, anders dan de naam doet vermoeden, in eerste instantie een Christus-feest en vervolgens een Maria-feest.

Maria-Lichtmis herinnert aan het verhaal van de “Opdracht des Heren” zoals dat door de evangelist Lucas werd opgetekend. Hij beschrijft dat Jezus veertig dagen na zijn geboorte in de tempel van Jeruzalem aan God werd opgedragen. Dat is de reden dat Maria-Lichtmis op 2 februari gevierd wordt: 39 dagen na Kerstmis oftewel de 40ste dag na de kerstnacht.

Zoals ieder Joods jongetje moest Jezus volgens de Thora aan God worden toegewijd. Dit gebruik ging gepaard met de rituele reiniging van de moeder. Lucas schrijft hoe Maria en Jozef in de tempel een zekere Simeon aantreffen. Deze 'vrome en rechtvaardige man' had een openbaring van God ontvangen waarin hem beloofd werd dat hij niet zou sterven voordat hij met eigen ogen de Messias zou hebben gezien. Toen hij de veertig dagen oude Jezus zag, beseftte Simeon dat de aan hem gedane belofte werkelijkheid was geworden.

Maria-Lichtmis behoort tot de oudste christelijke feesten. Uit de reisverslagen van de welgestelde pelgrim Egeria van Bordeaux (4de eeuw) weten we dat de Kerk van Jeruzalem het feest vierde op 14 februari. Op deze dag werd een plechtige processie gehouden. Het feest werd in de kerk van het Westen geleidelijk aan ingevoerd en wel op 2 februari. In de huidige orde van dienst van de Romeinse liturgie begint de Mis met de zegening van kaarsen en een plechtige lichtprocessie (zie afbeelding hieronder). Deze staat symbool voor de intrede van Christus, het Licht der Wereld, in de tempel van Jeruzalem.

Maria-Lichtmis geeft ook aan dat de winter half voorbij is. Op die dag maakten de boeren de balans op van hun voorraden. Zo konden ze zien of ze nog genoeg te eten hadden voor de rest van de winter. Het eten bestond uit varkensvlees, soep en pannenkoeken, brandewijn en bier. De pannenkoeken smaakten niet zoals de pannenkoeken uit onze tijd. Ze waren dik en werden gemaakt van gerstemeel. Ze werden gegeten met gezouten vlees.

Op dinsdag 25 februari gaan wij in Roomburgh (moderne) pannenkoeken eten op het Pannenkoekenfeest!



Woord van de rector

Door rector Van der Mee

GEDULD IS EEN ZEER SCHONE ZAAK

Als je in een ziekenhuis komt te liggen, moet je veel geduld hebben. Velen wensen het je ook toe. Maar hoe blijf je geduldig en houd je de moed gaande. Allereerst heb ik mijn ziekenhuisopname met een grote overgave kunnen beleven. Je vertrouwt de artsen; ik heb gemerkt dat ze alles voor je willen doen, samen ook met de vele verpleegsters. We hebben een goede zorg in Nederland. Daarnaast heb ik me gesteund geweten door de vele gebeden. Er is veel voor mij gebeden en veel mensen leefden mee. Ik ben iedereen daar zeer erkentelijk voor. Mijn dank daarvoor. Zelf heb ik ook veel kunnen bidden voor de vele intenties waar ik weet van heb. Zo is er een grote verbondenheid. Daarnaast, vanuit mijn geloof, weet ik me ook veilig in Gods handen, wat er ook gebeurt. Er kunnen bij een blindedarm nu eenmaal ook levensbedreigende situaties ontstaan. We hebben goede zorg. We mogen niet klagen. Het was goed, een goede ervaring ook, al is het niet altijd gemakkelijk geweest; de nachten zijn lang en ook de dagen; het bed is niet zo comfortabel. Twaalf dagen ziekenhuis en dan weer opnieuw enkele dagen, is best veel. Ik heb de innerlijke vrede kunnen bewaren. Je overgeven en je toevertrouwen is een groot goed. Met dank aan God.

Geduld is een schone zaak. Geduld is een eigenschap die hoort bij de hoop. In dit jubileumjaar 2025, met als thema: “Pelgrims van hoop,” heb ik ontdekt dat bij de hoop geduld nodig is. Soms moet je (lang) wachten en het uithouden. De hoop op God komt ons te hulp om geduldig te blijven. Ik weet dat wat er ook gebeurt niets ons zal kunnen scheiden van Gods liefde (Rom 8). De Heer is trouw. Alles heeft een bedoeling, ook al loopt het niet altijd zoals je zelf wilt of wenst. Daarom vertrouwen we echt op God vanuit ons geloof.

Geduld is een belangrijke eigenschap, nodig bij de hoop: dat we het uithouden in een tijd van wachten en waarin we ook uitzien naar betere tijden en dat zal eens de hemel zijn. Het leven is ook veel meer dan alleen gezondheid. Anders zou het er slecht uitzien voor de mens. Dan heb je geen toekomst meer en is er geen verwachting meer. Wat jammer. De Heer draagt ons bestaan. Dat heeft Hij laten zien in Jezus, die ook het kruis gedragen heeft en erdoor het lijden heen is gegaan is tot zijn verrijzenis. Dat geeft een grote hoop, die we met geduld beoefenen.

