

Etcedrah

Maart 2024 · Jaargang 11 · Nummer 1

Vier generaties

Even aanwippen bij oma Truus

Wat doen we?

Vrijwilliger Jan knapt de tuin van Amandelhof op

Duurzaam rentmeesterschap

Stichting Stimular adviseert Cedrah rondom verduurzaming



Een IT-partner die begrijpt dat jouw continuïteit cruciaal is

symbis.nl

Onze IT-professionals werken als een hecht team samen en leren van elkaar. Zij weten dat ze daardoor het meeste voor jou kunnen betekenen. Door de kracht van deze sociale cohesie en de gedeelde behoefte om jou zo goed mogelijk van dienst te zijn, zitten we altijd op één lijn. Dat is waarom Symbis zijn medewerkers vrijheid geeft. De vrijheid om écht naar jou te luisteren, jou te begrijpen en op zoek te gaan naar de beste oplossing.



VANDERPERK GROEP

Alles onder één dak:
**drukwerk, creatie
strategie en web!**



Druk & Print < Design < Web < Marketing

WWW.VANDERPERK.NL < 0185 688 377
VAN LEEUWENHOEKWEG 3 < GROOT-AMMERS

VOORWOORD TEUNIS STOOP

Bouwen, bidden en bewaren

Er is en wordt veel gebouwd onder de Cedrah-vlag. Zo zijn er twee nieuwe zorgcentra gerealiseerd: Waterhove in Capelle aan den IJssel en Uitzicht in Vlaardingen. Waterhove is een onderdeel van de woonzorgzone Amandelhof. In het afgelopen jaar is daar gebouw Bloesemhove opgeleverd en inmiddels wordt Zonnehove gebouwd. Als het geheel is afgerond, staat er een duurzaam woonzorgcomplex, met zorgstudio's en huur- en koopappartementen in diverse prijsklassen. Hiernaast verrest in Goes de nieuwe Marnix Staete, een complex met 50 huur- en koopappartementen, een zaal en een zorgpost. In dezelfde gemeente is een stevige verbouwing van zorgcentrum Rehoboth aan de gang. Naast nieuwbouw waren er grootschalige renovaties van huurappartementen in Moerkapelle (Wilde Veenen) en Zwijndrecht (Borghave). Verder wordt binnenkort gestart met de bouw van Oester Staete in Yerseke (30 seniorenappartementen en 18 zorgstudio's voor gehandicapten van Siloah) en staat de bouw van 70 appartementen naast zorgcentrum Beth-San in Moerkapelle op de rol. Ten slotte is Cedrah bezig met de ontwikkeling van kleinschalige woonzorglocaties op andere plaatsen in het land.

Alle genoemde bouwprojecten zijn ontwikkeld onder het thema 'Bouwen en bewaren', in lijn met de schepingsopdracht. 'Bewaren' staat voor het koesteren en borgen van onze reformatorische identiteit in de ouderenzorg, maar ook voor het duurzaam bouwen en als rentmeester omgaan met alles wat ons is toe-

vertrouwd. In de achterliggende jaren ging bijna alle aandacht voor duurzaamheid naar de bouwprojecten. Inmiddels hebben we een inhaalslag gemaakt binnen de organisatie en proberen we rentmeesterschap handen en voeten te geven in alle facetten van onze zorg- en dienstverlening. Begin januari behaalden we het bronzen keurmerk van de Milieuthermometer Zorg: een mooie mijlpaal en een stevige stimulans om verder te gaan op de ingeslagen weg.

Bouwen, bewaren en... bidden. Daarover sprak onze predikant op nieuwjaarsmorgen. Het ging over het 20^e en 21^e vers van de algemene brief van Judas. Ik wens dat deze 'hartelijke aanbeveling' zichtbaar mag zijn in het wonen en werken binnen Cedrah: *'Maar geliefden, bouwt gij uzelf op uw allerheiligst geloof, biddende in de Heilige Geest; Bewaart uzelf in de liefde Gods, verwachende de barmhartigheid van onze Heere Jezus Christus ten eeuwig en levend.'*

T.A. (Teunis) Stoop
Bestuurder van Cedrah



**Lees het
Reformatorisch Dagblad**

RD Zaterdag en de hele week
digitaal toegang
4 weken voor 1,99

**Nieuws en achtergronden in
Bijbels perspectief**



rd.nl/etcedrah



COLOFON

Etcedrah is een uitgave van Cedrah

Redactieadres

1e Barendrechtseweg 40
2992 XC Barendrecht
T 088 587 00 50
E redactie@cedrah.nl

Redactie

Ada Kragten, Heleen den Breems en
Marloes Hagendijk

Eindredactie

Teunis Stoop, Marloes Hagendijk

Oplage

Verschijnt twee keer per jaar in een
oplage van 16.500 stuks.

Vormgeving

Reprovinci

Druk

Vanderperk Groep

Fotografie

Cees van der Wal, Adriaan Verhoeven

Foto omslag

Mevrouw Kasbergen uit woonzorgcentrum
Beth-San in Moerkapelle

Werken waar liefde woont

Wil jij een baan waarin je verschil kunt maken voor de ander? Kom dan werken in de zorg bij één van de locaties van Cedrah! Wij maken het verschil door een thuis te bieden voor ouderen, vanuit de Bijbelse opdracht om naar elkaar om te zien.

Meer weten?

cedrah.nl/werkenbij



Deze keer in Etcedrah



12

STIMULAR ADVISEERT CEDRAH
RONDOM VERDUURZAMING



20

VIER GENERATIES
Even aanwippen bij oma Truus



26

WAT DOEN WE?
Vrijwilliger Jan de Reuver geniet ervan als de tuin van Amandelhof opknapt

6 UIT LAND EN LOCATIES

Actualiteitenrubriek

8 ACTUEEL

Certificering Milieuthermometer Zorg

9 STICHTING VRIENDEN VAN CEDRAH

Word ook een vriend!

