



R.K. Zorgcentrum
ROOMBURGH



ROOMBURGH

magazine

Veerkracht

Jubeljaar


Expositie

Lente!

Muurgedichten

En meer...

MAART 2025



Christus aan het kruis
(Peter Paul Rubens - 1628)

Gedenk, Heer,
wat Gij gedaan hebt in uw barmhartigheid.

Uit het eerste gebed van Goede Vrijdag

Voorwoord

"In ons huis ervaren de bewoners grote veranderingen waarvoor ze eigenlijk niet gekozen hebben."



Bert Buirma, directeur Roomburgh

Veerkracht gaat over hoe wij omgaan met veranderingen. Onze eerste reactie tegenover veranderingen is er vaak een van terughoudendheid of weigering om vertrouwde gewoontes los te laten. Angst om dingen kwijt te raken, onzekerheid en vrees voor het onbekende spelen hierbij een rol. Zodra wij echter van veranderingen ook de positieve kant kunnen zien of ze zelfs zien als een uitdaging dan spreken wij van veerkracht.

In ons huis ervaren de bewoners grote veranderingen waarvoor ze eigenlijk niet echt gekozen hebben. Weliswaar is de keuze voor Roomburgh vrij, maar de keuze om te verhuizen vanuit het vertrouwde huis waar men vaak al heel lang heeft geleefd, is dat meestal niet. Dat zijn grote veranderingen die nooit licht mogen worden opgevat.

Hoewel de keuze om te veranderen vaak niet vrij is, geldt wel dat er een keuzevrijheid is in de manier van omgaan met de verandering. Eenvoudig gezegd: verzetten tegen de verandering en boos zijn of accepteren van de verandering en er het beste van maken.

Men kiest niet voor achteruitgang in het leven. Men kan proberen dit te vertragen door preventieve maatregelen, zoals letten op voeding, beweging enzovoort. Ook hiervoor geldt dat er een keuzemogelijkheid is om er het beste van te maken.

Ik ben mij heel goed bewust van het feit dat dit makkelijker is gezegd dan gedaan.

Een heel belangrijke aanpak voor de angst (voor verandering) die wordt ervaren, is om de confrontatie hiermee aan te gaan. Benoem de angst, bekijk de angst. Soms blijkt dan dat de gedachten die erbij opkomen voor een deel niet echt rationeel waren. Soms is de zorg reëel, maar helaas niet te veranderen.

Benoemen van wat er diep leeft, en steun ervaren als de ander luistert, is een remedie tegen angst of verdriet. Vaak is een advies niet eens nodig, een luisterend oor is meestal genoeg. Bij veranderingen helpt het daarom om er met iemand over te praten, om te kijken naar wat er wel kan. Misschien kan iets wat gemist wordt door verandering, op een andere manier wel verkregen worden. Voor mensen die geloven kan het gebed van grote steun zijn.

Deze keer een pittig thema, ik hoop dat het lezen van dit blad u veerkracht geeft voor het aangaan van veranderingen en inspiratie om anderen tot troost te zijn die dat nodig hebben.

Veel leesplezier en veerkracht.

Inhoud

- 3 Voorwoord
- Inhoud
- 4 Veerkracht
- 5 Woord van de rector
- 6 Tegenslag
Carnaval!
- 7 Expositie
- 8 Jubeljaar
- 9 Lente!
Gedicht
- 11 Duurzaamheid
en natuur
- 12 Fotoverslag
- 14 Gedicht
In Memoriam
- 15 Voorstelrondje
Ingeburgerd
- 16 Aan tafel met...
- 17 Leidse herinneringen
- 19 Muurgedichten
- 20 Moppen
Spreuken
- 21 Activiteiten-
kalender
- 23 Contact & info
Colofon
- 24 Woordzoeker

Veerkracht voor ouderen en professionals

Door Inge Leferink

Veerkracht; hoe gaan ouderen en zorgverleners om met uitdagingen en veranderingen? Er wordt nogal iets van ons gevraagd in de moderne tijd! Dit geldt natuurlijk voor iedereen, jong en oud heeft zich over te geven aan veranderingen van het leven.

Allereerst dienen veel ouderen zich aan te passen aan fysieke veranderingen, hoe blijf je hierin veerkrachtig? Natuurlijk staat voorop dat je niet te snel opgeeft, maar het is de kunst om te accepteren wat is. Een oudere die zijn mobiliteit verliest pakt een oude hobby weer op of ontdekt bijv. een passie voor schilderen of muziek om een gevoel van vervulling te behouden. Een senior die verhuist naar een verzorgingshuis en actief nieuwe contacten aangaat zal zich snel thuis voelen. Iemand die na het overlijden van een partner een nieuw levensritme vindt door vrijwilligerswerk of lotgenotencontact.

Als ouderen digitale vaardigheden ontwikkelen om via video-oproepen contact te houden met familie en vrienden, hoe veerkrachtig ben je dan! En durf hulp te vragen in alles!