Bij ons geduld mogen we ook beseffen dat God geduld heeft met ons. Hij verdraagt veel van de mens, die gemakkelijk zijn eigen weg gaat, zijn fouten heeft en opstandig kan zijn. God is echt geduldig. Dat zien we al bij een van de eerste openbaringen aan Mozes. God heeft het uitgehouden met ons, omdat Hij niet zonder ons wil. Er blijven altijd veel vragen aan God: Waarom gebeurt er dit of dat? Als we de kant van Gods geduld zien, zullen er minder verwijten zijn en kan er meer overgave zijn. Dat wens ik u ook toe in dit jaar van de hoop, dat we het volhouden en uithouden met een groot geduld, dat de Heer ons wil geven.

Met een hartelijke zegengroet van rector Joost van der Mee, en vraag God om geduld!



De wensboom

Door Harriët van Dijk

Weet u het nog? Rondom Kerstmis hadden we een wensboom in de lounge. Iedereen die wilde kon op een kaartje een persoonlijke wens neerschrijven. En velen hebben dat gedaan.

Sommige wensen waren wat algemeen, bijvoorbeeld: met onze bewoners op vakantie gaan of een leuk uitstapje voor onze afdeling. Dat zijn mooie en praktische wensen, die door de medewerkers van de afdeling gerealiseerd kunnen worden.

Veel mensen wensten vrede, goede gezondheid, hoop, dat kinderen van alle rassen en standen beter met elkaar leren om te gaan. Mooie wensen, die helaas te groot zijn om door ons vervuld te worden. Weer anderen wensten dat we veel mogen lachen en plezier maken, en dat we vooral veel gaan dansen en zingen. Daar gaan we zeker ons best voor doen.

Een ritje met de strandrups, een ritje door Leiden en een rondvaart staan ook op de wensenlijst. Die gaan er zeker komen!

Naast deze waren er ook heel concrete, persoonlijke wensen. Iemand vroeg om

een zanger(es) bij haar thuis, iemand anders wilde heel graag naar het kattencafé, en nog iemand anders zou heel graag een keertje pottenbakken. Ook snacken aan de overkant bij de Kwalitaria, naast de Spar werd gewenst. Twee medewerkers wensden een polaroidcamera om de mooie momenten in Roomburgh vast te kunnen leggen.

Kortom: we hebben ‘alles’ al, maar er blijft altijd iets te

wensen.

Een wens die heel veel voorkwam was pannenkoeken eten! En die wens gaan we binnenkort al uit laten komen. Op dinsdag 25 februari is het Pannenkoekenfeest! Lekker smullen maar!

Nog een leuk feitje:

De opbrengst van de Kerstmarkt was € 394,70! Dit is voor de stichting Vrienden van Roomburgh. Dank voor uw bijdrage!



Expositie "Kunst uit eigen huis"

Door Cecilia Pak | kunstzinnig therapeut

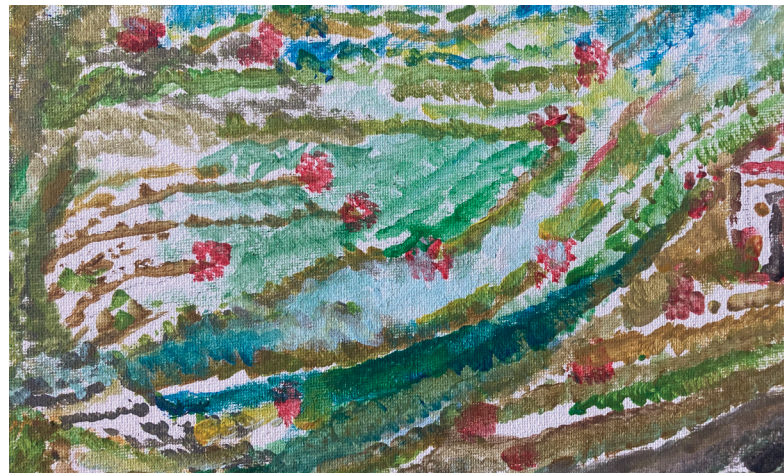
Zondag 9 februari is er in de lounge weer een expositie van de kunstwerken die door de bewoners van R.K. Zorgcentrum Roomburgh zijn gemaakt.

Op de vrijdagochtend schilderen bewoners bij de kunstles die gegeven wordt door de Leidse kunstschilder Justus Dick Bakhuizen van den Brink.

Ook tijdens de kunstzinnige therapie die ik geef worden er veel schilderijen gemaakt. Met veel aandacht en geduld hebben de bewoners aan deze kunstwerken gewerkt.

Tijdens de expositie kunnen deze kunstwerken bewonderd worden en kunnen de bewoners van Roomburgh iets over het door hun gemaakte werk vertellen.

Hieronder ziet u al wat voorbeelden van de kunstwerken die gemaakt zijn tijdens de kunstzinnige therapie.



Column: Geduld met God

Door Harriët van Dijk

Geduld is het thema van deze maand. Een passend thema, want we hebben nauwelijks nog geduld. We willen alles nu, en wel direct en er niet te veel moeite voor doen. Ik schreef er al eens eerder over.

In de Bijbel lezen we veel over geduld. Allereerst over God en zijn oneindige geduld met mensen. En we lezen over mensen die veel geduld uit moesten oefenen voor een belofte, door God aan hen gedaan, tot die eindelijk in vervulling ging. Het wachten op de komst van Jezus duurde zelfs eeuwen voor die belofte werkelijkheid werd.