10 RONDOM DE TAFEL

Groene knutsels en groene vingers

16 IN HET ZONNETJE

Angelique de Bart

17 BOEKEN

Recensies

17 COLUMN

Duurzame zorg

18 LEVENSVRAGEN

Hoe geef ik in de zorg invulling aan mijn rentmeesterschap?

19 OP STAP MET

Team Koraal uit Eben-Haëzer

24 MEDITATIE

Echt duurzaam leven

25 ZWEEDSE PUZZEL

Win een VVV-bon!

28 HET RECEPT VAN

Pompoensoep met kerrie

29 BEELD IN WOORDEN

Openbaringen 21:5a

30 CEDRAHLOCATIES

Waar vindt u ons?

31 WONINGAANBOD

Comfortabel wonen, met oog voor de klant

32 UITGELICHTE LOCATIES

Kom wonen in een van onze serviceflats!

34 GEZIEN

Groen en planten

SAMEN WERKEN SAMEN GENIETEN



Trotsse groenpartner
van Cedrah

ALLES OP GROEN

➤ [WWW.VERHEIJBV.NL](https://www.verheijbv.nl)



Praattafel in Beth-San

Het activiteitenteam van Beth-San heeft in het hart van het zorgcentrum een praattafel geïntroduceerd. Deze ontmoetingsplek draagt bij aan een warme en gezellige omgeving voor bewoners en bezoekers. Op de tafel vindt men spelletjes, puzzels en een goed gevulde leatuurmand, waardoor er altijd wel iets te doen is.

Kinderburgemeester op bezoek in Hebron

Kinderburgemeester Fay de Waal van gemeente Schouwen-Duiveland heeft zich een jaar lang ingezet voor de strijd tegen eenzaamheid onder ouderen. Hiervoor heeft zij zelf een kwartetspel ontworpen, dat ze heeft aangeboden aan de bewoners van Hebron. Een mooi initiatief waar we blij mee zijn!



Babbels in Amandelhof

In de categorie 'leuke uitspraken': een bewoner in de brasserie van Amandelhof: 'Mag ik een kopje cocaïne-vrije koffie?'

Nieuwbouw Marnix Staete

Eind 2023 is fase 1 (huurappartementen) van Marnix Staete in Goes opgeleverd. Begin 2024 is gestart met de bouw van fase 2 (koopappartementen). Eigentijds, duurzaam en zorggeschikt zijn de uitgangspunten voor deze nieuwbouw met 51 huur- en koopappartementen. Meer info: www.marnixstaete.nl



Scholingsdagen Zeeuwse locaties

In het najaar vonden twee identieke en leerzame scholingsdagen plaats voor medewerkers van de Zeeuwse locaties van Cedrah. 'De spreker en workshopleiders zijn allen in dienst van Cedrah. Erg mooi dat dit mogelijk is en dat Cedrah zoveel kennis in huis heeft', aldus Anja Barth, regiomanager van de Zeeuwse locaties.



Bewoners Nebo 'beleven het verleden'

Bewoners in Nebo kregen een leuk inkijkje in de kleding die in de middeleeuwen werd gedragen. Vooral om de hoofdbedekking in de middeleeuwen moesten ze erg lachen. Na afloop was er genoeg om over na te praten. De bewoners genoten ervan!

SGP op bezoek in Rehoboth Goes

Oud-Tweede Kamerlid Kees van der Staaij en Kamerlid Diederik van Dijk van de SGP gingen voor de verkiezingen in gesprek met medewerkers en bewoners van Rehoboth in Goes. Met als hoofdonderwerp: de toekomst van de zorg. Van Dijk: 'Het leven is onze bescherming waard, van het prilste begin tot het fragielste einde. Daarom staan we voor een waardig leven en goede zorg voor iedereen. Reformatorische woonzorgcentra zoals Rehoboth moeten we daarom koesteren. Je proeft hier de liefde en toewijding!'



Subsidie voor welzijnsactiviteiten Uitzicht

Goed nieuws voor woonzorgcentrum Uitzicht: zorgverzekeraar DSW heeft een subsidieaanvraag van Uitzicht en Seniorenwelzijn voor het project 'Gezond en Wel Thuis' goedgekeurd. Met deze subsidie kunnen Uitzicht en Seniorenwelzijn gezamenlijk welzijnsactiviteiten organiseren voor bewoners van Uitzicht en buurtbewoners.



Cedrah behaalt brons op Milieuthermometer Zorg

In het najaar vond op de locaties van Cedrah de certificering plaats voor de Milieuthermometer Zorg. Hierbij heeft Cedrah het certificaat brons behaald.

De Milieuthermometer Zorg is ontwikkeld door Milieuplatform Zorgsector in samenwerking met Stichting Milieukeur. Met de certificering maakt Cedrah haar aandacht voor een duurzame bedrijfsvoering zichtbaar. Binnen Cedrah wordt al veel geïnvesteerd in alternatieven om minder energie te gebruiken. De panden zijn voorzien van zonnecollectoren en twee locaties zijn bijna energieneutraal. Dit zijn pluspunten bij het verkrijgen van het bronzen certificaat van de Milieuthermometer. 'Er is voorafgaand aan de audit veel werk verzet binnen de organisatie', vertelt bestuurder Teunis Stoop. 'Ik heb veel waardering voor de inzet en betrokkenheid van velen op duurzaam werken binnen Cedrah.'

Met elkaar werken aan duurzame zorg

De duurzame beweging binnen Cedrah heeft een positieve indruk bij de auditor achtergelaten. Het viel hem op dat bij Cedrah een overtuigd bewustzijn over duurzaamheid heerst. Onderwerpen gericht op duurzaamheid worden goed onder de aandacht gebracht. Er is brede betrokkenheid in alle lagen van de organisatie. Medewerkers worden gestimuleerd mee te denken in én mee te doen aan allerlei duurzame initiatieven in de zorg. De focus binnen Cedrah heeft allereerst gelegen op de bewustwording om binnen de gehele organisatie duurzamer te werken. In de komende tijd zullen concrete doelen worden benoemd om die samen te gaan realiseren.