Van een verpleegkundige wordt flexibiliteit verwacht in een veranderende zorgomgeving; aanpassing aan nieuwe zorgprotocollen of digitale systemen zonder de stress de overhand te laten krijgen. Dat is ook veerkracht! En ook hier geldt: durf hulp te vragen!

En wat dacht u van omgaan met emotionele belasting? Een zorgverlener die mindfulness of intervisie gebruikt om werkdruk en emotionele belasting beter te hanteren.

Veerkracht is ook zelfzorg en balans bewaken; een zorgprofessional die de tijd neemt voor ontspanning en grenzen stelt om burn-out te voorkomen.

Zelfzorg en balans zijn cruciaal voor zowel ouderen als zorgverleners om veerkrachtig te blijven!

Om veerkracht te behouden geldt voor iedereen: Zie uitdagingen als kansen!

Enkele voorbeelden van zelfzorg en balans bij ouderen:

- Grenzen stellen, ouderen die leren 'nee' te zeggen tegen overbelasting, bijv. door sociale verplichtingen te doseren.
- Ritme behouden, structuur in de dag brengen, zoals vaste momenten voor wandelen, lezen of rusten helpt om energie beter te verdelen.
- Zorg voor lichaam en geest, denk aan beweging, meditatie, ademhalingsoefeningen of ontspannende kruiden zoals kamille en valerian om stress te verminderen.
- Sociale verbinding zoeken, regelmatig contact met vrienden of lotgenoten voorkomt eenzaamheid en versterkt het gevoel van zingeving. Neem bijvoorbeeld deel aan de gespreksgroepen in Roomburgh.

Enkele voorbeelden van zelfzorg en balans bij zorgverleners:

- Werk-privébalans bewaken, bewust pauzes nemen, werk niet mee naar huis nemen en tijd reserveren voor hobby's, familie en vrienden.
- Emotionele ontlading, reflectie, intervisie of een goed gesprek met collega's om gevoelens en stress te verwerken.
- Lichamelijk welzijn, goede voeding, voldoende beweging en ontspanningstechnieken zoals massages of kruidengeneeskunde (bv. lavendel, sint janskruid of kamille voor ontspanning).
- Zelfcompassie ontwikkelen, accepteren dat je niet alles perfect hoeft te doen en mild zijn voor jezelf bij fouten of tegenslagen

Woord van de rector

Door rector Van der Mee

WAT EN WIE HELPT ONS VERDER?

Op woensdag 5 maart a.s. begint in onze kerk de veertigdagentijd, ook wel lijdenstijd genoemd. Elke vrijdag staan we dan in onze kapel stil bij het lijden van Christus; we bidden om 14.30 uur de kruisweg.

Het lijden van Christus is onvoorstelbaar. Het laat ons veel zien. Wat mensen Hem aandoen aan wreedheid en onverschilligheid en ongeloof. We zien ook hoe Christus dit alles draagt met een geestkracht die bovenmenselijk is. Hoe kan Hij dit alles dragen en maar doorgaan tot het einde toe? Er is iets dat Hem drijft en Hem deze veerkracht geeft. Zien we de liefde die Hij in zich heeft? Hij bidt om vergeving voor de mensen die Hem aan het kruis hangen. We zien een verdraagzaamheid, waarmee Hij alles op zich neemt. Het is zichtbaar geworden in het kruis dat Hij draagt. Het kruis wordt zo tot het teken van het christendom, als een leerschool van ons christelijk leven.

Als we dat zien, kunnen we ook ontdekken wat ons kan helpen in de moeilijke en onmogelijke momenten van het leven. Wat is onze reactie bij de moeilijkheden die ons overkomen en hoe gaan we ermee om? We proberen er wat van te maken totdat het niet meer gaat. We klagen gemakkelijk. Een mens komt aan het einde van zijn krachten en kan het opgeven. Dit is menselijk, zeggen we dan. Hoe dan verder?

Kan ons geloof in Christus met zijn Geest ons helpen? Christus is voor ons de weg van de mens ten einde gegaan. Maar wij vieren niet het lijden en de dood. Wij verheerlijken die nooit. We zien naar Christus, wat Hem drijft en deze weg laat gaan. Zijn liefde voor de mens tot het uiterste toe. Hij laat zien dat lijden en dood niet het laatste woord hebben. We vieren immers na de veertigdagentijd Pasen. We zijn op weg naar Pasen en Pinksteren. Dat is ons perspectief en wordt ons leven als christengelovige. Het kruis wordt verheerlijkt. Het leven na de dood, dat perspectief, geeft inhoud en richting aan ons leven. Het kan ons door ons geloof vervullen met hoop en leven. Dat zien we aan zoveel mensen die in het voetspoor van Christus zijn getreden. Zij getuigen niet van zichzelf maar van Hem, die hen te hulp is gekomen. Zij stonden daar voor open. Dat kan ook voor ons zijn.