Maar er is nog iets: geduld met God. Dat klinkt wat wonderlijk misschien. Ik las een boek met deze titel van de schrijver Tomáš Halík. Tomáš Halík is een Tsjechisch rooms-katholiek priester, filosoof en theoloog. Ik houd van zijn boeken, ze zijn helder en gedurfd en zeer actueel. Hij probeert steeds na te denken over de verhouding tussen de kerk en de seculiere cultuur waarin we leven. “Op veel punten ben ik het met atheïsten eens, vaak op bijna ieder punt – behalve in hun geloof dat God niet bestaat,” schrijft hij, “Met atheïsten van een bepaalde soort kan ik het gevoel van Gods afwezigheid in de wereld mee ervaren, hun interpretatie van dit gevoel gaat me echter te snel - ze lijkt me een uiting van ongeduld. Het belangrijkste verschil tussen geloof en atheïsme zie ik in het geduld.” Een interessante gedachte. En dit is nog maar de inleiding van het boek. Halík trekt een vergelijking tussen mensen die niet in God geloven en mensen die menen precies te weten wie God is.

Beiden hebben geen geduld met God, omdat ze een te duidelijk eigen beeld van Hem hebben gemaakt: de één beweert dat Hij niet bestaat, de ander dat Hij zus of zo is. Het is vaak een vorm van geloof met te oppervlakkige antwoorden.

Kunnen wij God dan kennen? Kunnen we iets van God ervaren? Laat God zich zien aan ons? Goede vragen waar geen eenvoudig antwoord op mogelijk is. Toch is geduld één van de antwoorden. Helaas hebben veel mensen geen geduld meer om zaken diepgaand te onderzoeken. Ze willen snel klaar zijn voor iets volgenss en nemen genoegen met een oppervlakkig antwoord, zo ontdekken zij nooit hoe God in hun leven aanwezig is.

Om iets van God op het spoor te komen, is het noodzakelijk eerst te definiëren wie of wat we met God bedoelen. Daar is een open houding voor nodig. Want het is wel al te eenvoudig om te zeggen: ik heb nooit iets van God ervaren, dus Hij bestaat niet. Dat zou impliceren dat alles wat we niet ervaren niet bestaat.

Het is ook te eenvoudig vast te houden aan het beeld dat we zelf van God gevormd hebben, want God is altijd groter dan dat.

God is zo oneindig dat wij Hem niet volledig vinden. Hij laat Zich beetje bij beetje kennen, als wij tenminste geduldig genoeg zijn om zoekende te blijven en niet tevreden zijn met dat ‘beetje’. En als we kunnen en durven aanvaarden dat Hij misschien wel heel anders blijkt te zijn dan we dachten.

“Geloof heeft het karakter van een nooit eindigende weg,” zegt Halík.

Jezus zegt: “Ik ben de weg, de waarheid en het leven.” Een onophoudelijke beweging waarin God zich zichtbaar heeft gemaakt. Heb geduld met God, dan laat Hij Zich vinden!

Soms valt 't mee...

Ingezonden door mw. Selles | geschreven door meester Lommers (oude schoolmeester van mw. Selles)



*Soms valt 't mee, een andere keer tegen
Nu eens de zon, dan weer wat regen
Een keer veel geluk, maar ook gewoon pech
Soms knap eigenwijs of goed overleg
Eerst lekker gezond, dan opeens ziek
Het overkomt ieder, een beetje paniek
Soms zie je grauw of ben je wat rozig
Opeens word je blij of plotseling bozig
Toch blijven lachen, vat moed en wees blij
zoek samen een uitkomst, wees elkander nabij!*



Heren klaar? Borrelen maar!

Door Marion Zirkzee

Wat is er nou gezelliger dan een wekelijkse borrel? (Een frisdrankje mag natuurlijk ook!) Iedere woensdagmiddag is er de Herensoos en komen vrijwilligers Aart van Helden en Rinus Bronk daarvoor speciaal naar Roomburgh. Even ouderwets met de heren onder elkaar de dag doornemen onder het genot van een hapje en een drankje. Alle heren zijn van harte welkom!

IEDERE WOENSDAGMIDDAG VAN 14.30 TOT 16.00 UUR IN DE LOUNGE



Electrotechnisch
Installatiebureau



Ida de Leeuwstraat 8
2331 SN Leiden
Tel: 071-572 06 65
Mob: 06-51 24 98 75
info@etblagas.nl
www.etblagas.nl

**Wilt u hier
adverteren?**

**Neem voor meer
info contact op met
Diana Lek via
dlek@roomburgh.nl**

Virati

UITVAARTVERZORGING

**Voor een unieke, bij u of uw dierbare
passende, uitvaart waarin uw
wensen centraal staan.**



**Directe hulp na overlijden, dag en nacht bereikbaar
071 - 203 21 34 (24/7) | www.virati.nl**

Duurzaamheid en natuur

Door Inge Leferink

Ooh... ik werd weer helemaal enthousiast toen ik door het Cronensteynpark liep! Hier is in het vroege voorjaar altijd zo veel daslook te vinden! Ik kreeg meteen inspiratie hierover te schrijven.

Daslook groeit van nature op vochtige, kalkrijke grond in schaduwrijke bossen. De Latijnse naam *Allium Ursinum* verwijst naar beren (*ursus*). Volgens legendes aten beren na hun winterslaap daslook om hun spijsvertering op gang te brengen en kracht terug te winnen. Dit leidde tot de naam 'Berenlook'.

In de Romeinse en Griekse tijd werd daslook al gewaardeerd om zijn ontgiftende en geneeskrachtige eigenschappen.

Men geloofde dat het de bloedsomloop verbeterde en het lichaam zuiverde. In Noord-Europa werd Daslook beschouwd als een heilige plant. De Germanen en Kelten gebruikten het om ziekte en onheil af te weren. Daslook werd ook geassocieerd met vruchtbaarheid en nieuw leven, passend bij de lente, wanneer het plantje verschijnt.