Duurzaam rentmeesterschap

Cedrah wil vanuit de Bijbelse opdracht 'bouwen en bewaren' rentmeester zijn en zorgvuldig omgaan met de toevertrouwde middelen. Die drijfveer is in de gehele organisatie goed te zien. 'Het mooiste vond ik om van de auditor te horen dat Cedrah duidelijk werkt vanuit haar identiteit én in het denken en handelen vanuit rentmeesterschap zich duidelijk onderscheidt van andere zorgorganisaties', aldus Stoop.

'Cedrah wil vanuit de Bijbelse opdracht rentmeester zijn en zorgvuldig omgaan met de toevertrouwde middelen'



Draagt u ook een steentje bij?

De Stichting Vrienden van Cedrah behartigt al jaren de belangen van de cliënten van Cedrah en zet zich in voor hun welbevinden. Omdat niet alle (identiteitsgebonden) zaken vanuit de financiële ruimte binnen Cedrah bekostigd kunnen worden, springt de stichting bij.

Hierbij kunt u met name denken aan de kosten van het pastorale werk. Het pastorale werk is een waardevolle toevoeging aan de geboden zorg en diensten en we willen dit graag ook de komende jaren voortzetten. De budgetten voor deze zogenaamde intramurale zorg worden echter steeds krappere, waardoor er geen financiële ruimte meer is voor een pastoraal werker. Deze kosten komen dus ten laste van Cedrah, zonder dat hier specifieke inkomsten tegenover staan. Wij hebben Cedrah toegezegd om voor het jaar 2024 een substantiële bijdrage te willen leveren aan de kosten van de pastorale zorg.

Toerusting en vorming

Nieuw is de door Cedrah bij ons ingediende aanvraag in het kader van identitaire toerusting en vorming. Binnen Cedrah neemt het belang toe van toerusting en vorming van medewerkers

en studenten vanuit onze reformatische identiteit. Hierbij valt te denken aan het omgaan met medisch-ethische dilemma's en levensvragen van cliënten in de palliatieve en terminale fase. Graag wil Cedrah hiervoor extra formatieruimte inzetten en die laten invullen door een pastoraal werker. Ook hier hebben wij besloten om voor het jaar 2024 onze financiële bijdrage te leveren!

Aanschaf terrasmeubilair

Daarnaast ontvangt de Stichting Vrienden van Cedrah ook andere verzoeken tot (materiële) steun. Onlangs hebben we een financiële bijdrage geleverd aan Uitzicht voor de aanschaf van terrasmeubilair om zo de bewoners, die graag een wandelnetje maken in de tuin rondom de gebouwen van Uitzicht, de mogelijkheid te bieden even te gaan zitten.

Word ook Vriend van Cedrah!

Om steunaanvragen vanuit Cedrah ook in de toekomst te kunnen honoreren, is uw financiële hulp nodig. Daarom nodigen wij u van harte uit om donateur te worden! Namens Cedrah alvast hartelijk dank.

Eenmalige gift

Wilt u zich niet voor langere tijd binden? Dan kunt u ook een eenmalige gift overmaken op bankrekeningnummer NL11 INGB 0009 1945 49 ten name van Stichting Vrienden van Cedrah. U kunt hierbij aangeven dat uw bijdrage uitsluitend bedoeld is voor de locatie die u wilt steunen. Van harte aanbevolen!

Maakt u minimaal € 25,- over?

Dan ontvangt u gratis het boek 'De levenslast verlicht', geschreven door onze pastoraal werker H.M. Lobbezoo.



Ja, ik wil Cedrah steunen en meld mij aan als vriend.

Ik machtig de stichting Vrienden van Cedrah om per

maand kwartaal halfjaar jaar

een bedrag af te schrijven van €

van IBAN

ten name van

Ik voel mij verbonden met locatie:

Persoonlijke gegevens

Naam

Adres

Postcode Plaats

Telefoon

Handtekening

Stuur deze bon in een envelop naar Cedrah, Antwoordnummer 2204, 2995 ZZ Heerjansdam



Groene knutsels en groene vingers

Een groene, rustgevende omgeving met een goede luchtkwaliteit bevordert het welzijn van bewoners. Hannie Vos, activiteitenbegeleider in Nebo, vertelt dat ze elk seizoen wel een keer met de bewoners met groen werkt.

'Alle bewoners, van welke afdeling ook, beleven hier erg veel plezier aan', zegt ze enthousiast. 'In het voorjaar werken we bijvoorbeeld met bloeiende bloemen en in december maken we een kerststukje.' Ze benadrukt: 'Het gaat hierbij niet om het eindresultaat, maar vooral om het plezier. Op de afdeling kleinschalig wonen, waar de meeste bewoners meer begeleiding nodig hebben, is soms het aanwezig zijn al voldoende om hen zichtbaar blij te maken.' Sommigen hebben een beetje hulp nodig, anderen veel. 'Maar we geven hen altijd het gevoel dat ze het bloemstukje zelf hebben gemaakt. Dat geeft hun gevoel van eigenwaarde een boost en daarmee wordt op twee manieren een mooie doelstelling behaald', besluit de gedreven activiteitenbegeleider.

Stimular adviseert Cedrah rond verduurzaming

Binnen Cedrah is duurzaam rentmeesterschap een belangrijk thema. We vragen ons af hoe we goed rentmeester kunnen zijn in wonen, zorg en werken. Wat is goed voor de cliënt, onze medewerkers en onze omgeving? Maar ook: hoe gaan we zuinig om met water en andere benodigdheden in de zorg? We gaan in gesprek met Marjon Olijdam, inmiddels twintig jaar adviseur bij Stichting Stimular. Zij begeleidde Cedrah het afgelopen jaar in het verduurzamen van de organisatie.