Bij alle veranderingen die ons kunnen overkomen in het leven, is er een zekerheid en een basis. Het leven is aan verandering onderhevig; de generatie van ons huis in Roomburgh heeft veel meegemaakt. We hoeven niet te vrezen. Door alle tijden heen is God met ons geweest en Hij heeft het nog concreter willen laten zien in Christus. Hij sterkt ons met zijn Geest. In de kerk is er ook veel veranderd en toch ook weer niet. Als je dat kan zien behoud je de rust en de vrede. Wij leven in een overgave aan God, die onze Vader is en alles ten goede leidt. Moeilijkheden kunnen ons geloof op de proef stellen maar ook sterker maken. Alles heeft een zin en een doel. Dat geloof als een zekerheid, wens ik u toe, als pelgrims van hoop in dit jubileumjaar.



Met een hartelijke zegenroet van rector Joost van der Mee en een goede veertigdagentijd, op weg naar Pasen!

Tegenslag met een goede afloop



Door Diana Lek

Meneer komt bij de receptie. "Ik heb een probleem", zegt hij. "Dat is mooi", grap ik, "ik ben hier om uw probleem op te lossen, waar kan ik u mee helpen?" "Mijn moeder is haar tas kwijt, alles zit erin, haar sleutels, portemonnee, ID-kaart." "Oh jee, dat is inderdaad heel vervelend." Ik vraag waar zij allemaal geweest kan zijn en meneer geeft aan dat ze niet alleen de deur uit gaat, ze alleen naar de dagbesteding gaat en wel eens gaat eten bij het diner voor twee. Dus allereerst kijken we even in de lounge maar daar is niets gevonden. Samen kijken we voor de zekerheid ook nog even in de Jozefzaal en de kapel maar helaas, ook daar geen tas. Ook de collega van Ons Hoekje is al aan het zoeken. Toevallig heb ik de sleutel

van De Waterkant en ook daar start ik samen met meneer de zoektocht. Helaas zonder resultaat. Het zit dus echt even niet mee. Alles kwijt zijn, dat wordt weer een hoop geregeld. Een half uurtje later komt meneer samen met mevrouw langs de receptie. Wat een geluk, de tas is terecht! In het appartement van mevrouw liep meneer de slaapkamer in en zag toevallig een hengel onder het matras vandaag komen. Veiligheid voor alles heeft mevrouw waarschijnlijk gedacht. Als ik mijn tas onder mijn matras leg kan niemand hem meenemen als ik slaap, en zal hij ook niet zoek raken. Ze bedanken mij voor het meezoeken en meedenken en gaan samen de deur uit voor een wandelingetje in het voorzichtige zonnetje, haar tas in haar handen geklemd.

Alaaf, alaaf, alaaf!

Van de redactie

Het is weer zover!

Carnaval!

Uiteraard vieren we dit in Roomburgh met niemand minder dan Gösta van den Burg, die we toch wel de eretitel van huisartiest mogen geven!

Dus bereid u voor op een feestelijke middag vol gezelligheid en polonaises!

Dinsdag 4 maart om 14.00 uur
in de lounge.

Tot dan!



Expositie "Kunst uit eigen huis"

Door Cecilia Pak | kunstzinnig therapeut

Op zondag 9 februari was er in de lounge van Roomburgh een expositie met de kunstwerken die de bewoners tijdens de schilderles van Dick Bakhuizen hebben gemaakt. Ook waren de kunstwerken te zien die tijdens de kunstzinnige therapie zijn gemaakt. Het was een gezellige middag met bewoners, familie en andere geïnteresseerden. Bert Buirma opende de middag en vervolgens hebben Dick en ik (Cecilia) ons voorgesteld. Er was de ruimte om met de bewoners over hun kunstwerken te praten. Heel mooi dat er voor de bewoners de ruimte was om hun kunstwerken te laten zien. In de hal van zorgcentrum Roomburgh zijn wat van de kunstwerken aan de muur opgehangen. Dank aan Frans Lardee voor de foto's!



Jubeljaar: hoop ontvangen én doorgeven

Door Hans de Jong voor katholieklevens.nl | n.a.v. een podcast met Rob Polet, diaken in Amsterdam

In 2025 viert de Katholieke Kerk het Heilig Jaar “Pelgrims van hoop”, zoals we in het eerst nummer van dit jaar al schreven. Paus Franciscus wil hoop ontvangen én doorgeven centraal stellen. Hoe kunnen we dat doen? Paus Franciscus heeft de belangrijkste prioriteit van het Heilig Jaar in één zin uitgedrukt. Hij wenst dat in dit jaar mensen op enig moment de Heer Jezus ontmoeten. Paus Franciscus werkt dit op verschillende manieren uit.



Uiten en verinnerlijken

De paus heeft een warm hart voor armen en uitgestoten. Hij beschouwt hen als mensen voor wie we zorg moeten hebben. Als we dat doen, zijn we tekenen van hoop. Daarnaast vraagt paus Franciscus aandacht voor verinnerlijking. Bij het christelijk leven horen contemplatie én actie.