Ook Hildegard van Bingen (middeleeuws mystica en kruidkundige) schreef over de geneeskrachtige werking van Daslook. Het werd aanbevolen bij spijsverteringsproblemen, de pest (een beruchte besmettelijke ziekte in de middeleeuwen) en voor het zuiveren van het bloed.

DASLOOK UITGELICHT ALS MODERNE HERONTDEKKING

In de afgelopen decennia is daslook opnieuw populair geworden, vooral in de wereld van de 'wilde' keuken en de duurzame gastronomie. Daslook wordt nu gewaardeerd als een delicaat en gezond ingrediënt en is geliefd in zowel de traditionele als de moderne keuken. Dankzij de hernieuwde interesse in wildplukken en natuurlijke gezondheid is daslook een symbool geworden van de verbinding tussen mens en natuur. Daslook symboliseert reiniging, vitaliteit en het ontwaken van nieuwe levensenergie in de lente. Het laat zien hoe traditionele planten een brug kunnen slaan tussen oude kennis en moderne toepassingen. In sommige gebieden is daslook beschermd vanwege 'overpluk', hier dient altijd op gelet te worden!

CULINAIRE TOEPASSINGEN

Pesto: combineer daslookbladeren met olijfolie, Parmezaanse kaas en pijnboompitten of walnoten. Even met de staafmixer... Heerlijk!

Salades: gebruik de jonge, malse bladeren rauw in salades voor een frisse knoflooksmak.

Soepen en sauzen: voeg daslook toe aan soepen, sauzen of puree voor een subtiele knoflooksmak.

Olie en boter: maak daslookolie of -boter als smaakmaker voor brood, pasta of aardappelen.

Knoppen en bloemen: de bloemknoppen kunnen worden ingemaakt als een soort 'kappertjes', én de bloemen zijn eetbaar en decoratief.

Fotoverslag

Boven/midden: De dames van de dagbesteding waren helemaal gelukkig met hun zelfgemaakte medaillonnen. Ook de heren hebben ze gemaakt, maar dan voor de vrouw thuis!

Onder: Op 8 januari kwamen de peuters van kinderdagverblijf Madelief langs. Zowel de peuters als de bewoners kijken hier altijd naar uit. "We gaan bij de opa's en oma's op bezoek!" Met veel geduld werden er mooie kleurplaten gekleurd.





Boven rechts: Bij de kapel vindt u nu de katholieke bibliotheek. Hier kunt u boeken lenen!

Boven links/midden: Op de afdelingen somatiek gaven we een creatieve draai aan de winter!

Onder: We zijn in Roomburgh best gericht op gezond en vitaal leven, maar soms mag er gesnoept worden. Zoals u hier ziet ook op etage 4!

Toen jij stierf

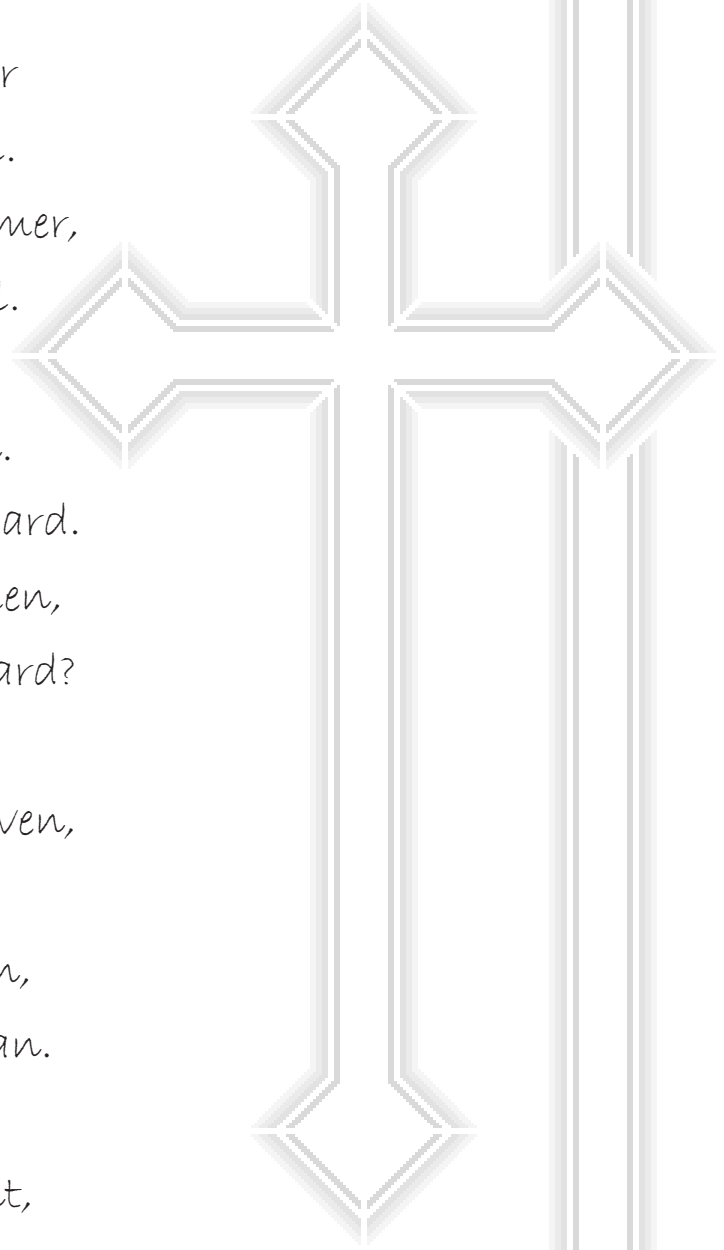
Door Henk Brandsma

Toen jij stierf werd de wereld armer
En verbleekte langzaam het heelal.
Werd de nacht erna zo koud als marmer,
Zonk de ochtend in een tranendal.