Duurzaamheid heeft ergens altijd wel mijn hart gehad. Op de basisschool maakte ik een werkstuk over zure regen. Tijdens mijn studie bouwkunde wist ik dat ik iets wilde met duurzaamheid en volgde ik een aantal vakken rond milieuspecialisatie. Na mijn studie ben ik bij Stichting Stimular begonnen met een project rond afval scheiding op de bouwplaats. Ik kende de bouwplaats vanuit mijn studie. Daar kwamen beide thema's samen.



Marjon Olijdam
Adviseur bij Stichting Stimular

Stimular helpt bedrijven en organisaties om de bedrijfsvoering te verduurzamen door kennis en ervaring te delen en praktische instrumenten en werkwijzen aan te bieden. We willen ondernemers en managers bewust maken van wat hun grootste impact op duurzaamheid is en wat de bijbehorende maatregelen gericht op verduurzaming zijn. Zo ondersteunen we bij het opstellen van een energiebesparingsplan of het behalen van duurzaamheids-certificaten, zoals de Milieuthermometer Zorg.

Overtuigd

Provincies hebben een uitgebreid programma om maatschappelijk vastgoed te verduurzamen. Kerken en scholen kunnen meedoen in een ontzorgingsprogramma rond verduurzaming. Organisaties kunnen zich aanmelden bij de provincie en krijgen een adviseur toegewezen. Zo is Stimular door de Provincie Zuid-Holland ingehuurd om Cedrah te ondersteunen rondom duurzaamheid. Stimular werkt binnen diverse branches en is gespecialiseerd in de zorgsector.

We ondersteunen vooral in de vorm van helpdesk en reiken handige instrumenten aan. We informeren over subsidies en wet- en regelgeving. Zo had ik met Annet Schneider, adviseur kwaliteit en veiligheid binnen Cedrah, contact voor vragen en inspiratie. Zij hield zich onder andere bezig met de Milieuthermometer Zorg, waarbij ik haar adviseerde over de eisen om dit certificaat te behalen. Ook moeten alle zorgorganisaties een plan maken om hun vastgoed te verduurzamen. Hiervoor had ik adviserend contact met Jan van Beek, teamleider vastgoedbeheer van Cedrah. Ik heb Cedrah dus vooral ondersteund, tips gegeven en de weg gewezen.

Soms ben ik bij organisaties een beetje 'de stok achter de deur'. Dat was bij Cedrah niet nodig. Er was veel initiatief en behoefte om dingen te verbeteren. Ik denk dat de omvang van de organisatie hier ook in meewerkt. Cedrah is niet te klein en beschikt over voldoende menskracht. De organisatie is ook niet te groot, zodat men elkaar kent en er korte lijntjes zijn.

"Graeg in d'n juuste vuulnisbak briéngel!"



Cedrah
Wonen • Zorg • Diensten

'Soms ben ik bij organisaties een beetje de stok achter de deur; dat was bij Cedrah niet nodig'

Niet meer dan normaal

Ook persoonlijk houdt duurzaamheid mij bezig. Zo wil ik de aarde niet uitputten. Ik wil hem liever wat mooier achterlaten en wil niet dat mijn verbruik ten koste gaat van anderen op deze wereld. Eigenlijk niet meer dan normaal, toch? Ik heb niet de behoefte om veel te hebben of veel te gebruiken en eet heel weinig vlees. Het is 18 jaar geleden dat ik voor het laatst heb gevlogen. Ik koop kleding waarvan ik weet dat ik ze lang leuk blijf vinden en ik draag mijn kleding af. Verder spaar ik bij een bank die groen en eerlijk investeert.

Verbondenheid

In het afgelopen jaar heeft Cedrah hard gewerkt aan de eisen voor de Milieuthermometer. Dit resulteerde in het certificaat brons. Ik heb gemerkt dat het voor Cedrah heel belangrijk is om het hele proces rond verduurzamen praktisch te houden. Natuurlijk moet je dingen vastleggen op

papier, maar Cedrah wil vooral dingen doen. Geen lange memo's, maar praktisch aan de slag.

De meeste medewerkers werken heel bewust bij Cedrah vanwege de christelijke identiteit. Hierdoor voelen de medewerkers zich sterk verbonden met de organisatie. Deze betrokkenheid zie ik als een kans voor Cedrah.

Als je als organisatie verdere stappen wilt nemen rondom verduurzaming, is het belangrijk dat erover gesproken wordt. Zo kun je elkaar overtuigen dat groener en duurzamer mooier is. Ik denk dat Cedrah daar vanwege de betrokken medewerkers een mooie basis voor heeft. Wat ook kansen biedt, is de prachtige vastgoedportefeuille die Cedrah heeft. De meeste gebouwen zijn vrij nieuw. Dat maakt het allemaal makkelijker. Een oud gebouw heeft meer gebreken en het schoonmaken van een nieuw gebouw gaat bijvoorbeeld makkelijker dan van een oud gebouw. Dat is niet meteen duurzaam, maar het voorkomt wel dat een hoop aandacht naar andere dingen gaat.

Beweging

Binnen de zorgsector is een beweging gaande op het gebied van duurzaamheid. Dat zie je bijvoorbeeld in ziekenhuizen. Daar worden vanwege het gemak al heel lang disposables gebruikt, zoals wegwerphandschoenen. De jongere generatie wil dat niet meer. Overal zie je 'green teams' ontstaan. Bij een organisatie als Cedrah begint het met afvalscheiding. Medewerkers gaan tegensputteren dat ze thuis netjes afval scheiden en op het werk alles bij elkaar in de afvalbak mag. Het mooie is dat er dan een beweging op gang komt vanuit de medewerkers, die willen dat het er ook op hun werk duurzamer aan toe gaat. Er is echt een ontwikkeling zichtbaar. Naast het bewust omgaan met energie, het afval scheiden en het gebruik van wegwerpartikelen, wordt voeding ook onder de loep genomen. Minder vlees eten blijkt voor mensen die in agrarische gebieden wonen gevoeliger te liggen dan voor mensen uit de stad. Ook veel ouderen hechten wel aan een stukje vlees op hun bord. Naast dat vlees eten milieubelastend is, zeggen veel artsen dat minder vlees eten gezonder is.