De paus laat zich inspireren door de brief van Paulus aan de Romeinen. Onze hoop komt voort uit ons geloof in Jezus Christus, de verrezen Heer. Voor ons betekent dit dat we door lijden en dood naar het eeuwig leven trekken. Daarom zijn wij mensen van hoop. Groeien in hoop: In de theologie beschouwen we de hoop als een van de “theologische deugden”, samen met het geloof en de liefde. Het gaat om deugden die in ons geworteld zijn, maar die ook moeten groeien. Samen met de “klassieke” of “kardinale deugden” (zoals voorzichtigheid, rechtvaardigheid, sterkte en gematigdheid) zijn het richtlijnen voor een evenwichtig christelijk leven.

De beoefening van deze deugden vereist een constante inzet. De deugden vormen het midden tussen twee uitersten. Bijvoorbeeld: Als je altijd voor alle moeilijkheden wegloopt ben je laf. Als je onbevreesd op alle gevaren afloopt ben je overmoedig. De deugd van de moed zit er tussenin. In onze samenleving zijn er veel vormen van valse en oppervlakkige hoop. De deugd van de christelijke hoop reikt verder, tot in het diepst van ons bestaan. Ze omvat de grote vragen van leven en dood. We zien uit naar de voltooiing van de schepping.

Oefenjaar

Het Heilig Jaar is in zekere zin een oefenjaar. Je hoeft hiervoor niet speciaal naar Rome, maar het is een vorm van geestelijke pelgrimage. De vraag is hoe je hoop op het spoor komt. Diaken Polet gaat hiervoor te rade bij de Ignatiaanse spiritualiteit. Deze spiritualiteit is gegrond in Christus en heeft een groot oog voor het gevoelsleven van mensen. Ignatius van Loyola, de stichter van de jezuïeten, reikt een manier aan om God op het spoor te komen in je eigen leven. Dit doe je door zelfonderzoek. Zo kun je jezelf afvragen waar je op een bepaalde dag iets hoopvol hebt gezien, of waar heb je hoop hebt kunnen bieden. Op die manier kan het Heilig Jaar een hoopgevend jaar zijn.

De lente begint!

Van de redactie

**Wat
zijn we
er aan
toe!**

**De lente
begint 20
maart!**

Gedicht

Door Ann van Wingerden

*Ik schrijf tussen dozen van herinneringen
Nachten van verlangen
Waar soms de eenzaamheid als rauw omschreven
En woorden soms de ziel niet raken
Door oppervlakkig en verlaten*

*Morgen als het licht aangaat
Zal ik jouw zorgen dragen
En vasthouden
Zodat je even niet alleen
Een knuffel geven die uit liefde
Gedeeld en zonder verwachtingen*

*Zijn wij niet allen één
Geboren, opgegroeid, geleefd
Heb elkaar lief
In de eenvoud van zijn
Wens ik iedereen
Een glimlach om te delen
Dat samen meer is dan alleen*

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



Virati

UITVAARTVERZORGING

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



Directe hulp na overlijden, 24/7 bereikbaar

071 - 203 21 34 | www.virati.nl

Wilt u hier adverteren?

Neem voor meer info contact op

met Diana Lek via

dlek@roomburgh.nl

Duurzaamheid en natuur

Door Inge Leferink

Wat zijn dadels eigenlijk en waarom zijn ze zo gezond? Zowel in de Bijbel als in de Koran worden dadels genoemd, wat mij dan weer nieuwsgierig maakt om er dieper in te duiken. Dadels worden gezien als zegeningen voor je huis én je gezondheid. Dadels zijn de vruchten van een dadelpalm welke al duizenden jaren voorkomen in het Midden-Oosten en is waarschijnlijk het oudste door de mens geteelde gewas. De oudste vondsten van dadels stammen uit de neolithische tijd zo'n 7000 tot 8000 jaar geleden.

Dadels bevatten veel natuurlijke suikers, waaronder fructose, sucrose en glucose. Hierdoor zijn ze een perfecte snack voor 's middags als je behoefte hebt aan een energieboost. Let wel: door de grote

hoeveelheid suikers is het verstandig maximaal 3 dadels per dag te eten!

Dadels zijn gezond en duurzaam voor je lijf omdat zij veel ijzer bevatten en zo bloedarmoede tegengaan. Bovendien zijn dadels een bron van (oplosbare) vezels en vitamine C. Dit maakt dat het goed is voor de spijsvertering en je weerstand.

Uit onderzoek is ook nog eens gebleken dat dadels helpen om je lever te ondersteunen. De kalium in de dadels stimuleert de gezondheid van het hart, het vermindert de kans op een beroerte. Door dadels aan je dieet toe te voegen kan LDL (=slechte) cholesterol verlagen.