Toen jij stierf stokten alle dromen.
Werd het droevig stil rond huis en haard.
Waarom moest juist jou dit overkomen,
Waarom werd dit leed ons niet bespaard?

Door jouw voorbeeld aan ons meegegeven,
Blijf je altijd in ons hart bestaan
Koest'ren wij je heel ons verder leven,
Ben je nooit voorgoed bij ons vandaan.

Een herinnering die nooit verdwijnt,
Maar als ster van boven op ons schijnt.



IN MEMORIAM

Mw. P.M. Van der Meer - Hoogenboom | 29 december 2024

Dhr. L.H. Janssen | 4 januari 2025

Dhr. H. Van der Westen | 18 januari 2025

Geduld is een schone zaak

Door Inge Leferink

Al vanaf mijn 17^e jaar werk ik met oudere mensen. Geduld is een essentieel thema in de omgang met oudere mensen, zowel in verzorgingshuizen als in hun eigen thuisomgeving. Het gaat niet alleen over het hebben van tijd, maar ook over het hebben van begrip, respect en empathie voor de behoeften en omstandigheden van de ouder wordende mens.

Al gauw kwam ik er achter dat dit thema, geduld, mij op het lijf geschreven is. Oudere mensen hebben vaak meer tijd nodig om zich uit te drukken of taken uit te voeren. Door hen die tijd te geven, toon je respect. Het heeft ook geen enkele zin mensen op te jagen omdat jij nog meer te doen hebt. Daar worden mensen alleen maar zenuwachtig van en duurt alles veel langer.

Ouderen voelen zich soms genegeerd of niet gehoord. Geduldig luisteren geeft hun het gevoel dat hun gedachten en gevoelens er ook echt toe doen. Luisteren zonder haast is belangrijk. Achteruitgang als mobiliteitsproblemen, gehoor- of geheugenverlies kunnen frustrerend zijn, zowel voor de oudere zelf als voor hun omgeving. Geduld helpt bij het omgaan met deze uitdagingen!

Bij dagbesteding 'de Waterkant' hebben we tijd om aandacht te geven. Een geduldig gebaar, zoals samenzitten zonder haast, onder het genot van een kopje koffie of thee, kan een wereld van verschil maken in het welzijn van onze bezoekers. Het is waardevol om geduldig met de bezoekers herinneringen op te halen of verhalen te delen.

Ik zie geduld als een daad van onvoorwaardelijke liefde, een manier om iemand te laten voelen dat hij/zij van waarde is, ongeacht hun tempo, gezondheid of situatie.

Geduld werkt altijd twee kanten op: de wijsheid van ouderen, verkregen door hun levenservaring, is als een spiegel voor het geduld. Wat bedoel ik daarmee? Door geduldig naar hen te luisteren, krijg ik toegang tot inzichten die mijn persoonlijke groei kunnen bevorderen. Wat mooi is dat! Geduld is een brug tussen generaties, een uitnodiging om te leren van elkaars levenservaringen en om de tijdelijkheid van het leven op aarde te waarderen.

Geduld is een schone zaak!

*"Het leven is een reis,
geen race..."*



Gespreksgroep

Door mw. Gerry Pohl

De kunst van het ouder worden: tussen 70 en 100

Afgelopen jaar was er op elke laatste woensdag van de maand een gespreksgroep onder leiding van Harriët van Dijk.

Dit keer betrof het een heel interessant onderwerp: De kunst van het ouder worden, tussen 70 en 100!

Elk van de drie ochtenden begon met een lied of een muziekstuk, waarvan wij het laatste lied allen heel mooi vonden: Nader tot U, o God, gespeeld door orkestleden van André Rieu.

Daarna volgde er een video waarin drie personen over ouderdom vertelden. Vaak waren deze onderwerpen heel herkenbaar voor de deelnemers van de gespreksgroep. Dit gaf Harriët aanleiding de groep te vragen of ze het met de besproken onderwerpen eens waren of niet.

Enkele vragen waren:

- wat is het moeilijke aan ouder worden en wat is het mooie?
- hoe oud voelt u zich?
- waar heeft dat mee te maken?
- naarmate je ouder wordt, word je zelfverzekerder, je gaat gemakkelijk met mensen om: eens/oneens?

Een bezoeker zei: "Hoe ouder ik word, hoe beter ik het leven vind. Dit zijn echt de gouden jaren! Het is de tijd van de meeste vrede en vreugde, veel minder getob dan vroeger. Geloof en vertrouwen. Je doet een stap waar geen bewijs voor is! Overgave: dat kan groot en sterk zijn bij het ouder worden."

Hiermee waren de meeste bezoekers van de gespreksgroep het wel eens!

De tweede woensdagmorgen ging over jezelf herkennen en omgaan met kwetsbaarheid. Iemand in de getoonde film zei: "ik zie mijn kwetsbaarheid, er kan zomaar iets in je hoofd gebeuren bijvoorbeeld!"

Dit was heel herkenbaar, aanleiding voor Harriët om te vragen: "Bent u daarmee bezig? Hoe gaat u daarmee om?"