Stimular heeft voor ouderenzorgorganisaties gemeten wat hun milieubelasting is. Daarbij kijken we naar alles wat een locatie inkoop. In de ouderenzorg wordt relatief veel zuivel gegeten. Een schaaltje yoghurt gaat er bijvoorbeeld gemakkelijk in. Helaas komt daar veel milieu-impact bij kijken. We denken vaak dat vlees de boosdoener is, maar vergeten snel dat een plak kaas op brood bijna net

zoveel milieu-impact heeft als een plak vleeswaar. Een uitdaging waar we met z'n allen voor staan! Gelukkig is er veel mogelijk. We kunnen ouderen bijvoorbeeld een keuzemenu aanbieden met vlees of vegetarisch.

Draagvlak

Om te verduurzamen heeft Cedrah iedereen nodig. Een centraal team kan dingen bedenken, zoals welke schoonmaakmiddelen gebruiken we en hoe gaan we afval scheiden. Maar de medewerkers op de werkvloer moeten het uiteindelijk doen. Daarom is werken aan draagvlak en betrokkenheid op dit thema belangrijk. Het is goed om hierbij ook te benadrukken dat duurzaam werken niet meer tijd hoeft te kosten.

Maak het jezelf vooral makkelijk en concreet. Een praktische tip voor afval scheiden: als je meerdere afvalbakken naast elkaar zet, let dan op de volgorde. We lezen automatisch van links naar rechts. Begin links met een afvalbak voor groen afval, en dan bijvoorbeeld papier en plastic, en eindig rechts met de bak voor restafval. Dan heb je de meeste kans dat het afval in de juiste bak belandt. Duurzamer hoeft niet per se duurder te zijn. Je hebt geen twintig verschillende schoonmaakmiddelen nodig. Door minder verschillende producten te gebruiken, hoeft je minder te bestellen en staat de schoonmaakkar minder vol. Door de kostenbesparing op overbodige producten kun je duurzamer inkopen. Er valt veel winst te behalen als je je processen beter overdenkt en de inefficiënte slagen eruit haalt.

Praktische tips

We vinden vaak dat een ander maar moet beginnen. Maar als ik het niet doe, waarom zou de ander dan beginnen? We zijn geneigd naar de burens te kijken, of naar de kolen centrales in China en India. Maar wij hebben onze uitstoot al gehad, zij nog niet. Als wij niet gaan minderen, waarom zouden zij dit dan wel gaan doen?

Vaak worden de standaardvoorbeelden van minder vliegen en minder vlees eten genoemd. Ik heb ze zelf ook genoemd. Maar je kunt op veel meer vlakken verduurzamen. Op internet kun je leuke testjes doen om te kijken hoe duurzaam je zelf bent. Zoals op www.mijnverborgenimpact.nl. Het is de moeite waard om een bank te kiezen die niet investeert in oude, vervuilende industrie. Zo kun je op www.eerlijkebankwijzer.nl zien hoe groen jouw bank is. Het heeft echt impact als je dit soort dingen verandert. Denk aan je kinderen en kleinkinderen, je doet het voor hen!

'Medewerkers van Cedrah voelen zich verbonden met de organisatie; deze betrokkenheid zie ik als een kans voor Cedrah'



'Het heeft echt wel impact als je dingen verandert'

Teamleider Martin van den Berge en verzorgende Lian Wouters zetten zich beiden in voor duurzaamheid op locatie Eben-Haëzer

Cedrah aan de slag met duurzaamheid

Vanuit het strategische focuspunt 'duurzaam rentmeesterschap' heeft Cedrah het Duurzaam Rentmeesterschapsteam (D&R-team) opgestart. In dit team zitten zowel medewerkers en teamleiders uit de zorg als medewerkers van wonen en vastgoed, die met elkaar de duurzame beweging op de werkvloer in gang hebben gezet.

Er gaan al veel dingen goed. We zijn de afgelopen tijd bezig geweest met de voorbereidingen op de certificering voor de Milieuthermometer (zie pagina 8). Dit betekent dat de basis op orde is. De komende periode willen we ervoor zorgen dat dit zo blijft. Daarnaast zullen we verder werken aan de vijf thema's van de Green Deal Duurzame Zorg: gezondheidsbevordering, kennis en bewustwording, verlaging van de CO₂-uitstoot, circulariteit en afvalreductie en vermindering van de milieubelasting door medicatie. Het D&R-team zal voor deze thema's Cedrah-specifieke doelen formuleren. De Green Deal is erg breed en raakt veel verschillende subthema's. Actiz, de brancheorganisatie van de ouderenzorg, heeft een paar thema's uitgelicht die de grootste impact hebben op de ouderenzorg. Met deze thema's gaan we het eerst aan de slag.

Het verminderen van afval, vooral van het incontinentiemateriaal, is een belangrijk punt. Ongeveer 50% van het afval is incontinentiemateriaal. Door kritisch te

kijken naar het proces rondom incontinentiemateriaal valt winst te behalen. Ook zal er ingezet worden op het verminderen van voedselverspilling en op duurzame en gezonde voeding. Op het gebied van vastgoed hebben we onze nieuwbouwlocaties al duurzaam gebouwd. De bestaande locaties zullen we steeds verder gaan verduurzamen. Daarnaast is er een duurzaam mobiliteitsplan opgesteld. Veel medewerkers wonen dichtbij het werk, dus fietsen naar het werk zal gestimuleerd worden. Verder kijken we binnen onze geneesmiddelencommissie hoe we kunnen bijdragen aan het verminderen van milieubelasting door medicatie. Genoeg thema's om de komende tijd met het D&R-team aan te werken!