Dadels bevatten veel selenium, mangaan en magnesium. Een dieet rijk aan selenium staat bekend om het voorkomen van kanker. Deze mineralen zijn ook van groot belang voor het gezond houden van onze botten en het bloed. De dadels bestrijden de kalk die zich in de bloedvaten bevindt. Wanneer er minder kalk in de bloedvaten aanwezig is, is de kans op een beroerte, hartaanval en andere ziekten een stuk kleiner. Net als bananen zijn dadels rijk aan vitamine B6.

Vitamine B6 zorgt ervoor dat je beter in staat bent om informatie op te slaan en indien nodig de informatie weer op te halen doordat de hersenfunctie verbetert.

Alle reden dus om massaal aan de dadels te gaan! Ik moet zeggen in eerste instantie trok deze vrucht mij niet echt... Inmiddels, om alle gezondheidsredenen, behoren ze tot mijn (bijna) dagelijks dieet. En ik moet zeggen, het helpt mij ook minder te snoepen (lees: inname van verslavende geraffineerde suikers)! De dadels zijn erg voedzaam en helpen het 'honger' gevoel te verminderen.



Fotoverslag

Boven/midden: Iedereen was uiterst geconcentreerd bezig tijdens de creatieve activiteit bij 'de Waterkant'. Dit projectje heeft wel drie weken geduurd, maar het resultaat mag er zeker zijn!

Onder: Wat was het gezellig toen de leerlingen van de Lorentzschool langskwamen om spelletjes te doen met onze bewoners als stage-opdracht van Salma Qamboui. Er werd gebald en gekgeld, en ook bordspellen ontbraken niet!





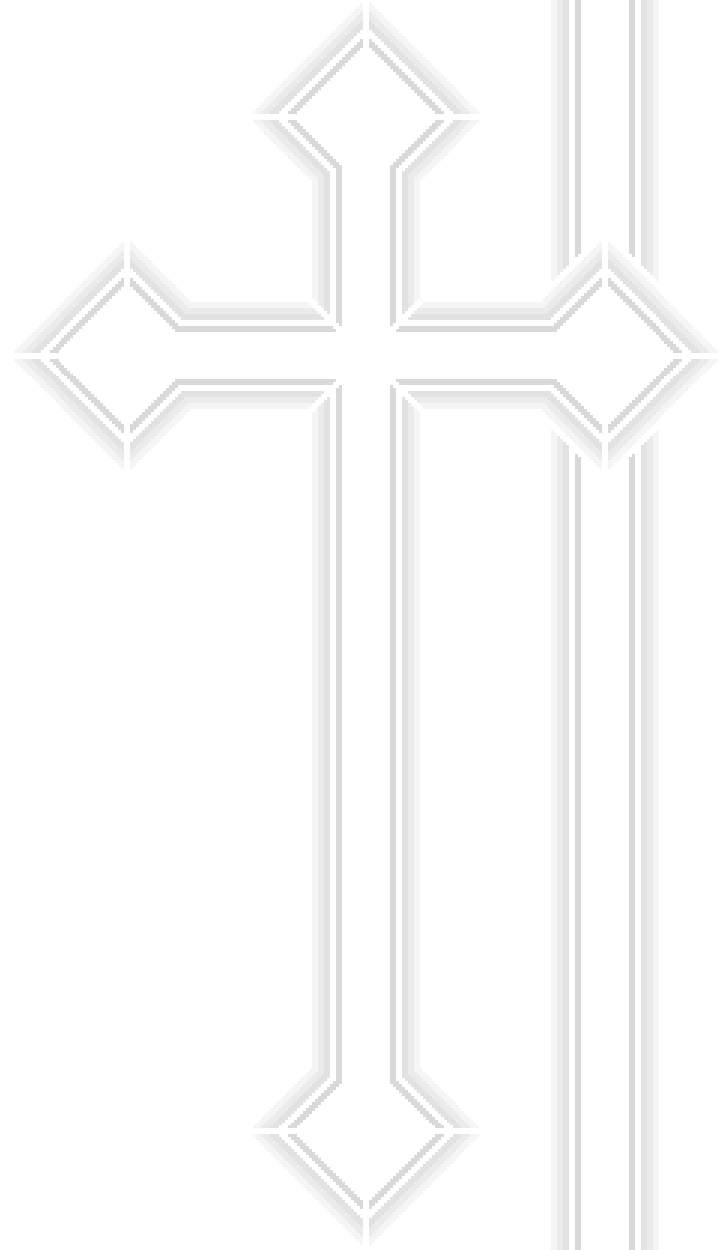
Boven: Ook het bloemschikken en de workshop sieraden maken waren weer een groot succes!

Midden/onder: Nog meer creativiteit. Op somatiek heeft men ook niet stilgezeten! Prachtige lenteschilderijen, mooie valentijnshartjes, en carnavalsmaskers, geen opdracht was te moeilijk! En de resultaten mogen er zijn!

Kom dan maar

Door Leo Heuvelman

Mijn lieve kind
je woning staat al klaar
dus als op Gods tijd
het einde aanbreekt
kom dan maar
en wees verblijfd
tot in eeuwigheid.