Vaak is de angst voor aftakeling, pijn en lijden een schrikbeeld dat je niet moet wegschuiven, was toch wel de conclusie.

Kom je naarmate je ouder wordt dichter bij jezelf? Bij wie je echt bent?

Iemand zei: "Ik ken mezelf steeds minder, maar ik heb er vrede mee".

Uit de gespreksgroep kwam de opmerking: "ik praat veel en wil dit afleren. Ik geef een ander weinig ruimte", waarop een andere deelnemer uit de groep pareerde met: "Dat is toch niet erg, ga door!"

De derde ochtend was het thema: genieten, want het einde nadert.

De volgende items gaven een heel leuke discussie binnen de gespreksgroep.

- mensen, die oud worden hebben moeite met de jeugd. "Vroeger was het veel leuker," zei een persoon uit de film.
- is alleen zijn altijd eenzaam? Bent u wel eens eenzaam?
- is eenzaamheid je eigen schuld?
- bij het ouder worden leer je jezelf zo kennen, dat je spijt hebt over sommige gemaakte beslissingen.
- welke karaktereigenschap heeft je in de weg gezeten?

Iemand zei: "Natuurlijk had ik dingen anders moeten doen, maar er zijn dingen die sterker

zijn in het leven dan alles wat fout gaat, om je weer op de been te helpen." Hij bedoelde hiermee vergeving en liefde. Dit had iedereen wel eens ervaren.

De gespreksgroepsdeelnemers waren het er unaniem over eens, dat de woensdagochtenden van de gespreksgroep fijne ochtenden waren om naar toe te gaan. Vooral de gesprekken na de getoonde film waren mooi en het was fijn om elkaars mening en verhaal te horen! Iedereen kon aan het woord komen en wanneer je dat niet wilde was dat ook goed!

Dank aan Harriët, die deze mooie ochtenden heeft geleid en voorbereid!

Ook in 2025 zullen er weer bijeenkomsten van de gespreksgroep zijn.

Het thema is: **Levende verhalen**

De eerstvolgende bijeenkomst zal zijn op 26 februari.



Leidse herinneringen

Door Jan Kleijn

In de vroege ochtend van 12 februari 1929 ontdekte een bewaker brand in het stadhuis. De brand was waarschijnlijk ontstaan uit de kolenkachels, die de medewerkers 's nachts hadden laten branden om 's morgens gewoon te kunnen werken. Op het moment van ontdekken was het reeds een uitslaande brand. De brandweer rukte op volle sterkte uit, maar zij kon het pand al niet meer redden. Brandweerlieden werden ook gehinderd door de kou (het vroom 15 tot 18 graden) en een deel van het bluswater bevroor zodra het de gevel raakte.



Schoonheidssalon Ilona

Al ruim 25 jaar ben ik een begrip als pedicure/manicure/schoonheidsspecialiste. Roomburgh is daar al jaren een onderdeel van, met een goede prijs-kwaliteitsverhouding.

Ik kom bij u thuis of ontvang u in mijn salon te Leiderdorp voor:

- Pedicure werkzaamheden
- Manicure werkzaamheden
- Gezichtsbehandelingen

Ik ben bereikbaar via:

06-28921731

Salonilona1@gmail.com

Ilona Heuts-van Basten



Restauratie



Renovatie



Nieuwbouw



Onderhoud



Coenecoop 2C, 2741 PG Waddinxveen
Tel. : 0182 - 619944
E-mail : info@vanberkelwaddinxveen.nl

Voor leuke, creatieve
workshops
kunt u terecht bij

ArtStudioLeiden



Burggravenlaan 18 (zolder)

2313HV Leiden

of bij u op locatie

Info: artstudioleiden@gmail.com

www.facebook.com/workshopsleiden

Muurgedichten

Ingezonden door Harriët van Dijk

Wie door Leiden wandelt, komt ze regelmatig tegen: muurgedichten. Leiden telt er meer dan 120 in uiteenlopende talen en schriften. Deze maand plaatsen we het gedicht Bi Blueri Buruz van Ibon Sarasola (1946 -).

BI BLUERI BURUZ

E donork galdetzen badizu
nork idatzi zituen
hitz hauek
esan zaiozu ni izan nintzela
hemendik iragan nintzela
aldamenetara begiratu eta
joan egin nintzela.



Als er een gedicht toepasselijk is voor een muurgedicht, dan is het dit wel. Het voelt bijna alsof Ibon Sarasola (1946) zelf op de plek van het gedicht langskwam, om zich heen keek en verderging, zijn literaire nalatenschap achtergelaten op de muur. Sarasola liet zich erg inspireren door muziek, en dat is goed te zien in dit gedicht. De verzen zijn opgebouwd als de songtekst van een bluesnummer, met een duidelijke vraag-antwoordstructuur.

Wat misschien nog wel het meest opvalt aan dit gedicht, is de taal: het Euskara, oftewel de Baskische taal. Sarasola, die zelf uit San Sebastian komt, spant zich al zijn hele leven in om de Baskische taal op de kaart te zetten, zeker omdat onder het Spaanse bewind van Franco het Baskisch en het Catalaans erg werden onderdrukt. Door Baskische literatuur te schrijven, droeg Sarasola bij aan de verbreiding van de culturele identiteit van Baskenland.