*Annet Schneider-Keppel
Adviseur kwaliteit en veiligheid Cedrah | Aandachtsgebied Duurzaamheid*



‘De eerste stap is een stukje bewustwording bij iedereen’

Angelique de Bart werkt als eerst verantwoordelijke huishouding in woonzorgcentrum Rehoboth in Goes. Ze heeft zich de afgelopen tijd ingespannen om werkprocessen te verduurzamen. Ze licht toe: ‘Om te voldoen aan het keurmerk brons op de Milieuthermometer Zorg zijn we overgegaan op schoonmaakmiddelen die milieuvriendelijker zijn. Daarnaast is afval scheiden natuurlijk belangrijk. Ik heb stilletjes een aantal prullenbakken weggehaald. Collega’s moeten nu bewust even lopen naar de bakken voor gescheiden afval. De eerste stap is een stukje bewustwording bij iedereen.’

Er zijn nog meer mooie initiatieven in Rehoboth. Angelique vertelt enthousiast: ‘We hebben sinds kort een droogmolen, zodat we bij mooi weer de was lekker buiten kunnen hangen. Ook hebben we wasbare waszakken aangeschaft, zodat was minder snel kwijtraakt. Bijkomend voordeel is dat ze veel duurzamer zijn! We gaan over op een milieuvriendelijker wasmiddel en we krijgen een doseersysteem, waarbij het wasmiddel automatisch wordt gedoseerd op basis van de hoeveelheid was. Dat zijn mooie dingen toch?!’



Zorgvuldig omgaan met de schepping

De schrijver stelt in dit boek dat de manier waarop God nog steeds zorgt voor Zijn schepping voor ons een reden is om er zorgvuldig en respectvol mee om te gaan. Hij geeft aan wat wij kunnen doen om duurzamer te leven.

Oog voor de schepping – Henk Massink, uitgeverij De Banier, EAN9789402906264, €16,95



Met het gezin Gods schepping ontdekken

Voor christelijke gezinnen die bewust en verantwoord met Gods prachtige schepping willen omgaan, is er dit praktische gezinsdagboek. Bij iedere dag hoort een korte, Bijbelse overdenking en verwerking. Dit duurzame dagboek nodigt uit om inhoudelijk en praktisch Gods schepping te ontdekken en ervan te genieten. Voor gezinnen met kinderen vanaf ongeveer 9 jaar.

Dertig dagen duurzaam – Judith van Helden, Ark Media, EAN9789033835926, €12,99



Leuk kinderboek over duurzaamheid

‘Onze droom? Bij ieder huis een boom!’ Dit plan bedenken Siem en Mees voor hun woonplaats Westplas. Alle scholen mogen meedoen aan de verkiezing voor de kindergemeenteraad. Siem en Mees gaan volop in de race! Een superleuk boek over Siem en Mees, en de spannende race om kinderburgemeester van Westplas te worden! Weetje: Siem stottert. En dat maakt zijn avontuur extra s... spannend!

De groene race van Siem en Mees – Lianne Biemond, uitgeverij De Banier, EAN9789402908763, €11,50

Duurzame zorg

Als duurzaam datgene is dat lang blijft bestaan, zijn wij duidelijk minder duurzaam dan onze ouders en grootouders. Verandering is van alle tijden. Volgens de socioloog Hartmut Rosa is het voor onze tijd kenmerkend dat die verandering steeds sneller lijkt te gaan. Neem onze omgang met gebruiksvoorwerpen. Spotgoedkope spullen met een korte levensduur zijn populair. Een smartphone is na een paar jaar verouderd. Veel mensen verversen jaarlijks de inhoud van hun kledingkast.

Ook belangrijke maatschappelijke structuren zoals gezin en werk zijn aan snelle veranderingen onderhevig. Duurzame relaties worden schaars. Een huwelijk – als mensen daarvoor al kiezen – duurt niet meer ‘tot de dood scheidt’. En waar mensen vroeger gerust veertig jaar voor dezelfde baas werkten, is ‘jobhoppen’ nu normaal.

Het is goed dat we steeds meer beseffen dat niet-duurzaam gedrag (sneller, meer, beter) de schepping uitput. In de zorg kan nog veel gewonnen worden, bijvoorbeeld door verspilling van medische hulpmiddelen tegen te gaan of door een duurzame omgang met vastgoed.

Maar een niet-duurzame levenshouding put ook mensen uit. Ik verwijs slechts naar de gigantische druk op de jeugdzorg en ggz. Alles pleit ervoor om huwelijk en gezin te koesteren als fundament voor een stabiele samenleving. En laten we duurzame arbeidsrelaties, ook in de zorg, aantrekkelijker maken door minder regeldruk en betere beloning.

In Bijbels licht is duurzaam datgene dat niet slechts lang, maar voor altijd zal bestaan. ‘Zijn gunst verduurt een eeuwig leven’ (Psalm 30). Waar dát perspectief centraal staat, wordt echt duurzame zorg verleend.



Diederik van Dijk, Lid van de Tweede Kamer voor de SGP

Hoe geef ik in de zorg invulling aan mijn rentmeesterschap?



L. (Leo) Huisman is pastoraal werker bij Cedrah voor de locaties Uitzicht, Hebron en Rehoboth (Goes). Heeft u ook een pastorale vraag? Mail deze dan naar l.huisman@cedrah.nl.

Een rentmeester, in de Bijbelse zin van het woord, is iemand die de huishouding of het bestuur van een huis beheert. Het huis van iemand anders, wel te verstaan. Het spreekt voor zich dat men daar zorgvuldig mee om moet gaan. Schrijnend is dan ook wat we lezen in Lukas 16:2 dat een zeker rentmeester het goed van zijn heer er door had gebracht.