IN MEMORIAM

Mw. H.E.C. Lefevre | 11 februari 2025

Dhr. J. Verweij | 17 februari 2025

Mw. M.W.P. Stassen - van Zutphen | 18 februari 2025

Mw. A.G.J. van Zon - van Dulmen | 18 februari 2025

Mw. A.W.M. Stroot - Voorhuis | 23 februari 2025

Voorstelrondje

Door Marije Zwetsloot & Ann van Wingerden

Mijn naam is Marije Zwetsloot. Ik ben 39 jaar, getrouwd en moeder van 2 kinderen (10 en 7). Afgelopen 18 jaar heb ik in het LUMC gewerkt. Ooit begonnen als HBO-V student en uiteindelijk afgelopen 10 jaar gewerkt als verpleegkundig teamleider, op zowel de afdeling Hematologie als Interne Geneeskunde. Met veel plezier en enthousiasme ben ik begin januari gestart bij Roomburgh als teamleider Extramuraal Zorg!



Ik ben Ann, kunstenaar, geïnspireerd door muziek die ik vertaal in beelden en woorden, zoals in geschreven poëzie.

Tijdens live performance, schilder/teken ik intuïtief al luisterend naar de muziek die wordt gespeeld en creëer hiermee zeer uiteenlopende beelden.

Mijn kunst is een vertaling waar al mijn niet gesproken woorden tot leven komen. Door het creëren kom ik dicht bij mezelf en probeer hiermee te luisteren en te verstaan wat muziek en compositie mij vertellen. Waar het denken stopt en emoties voelbaar zijn, ervaar ik als ultieme vrijheid. Iedere maand zal ik een gedicht leveren voor het Magazine. Zie pagina 9.

Ingeburgerd!

Door Marion Zirkzee

Arman Aksit is vanaf juni 2024 bij ons gekomen om vrijwilligerswerk te doen om zo de Nederlandse taal beter te leren. Zo vonden we in Truus Heruer een geschikt persoon en een goede connectie, en hebben zij wekelijks mooie gesprekken gehad, in het Nederlands, over het interessante werk van Arman, het kopen van een nieuw huis en over hun geliefde families. Eind januari heeft Arman zijn inburgeringsdiploma met mooie cijfers behaald en kwam hij dit diploma vol trots laten zien aan Truus. Het mooi te zien dat ook bewoners als vrijwilliger een geweldige bijdrage aan de samenleving kunnen geven.



Aan tafel met...

Door mevrouw Gerry Pohl

Het thema van het Magazine voor maart is "Veerkracht". Dat betekent dat je kunt herstellen van tegenslag. Het houdt ook in, dat je goed kunt omgaan met moeilijke situaties en dat je weer kunt herstellen als er iets vervelends gebeurt.

In het kader hiervan zit ik aan tafel met medebewoonster mevrouw Opstal. We praten over de veerkracht, die veel mensen in meer of mindere mate hebben in hun leven. Ik wil graag wat meer weten over hoe zij veerkracht ervaren heeft in haar leven en stel haar enkele vragen.

Kun je wat vertellen over je jeugdijaren?

Ik ben 31 juli 1930 in Voorburg geboren en kom uit een gezin van 5 kinderen, waarvan ik de één na oudste ben. Later is dit gezin tot 11 kinderen uitgegroeid. Vader en moeder waren Rooms Katholiek en vanuit mijn vroegste jeugd weet ik niet beter dat moeder iedere dag naar de kerk ging.

Het dienstmeisje paste dan op de kinderen. Vader had een broer, die priester was en wij als kinderen kregen het katholieke geloof met de paplepel ingegoten.

Ik bewaar hele fijne herinneringen aan mijn jeugdijaren.

Had je toen als kind ook wel eens tegenslagen?

Jazeker... in 1935 begon de economische crisis en dat heeft vader parten gespeeld. Hij werd zeer depressief en uiteindelijk leidde dat tot de dood.

Dat heeft in jouw leven zeer zeker invloed gehad. Kun je daar iets over zeggen?

Ja, ik moest bij een oom en tante gaan wonen, tot mijn moeder een ander huis had.



In mijn leven kreeg ik nu te maken met de veerkracht, die ik later in mijn leven nog vele malen zou ondervinden. Moeder was een sterke vrouw met veel veerkracht. Ze vond in Nootdorp een huis en een andere man. Ik hoorde het viavia. Ik vond hem erg streng en dat was voor mij heel moeilijk. Ik moet veerkracht hebben gehad om die periode door te komen. Ik denk, dat die veerkracht van binnenuit kwam door oplossingen te zoeken. Zo klein als ik was kon ik ze toch vinden!

Heb je in je latere leven nog veel tegenslagen gehad?

Dat kun je wel zeggen! Ik heb er de grootste tegenslag gehad waarvan ik dacht er nooit uit te komen!