In het Nederlands gaat het gedicht als volgt:

Over de blues

*Als iemand je zou vragen
wie deze woorden schreef
zeg hem dan
dat ik het was
dat ik hier langskwam
om me heen keek
en verder ging.*

Daarbovenop is Sarasola ook een bedreven academicus, en droeg hij bij aan de publicatie van het eerste wetenschappelijke Baskische woordenboek (1988).

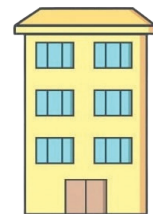
Moppen

Het huis van een oude dame staat in brand. Een brandweervrouw komt haar halen en zegt: 'Nog even de tandjes op elkaar. we zijn bijna beneden.'
'Oei,' zegt de vrouw. 'Dan moeten we terug. Mijn gebit ligt nog op het nachtkastje!'



Maud gaat vanuit de stad op het platteland wonen. Om 's morgens sneller op haar werk te komen, gaat ze naar de buurman, een boer. 'Mag ik 's morgens door uw wei lopen om de bus van zeven uur te halen?' 'Tuurlijk,' antwoordt de boer. 'Als mijn stier u ziet, haalt u zelfs de bus van half zeven nog.'

Bij het huis van de burgemeester staat Gijs met z'n neus tegen het raam naar binnen te gluren. De burgemeester beent boos naar buiten en roept: 'Hoe zou je het vinden als ik dat bij jou thuis doe?' 'Knap,' antwoordt Gijs. 'Ik woon namelijk op de tiende verdieping.'



Spreuken & citaten

**"Verdraagt gij elkander
in liefde met alle
ootmoedigheid, zachtheid
en geduld."**

- naar Efesiërs 4:2

**"Humor en geduld zijn de
kamelen waarmee je door
alle woestijnen kunt gaan."**

- Phil Bosmans
Belgische pater (1922 - 2012)

**"Wie geen geduld heeft
is zeer arm."**

- William Shakespeare
Engels toneelschrijver en dichter (1564 - 1616)

Activiteiten februari

Bezoek de website voor mistijden: www.roomburgh.nl
of kijk op het overzicht bij de kapel

ZO
2.2 Maria Lichtmis
Mistijden op overzicht bij kapel

DI
25.2 Zingen met Leny Castel
14.00 uur - Lounge

ZO
2.2 Concert ART Ensemble
14.00 uur - Lounge

DI
25.2 Pannenkoekenfeest!
17.00 uur - Lounge

ZO
9.2 Expositie schilderijen
14.00 uur - Lounge

WO
26.2 Gespreksgroep: Levende verhalen
10.30 uur - Jozefzaal

DI
11.2 Klassieke-muziekmiddag
14.30 uur - Lounge

VRIJ
28.2 Jukebox
14.00 uur - Lounge

DI
18.2 Filmmiddag Jan Kleijn
14.00 uur - Jozefzaal

VRIJ
28.2 Leesclub
14.30 uur - Ons Hoekje

Vertel een Sprookje-dag

Op woensdag 26 februari is het
Vertel een Sprookje-dag.
Bert Buirma zal dan, vooraf aan het middag-
maal, een sprookje voorlezen in de lounge!

Kom en laat u betoveren!

THUISOPTIEK HAAGLANDEN

UW OPTICIEN AAN HUIS

Afspraak maken?



06-19361007



www.optiekhaaglanden.nl



info@optiekhaaglanden.nl



H V Z D S
N C V K D
C Z S H N
O N V S R
K D N R O
Z K C S V
D V O H C
O H V O K
H S S R K
H S S R K
H S S R K

Oogmeting in uw
vertrouwde omgeving



Vrijblijvend deskundig advies



Groot aanbod glazen en
monturen



Geen voorrijkosten en twee jaar
gratis onderhoud

pluk bloemiste



info@plukbloemiste.nl
www.plukbloemiste.nl

06 22 76 84 52

Cindy Sierat



SPAR

Spar Zeldenrust

IJsselkade 45-46
2314 VM Leiden
071 589 08 98

zeldenrust@despar.info
www.sparzeldenrust.nl



Openingstijden:
ma. t/m zat. van 08.00 - 21.00 uur
zondag van 09.00 - 19.00 uur

Contact & informatie

Pastorale dienst

Rector J. van der Mee

T | 06 - 51 57 73 84

E | jvdmee@kerkmail.nl

Harriët van Dijk (pastoraal

T | 071 - 589 22 00

medewerkster) E | hvandijk@roomburgh.nl

Cliëntenraad

Dhr F. Lardee (voorzitter)

E | franslardee18@gmail.com

Mw. H. Verboom (secretaris)

E | hettyverboom@gmail.com

Vertrouwenspersonen

Harriët van Dijk &

T | 071 - 589 22 00

Tom Koot

E | vertrouwenspersoon@roomburgh.nl

kootadvies@gmail.com

Contactpersoon thuiszorg

Wijkverpleegkundige Tim Brussee

E | tbrussee@roomburgh.nl

Contactpersoon dagbesteding, maaltijden & individuele begeleiding

Wijkcoördinator Leo Cremers

E | wijkcoordinator@roomburgh.nl

Contactpersonen wonen in Roomburgh

Zorgadviseurs Leo & Sanne

E | zorgadviseur@roomburgh.nl

Contactpersoon huishoudelijke ondersteuning

Coördinator Wmo Natascha Qamboui

E | plannerwmo@roomburgh.nl

Contactpersonen dementie

GVP'ers (Gespecialiseerd Verzorgende Psychogeriatric)