Medewerkers die directe zorg verlenen zijn ook rentmeesters. Een stukje van het leven van de bewoners is als het ware aan hen toevertrouwd. Dat geldt ook voor mantelzorgers. Ook aan hen is iets toevertrouwd, al betreft het dan geen professionele verhouding tot degenen aan wie zij mantelzorg verlenen. Rentmeesterschap geldt ook voor degenen die werken in de indirecte zorg. We denken dan onder anderen aan de medewerkers die een kantoortak hebben. Sommigen van hen hebben het beheer – net als bij de man uit Lukas 16 – over goederen. Concreet: het beheer over het vastgoed. Anderen gaan over het beheer van gelden. Allen zullen zij daar verantwoording over af moeten leggen.

En hoe gaan zij om met wat aan hen is toevertrouwd? Bij Cedrah is het motto: 'Werken waar liefde woont'. Dat neemt ons als het ware mee naar 1 Petrus 4:8-11, waar de apostel het belang van de liefde onderstreept. Dat uit zich, volgens de Kanttekeningen, onder andere in herbergzaamheid en in het besteden van de gaven (we mogen ook lezen: talenten) die we gekregen hebben. Die talenten verschillen per persoon. We hebben allen de Bijbelse opdracht om er mee te woekeren. Dat betekent niet elkaar de loef afsteken. Ieder mens is een uniek schepsel van de Heere. In Psalm 139 lezen wij dat Hij ons allen als een borduursel heeft gemaakt. En, met eerbied gesproken, van dat borduursel mogen we iets laten zien en doorgeven aan onze naaste aan wie wij zorg verlenen. Wel zullen we van ons werk, ook in de zorg, eenmaal rekenschap moeten afleggen. Dan zal niemand van ons kunnen zeggen dat hij het zo goed gedaan heeft. Zal de Heere dan ook van ons kunnen zeggen: 'Voor zoveel gij dit één van deze Mijn minste broeders gedaan hebt, zo hebt gij dat Mij gedaan?'.



Is het afval voor de GFT-bak, de oudpapierbak, de plasticbak of moet het bij het restafval? Afval scheiden doen we met elkaar!



De campagneweek 'Zorg voor energie' zorgde voor bewustwording om energievervalsing tegen te gaan en kosten te besparen. Er werden handige bespaartips gedeeld.

Op stap met team Koraal

Al ruim een jaar is team Koraal uit Eben-Haëzer een 'green team'. De medewerkers hebben nagedacht hoe ze hun afdeling kunnen verduurzamen en zijn gestart met het veranderen van eenvoudige dingen, zoals beter afval scheiden en voedselverspilling tegengaan. Deze veranderingen leiden tot steeds meer ontwikkelingen en verbeteringen op het gebied van duurzaamheid.



Bewoners roepen in koor: 'Voedsel weggooien, daar zijn we niet voor!'. Restjes en korstjes worden gespaard voor de kippen.



De doppen van verpakkingen worden eraf gehaald, schoongemaakt en gespaard.



Het green team heeft groene handen! Deze handschoenen zijn volledig biologisch afbreekbaar en zijn daardoor een bewuste keuze voor mens en milieu.



Het green team denkt na of de betreffende bewoner het juiste incontinentiemateriaal draagt. Kan het misschien met minder? Dit scheelt verpakkingsmateriaal en afval.

Even aanwippen bij oma Truus

Mevrouw Kasbergen (96) woont sinds drie jaar in woonzorgcentrum Beth-San, waar ze zich wat betreft de identiteit thuis voelt. Ze geniet van het contact met haar kinderen, klein- en achterkleinkinderen. We maken kennis met haar, dochter Lianne (61), kleindochter Irene (29) en achterkleinzoons Koos (3) en Abel (1).

Mevrouw Kasbergen werd geboren in Capelle aan den IJssel. Ze had twee zussen en vijf broers. Haar vader overleed toen zij zeventien was. Omdat ze een van de oudsten was, moest ze vaak meehelpen thuis. 'Veel tijd voor mezelf had ik niet. Het was altijd hard werken, dat was normaal.' Mevrouw Kasbergen herinnert zich dat ze eens in een vakantie samen met haar zus Corrie op de orgelbank zat. 'Mijn moeder had kousen die versleten waren. Dus had ze de voet eraf geknipt. Corrie en ik mochten allebei een nieuwe voet breien, die mijn moeder eraan naaide. Zo had ze weer hele kousen.'

Spannende herinneringen

Mevrouw Kasbergen was twaalf toen de Tweede Wereldoorlog begon. Ze kan zich nog veel herinneren van die tijd. Vooral de tochten die ze maakten, op zoek naar eten. 'We gingen op de fiets, van Capelle aan den IJssel naar Utrecht en nog veel verder. Ik vond het niks erg hoor. Je was jong, je beleefde wat en je had eten.' Haar vader had tassen gemaakt van zeildoek, om het eten in te doen. Onderweg vroegen ze bij mensen om een slaappleats. Naast de goede herinneringen gebeurden er ook wel spannende dingen. Als het luchtalarm afging of als er vliegtuigen laag over kwamen. Dat was heel beangstigend. Het bombardement op Rotterdam kan ze zich nog goed herinneren. 'Vanaf onze achterzolder konden we het zien branden. Dat was heel heftig. Ook al die mensen die vanuit Rotterdam vluchtten. Ze kwamen over de dijk naar Capelle en vroegen om eten. We hadden niet veel, maar wat we hadden werd gedeeld.'