Ik was getrouwd en we hadden 3 kinderen. Mijn man werd langdurig ziek en de opvoeding van de kinderen bijna alleen doen, viel mij zwaar. Toen ik ten einde raad was heb ik uiteindelijk God geroepen.

Hoe heb je dat gedaan?

Ik heb geroepen en schreeuwde het uit: "God

help mij... ik kan niet meer"

Dat was het moment van de ommekeer in mijn leven! Ik heb mijn hart opengesteld voor Jezus... de sluier voor mijn ogen viel weg en ik zag dingen met andere ogen. Toen heb ik groot geluk gevonden in mijn leven. Ik veranderde van binnenuit en kreeg zoveel vreugde.

Hoe behoud je een positieve houding?

Mijn geloof geef mij zoveel vreugde waardoor ik mijn positieve houding kan behouden. Door de tegenslagen, die ik nu bij tijd en wijle best wel krijg, wordt mijn geloof vermeerderd en verdiept.

Ja...ik ben een blij mens geworden!

Kun je de mensen een tip geven? Heb je een levensmotto?

Wanneer mij iets te zwaar wordt komt mijn levensmotto naar voren:

“Komt allen tot Mij die uitgeput zijt en onder lasten gebukt, en Ik zal u rust en verlichting schenken. Neemt mijn juk op uw schouders en leert van Mij: Ik ben zachtmoedig en nederig van hart; en gij zult rust vinden voor uw zielen, want mijn juk is zacht en mijn last is licht.” (Matteüs 11,28-30)

Dank je wel dat je jouw verhaal met ons wilde delen.

Leidse herinneringen

Door Jan Kleijn

Het Rapenburg is de bekendste gracht van Leiden in hartje centrum. Het Rapenburg was van omstreeks 1200 tot 1389 een vestinggracht aan de zuidkant van het centrum van Leiden, een van de eerste verdedigingswallen. In de 17e eeuw, de gouden eeuw, voor Leiden werd dit de chique gracht van de rijke Leidenaren zoals textielfamilies, handelare en hoogleraren zoals Herman Boerhave.



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

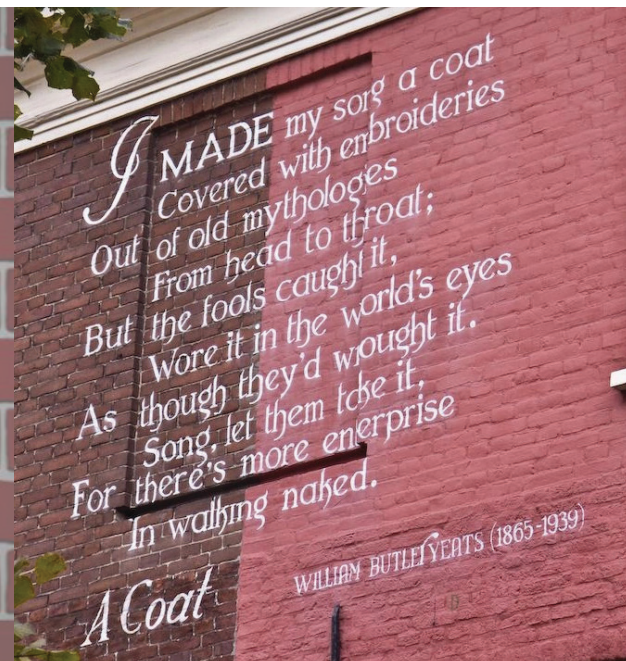
www.facebook.com/workshopsleiden

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. We zullen er iedere maand eentje plaatsen. Deze maand is dat het gedicht: 'A Coat' van William Butler Yeats.

I made my song a coat
covered with embroideries
out of old mythologies
from head to throat;
But the fools caught it,
wore it in the world's eyes
as though they'd wrought it.
Song, let them take it,
for there's more enterprise
in walking naked.



Heb je het over Ierse literatuur, dan kom je niet om William Butler Yeats (1865-1939) heen. Hoewel Ierland door het bloed van Yeats' poëzie giert, kan hij zich ook van andere kanten laten zien. Dit kernachtige gedicht, uit 1914, gaat over dichterlijke stijl, stilistisch verscholen achter het beeld van een jas. Van zijn dichtwerk, dat zich beroept op Ierse legenden en sagen, maakte hij een jas, op maat gemaakt voor hem. In andere woorden: vanuit de oude werken ontwikkelde hij een eigen stijl.

Andere dichters stalen zijn 'jas' maar al te graag, maar het kon de dichter weinig schelen: hij liep dan liever naakt. Yeats komt sympathiek over. Als men zijn dichtstijl wilde nadoen, dan moesten ze dat maar doen. Hij vond zijn eigen stijl wel weer terug, maar dan in een nieuw (of geen!) jasje.

Dit gedicht is sinds 1995 te vinden op de muur van Lange Mare 31.