E | gvp@roomburgh.nl

Contactpersoon vrijwilligers

Coördinator Vrijwilligers Marion Zirkzee

E | mzirkzee@roomburgh.nl

Contactpersonen overledenenzorg

Donna Whitehouse & Wilma van der Horst

T | 06 - 11 78 42 78 (24 uur per dag bereikbaar)

E | overledenenzorg@roomburgh.nl

Openingstijden

Restaurant

Dagelijks:

10.30 - 17.00 uur

Kapsalon

dinsdag en donderdag

09.00 - 16.00 uur

Bibliotheek (in de lounge, lidmaatschap: €5 per jaar)

woensdag

13.30 - 14.30 uur

Giften

De kosten van Roomburgh worden vergoed vanuit de overheid of door de verzekeraars. Soms willen wij echter iets extra's doen voor onze bewoners of voor onze medewerkers. Mocht u als blijk van waardering een bedrag willen schenken, dan kunt u uw gift overmaken aan onze vriendenstichting: IBAN-nummer **NL77 TRIO 0788 8146 80** ten name van de stichting Vrienden van Zorgcentrum Roomburgh.

Colofon

Roomburgh Magazine is het maandelijkse magazine van R.K. Zorgcentrum Roomburgh, bedoeld voor cliënten, bewoners, mantelzorgers, medewerkers, vrijwilligers en voor iedereen die geïnteresseerd is in nieuws over Roomburgh.

HOOFDREDACTIE

Harriët van Dijk & Rik van Steenoven

REDACTIE

Diana Lek

VORMGEVING

Rik van Steenoven



R.K. Zorgcentrum
ROOMBURGH

Hof van Roomburgh 46
2314 ZC Leiden

T | 071 589 22 00

W | www.roomburgh.nl

E | info@roomburgh.nl

WOORDZOEKER

Wintersport

APRESSKI

BIATLON

BOBSLEEN

CURLING

ELFSTEDENTOCHT

HANDSCHOENEN

HELM

IJSHOCKEY

IJSZEILEN

KUNSTRIJDEN

LANGLAUFEN

MUTS

PISTE

RODELEN

SCHAATSEN

SCHANSSPRINGEN

SHORTTRACK

SJAAL

SKELETON

SKIEN

SKIBRIL

SKIPAS

SKISOKKEN

SKISTOKKEN

SNEEUWBALLEN

SNEEUWKETTINGEN

SNEEUWPOP

SNOWBOARDEN

THERMOKLEDING

WINTERJAS

K	U	N	S	T	R	I	J	D	E	N	C	C	P	Z	O	F	O	W	M	I	P	W	P	S
S	W	I	N	T	E	R	J	A	S	R	C	M	Z	B	B	J	G	R	E	I	R	X	W	N
Y	D	Y	E	K	C	O	H	S	J	I	N	K	X	U	F	M	U	T	S	R	P	H	E	B
C	G	O	B	H	N	R	U	K	H	E	O	J	R	L	H	X	M	T	F	B	J	A	P	J
S	S	W	U	G	I	O	F	E	E	U	T	B	L	O	P	O	E	O	O	J	J	W	G	K
W	J	C	B	Z	W	T	R	E	L	N	I	N	U	W	G	N	I	L	R	U	C	C	O	Z
S	A	G	X	A	J	D	L	V	N	E	D	R	A	O	B	W	O	N	S	Y	G	P	E	K
N	A	M	J	K	X	S	H	D	T	S	N	F	P	N	D	W	O	W	L	K	N	T	J	M
E	L	F	E	H	B	D	S	O	M	T	A	Q	N	G	A	U	Q	A	U	O	I	A	N	P
G	X	A	R	O	T	N	O	S	T	A	T	B	W	X	Q	O	Z	V	E	M	D	P	U	H
N	S	I	B	L	D	E	Q	H	H	A	U	N	I	K	A	S	N	Y	H	L	E	A	A	F
I	N	J	N	Q	L	N	E	O	C	H	A	F	E	A	N	D	G	V	Z	D	L	K	I	S
R	E	J	T	A	B	E	B	R	O	C	I	G	V	K	T	K	M	L	H	A	K	X	K	K
P	E	V	C	S	L	O	R	T	T	S	Y	W	Q	Q	K	L	F	G	M	B	O	B	S	Z
S	U	A	L	J	J	H	M	T	N	N	T	R	E	P	H	O	O	J	Q	R	M	S	S	P
S	W	P	O	D	T	C	F	R	E	E	C	Z	H	D	Y	C	T	N	R	A	R	L	E	E
N	K	K	B	S	L	S	V	A	D	E	L	E	J	P	Q	N	B	S	S	F	E	G	R	F
A	E	N	L	Y	I	D	A	C	E	U	P	J	X	J	E	O	K	K	I	P	H	I	P	V
H	T	F	O	W	R	N	K	K	T	W	L	D	P	K	R	E	I	N	V	K	T	C	A	B
C	T	N	A	U	B	A	N	X	S	P	R	S	K	T	L	E	M	F	E	J	S	C	T	J
S	I	J	V	T	I	H	F	G	F	O	Z	O	D	E	N	E	F	U	A	L	G	N	A	L
P	N	P	D	R	K	V	B	K	L	P	S	D	T	L	Q	W	S	H	C	A	E	H	U	K
X	G	N	J	L	S	B	D	L	E	I	C	O	I	M	V	R	Y	E	K	Y	W	D	W	U
S	E	X	C	G	P	O	M	G	K	S	N	E	E	U	W	B	A	L	L	E	N	H	O	S
L	N	N	E	L	I	E	Z	S	J	I	Q	J	P	E	G	T	U	M	X	V	Z	M	U	R