In het Nederlands gaat het gedicht als volgt:

*Ik maakte van mijn lied een jas
met manchetten en met kragen
van legenden en van sagen,
en alles precies pas.
Tot de dwazen hem grepen
en hem in 't openbaar droegen
als hadden ze hem gemaakt.
Al scheurden ze hem aan repen,
ik liep met het grootste genoegen
vrijwillig naakt.*

Vertaling door Jaap Blom

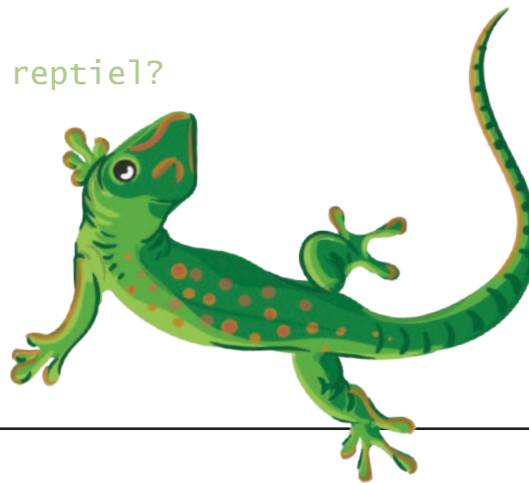
Moppen

Een naald en een speld zitten in het zwembad en zijn net van de glijbaan geweest. Zegt de naald tegen de speld: 'Ik ga eruit, ik heb water in mijn oog.'



Elmer zit een spelletje te spelen als zijn moeder zegt: 'Ruim je kamer eens op.' Elmer: 'Ik heb geen zin, mam.' Moeder: 'Dan maak je maar zin.' Die avond zegt Elmer: 'Ik wil pannenkoeken.' Moeder: 'Maar ik heb geen pannenkoeken.' Elmer: 'Dan maak je maar pannenkoeken!'

Hoe noem je een langzaam reptiel?
Een tragedis



Spreuken & citaten

**"...al valt de rechtvaardige
zevenmaal, hij staat weer
op..."**

- naar Spreuken 24:16

**"Het kokende water wat de
aardappels zacht maakt is
hetzelfde kokende water wat
de eieren hard maakt.
Het leven draait niet om de
omstandigheden.
Het draait om hoe je er zelf
mee omgaat."**

- Ingezonden door Astrid van der Eijden

**"Veerkracht ontstaat alleen
als je erop durft te vertrouwen
dat je hart je erdoorheen
zal slepen."**

- Mark Nepo
Amerikaans dichter (1951 -)

Activiteiten maart

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

DI
4.3 Carnaval
14.00 uur - Concert Gösta vd Burg

WO
5.3 Aswoensdag
Mistijden staan op het overzicht

WO
5.3 Kinderdagverblijf
14.00 uur - Lounge

DO
6.3 Musical Koemi Kids
14.30 uur - Lounge

MA
10.3 Bloemschikken
14.00 uur - Op de afdelingen

DI
11.3 Klassieke-muziekmiddag
14.30 uur - Lounge

VRIJ
14.3 Modeshow Hoffmans
14.00 uur - Lounge

DI
18.3 Retraite: Het is volbracht
10.30 uur - Rembrandtkamer

DI
18.3 Zingen met Leny
14.00 uur - Lounge

ZO
23.3 Dansgroep
14.30 uur - Lounge

MA
24.3 Vergeet-me-niet-diner
17.00 uur - Lounge

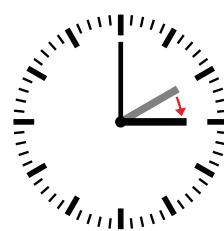
DI
25.3 Retraite: Het is volbracht
10.30 uur - Rembrandtkamer

DI
25.3 Jozefavond met FIDESCO
18.00 uur - Lounge

WO
26.3 Ziekenzalving
14.30 uur - Kapel, daarna koffie/
thee in de lounge

VRIJ
28.3 Jukebox!
14.00 uur - Lounge

ZO
30.3 Zomertijd
De klok gaat één uur vooruit!



**In tegenstelling tot
eerdere berichtgeving de
volgende mededeling:**

Rik blijft in Roomburgh!

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 N 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 & Tom Koot T | 071 - 589 22 00
E | vertrouwenspersoon@roomburgh.nl
kootadvies@gmail.com

Contactpersoon thuiszorg

Wijkverpleegkundige Sam Venselaar
E | svenselaar@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

Koekje van eigen deeg

BASTOGNE
BISCUITJE
BITTERKOEKJE
BOKKENPOOT
BOTERKOEK
BOTERSPRITS
BROWNIE
EIERKOEK
FROUFROU
JANHAGEL

KAAKJE
KANDIJKOEK
KANO
KATTENTONG
KLETSKOP
KOKOSMAKROON
KRAKELING
KRANSJE
MARIAKAAKJE
MERGPIJP

PENNYWAFEL
PITMOP
SPECULAAS
STROOPMOP
STROOPWAFEL
TAAITAAI
TARWEBISCUIT
THEEBESCHUIT
THEERANDJE
WEESPERMOP

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