Andere tijd

Mevrouw Kasbergen was 27 toen ze trouwde. Haar man was zeeman. 'Ik ben altijd heel gelukkig met hem geweest', verzucht ze. Ze kregen samen drie kinderen. 24 jaar geleden overleed haar man. Mevrouw Kasbergen groeide op in een totaal andere tijd dan haar kinderen en (achter)kleinkinderen nu. 'Ik denk weleens: zij hebben niet meegemaakt hoe het is om zuinig te moeten doen. Ik was 27 en had 80 gulden voor m'n trouwen. Zij kunnen zich dat niet indenken.' Kleindochter Irene beaamt dit: 'Wij hebben nooit honger gehad of ons onveilig gevoeld.' ▶



'We hadden niet veel, maar wat we hadden werd gedeeld'

Politiek

Naaien en borduren deed mevrouw Kasbergen erg graag. Ze maakte alles zelf. Toen ze drie jaar geleden in Beth-San kwam wonen, heeft ze haar naaimachine weggedaan. Ook tekende mevrouw Kasbergen vroeger graag. 'Alleen had ik er nooit tijd voor. Dat is zo jammer.' Dochter Lianne vult aan: 'Het leven was zo anders, je was veel meer met het huishouden bezig.' Mevrouw Kasbergen leest graag, vooral de krant. 'Ja, oma houdt van politiek!', lacht kleindochter Irene. 'Als je 's avonds belt, heeft ze niet zoveel tijd voor je hoor, dan moet ze de krant nog lezen voor ze naar bed gaat.'

16 boeken en 16 pleegkinderen

Dochter Lianne werkt bij het servicepunt in Beth-San. 'Niet zoveel hoor', zegt ze. 'We hebben zeven kinderen. Toen de kinderen groter werden, zijn we begonnen met crisispleegzorg.' Naast haar werk in Beth-San schrijft Lianne kinderboeken. 'Door de plaatsing van een baby van twee dagen oud in ons gezin ben ik gaan schrijven. Het was lang onduidelijk waar dit kindje terecht zou komen. Daarom wilde ik voor haar schrijven hoe haar eerste maanden waren. Toen ontdekte ik hoe leuk ik schrijven vind. Inmiddels zijn we 16 boeken en 16 pleegkinderen verder.' Al haar boeken staan bij haar moeder op de plank.

Lianne heeft de kunst van het schrijven overgenomen van haar beide ouders. Haar moeder schreef vroeger ook graag. 'Korte verhaaltjes hoor. Ik schreef vaak in m'n gedachten. M'n moeder vond dat ik beter nuttige dingen kon doen. Laat je handen maar wapperen, zei ze dan.' Ze vertelde altijd heel makkelijk verhalen aan haar kleinkinderen. Haar man vertelde ook graag zelfbedachte verhalen, waar hij altijd erg om moest lachen. 'Dan vroegen we: Opa, waarom schudt uw buik zo?', lacht kleindochter Irene. Lianne gebruikt deze verhalen soms als inspiratie.

Pepermuntballen en medicijnbekertjes

Kleindochter Irene is getrouwd, heeft twee kinderen en is verloskundige. Ze naait graag, net als haar oma. Irene komt regelmatig bij haar oma. Achterkleinzoon Koos en Abel komen graag bij 'oma Truus' en zij geniet van hen. De jongens duiken dan direct in de hoek waar de auto's staan. Koos geniet van de pepermuntballen van oma en de jongens drinken graag limonade uit de medicijnbekertjes die oma bewaart. Abel vindt het leuk om mee te rijden op oma's rollator. Lianne komt minstens vier keer in de week bij haar moeder. Haar dochters wippen ook vaak even aan bij oma. 'Het is fijn dat we dichtbij wonen.'

Overeenkomsten en verschillen

Als Irene een aantal overeenkomsten tussen haar oma, haar moeder en zichzelf zou moeten noemen, is dat volgens haar als eerste dat ze alle drie eigenwijs zijn. Verder houden ze van zelf dingen maken en zijn ze alle drie graag buiten. Oma doet, als het weer het toelaat, elke dag nog een rondje buiten met haar rollator. Dochter Lianne en kleindochter Irene hebben beiden een moestuin waarin ze graag werken. Irene deelt niet oma's liefde voor mooi servies. 'Dat koop ik graag bij de kringloopwinkel. Dat is een stuk duurzamer, want met de jongens gaat er wel eens iets stuk.'

Nog een overeenkomst tussen Irene en haar oma is een man die veel van huis is. Daar



'M'n moeder vond dat ik beter nuttige dingen kon doen'



praten ze samen weleens over. Het verschil is dat de man van Irene vaak maar een paar dagen weg is en zij hem gewoon kan bellen of appen. Haar opa was vaak wel maandenlang op zee en haar oma kon hem alleen schrijven. 'Hoewel, ik kon ook weleens bellen via Radio Holland', vertelt oma glimlachend. 'Maar dan kon het hele schip meegenieten. Jaja, dan werd hij weleens wekenlang geplaagd omdat zijn vrouw zo naar hem verlangde.'

Als haar man van huis was, stond ze er alleen voor. Maar zodra hij thuis was, was hij er voor zijn gezin. 'Als we dan 's nachts weer eens om mama riepen, kwam papa!', herinnert Lianne zich. 'Mijn moeder was altijd thuis en werkte niet buitenshuis. Dat was toen heel gewoon.' Ook in het huishouden is Lianne anders. Haar moeder was altijd heel gestructureerd, zelf vindt ze zich een chaoot.

Duurzaam of zuinig

Lianne noemt nog een opvallend verschil: duurzaamheid. Voor haar is dat een belangrijk thema. 'We proberen zoveel mogelijk vanuit onze eigen tuin en boomgaard te eten. Resten gaan naar de kippen of worden gecomposteerd. We houden, naast kippen, ook bijen. We reizen niet met het vliegtuig als dat te vermijden valt, en gaan bewust om met onze spullen.' Ook in de boeken die Lianne schrijft is duurzaamheid een thema. In oktober verscheen 'De groene race van Siem en Mees' waarin het belang van meer bomen planten een van de onderwerpen is. * Haar moeder schudt haar hoofd. 'Vroeger heette dat gewoon zuinig. Ze eten ook bijna geen vlees meer. Dat snap ik niet, een stukje vlees hoort er toch gewoon bij?' Lianne lacht. 'Moeder heeft bij een slager gewerkt', licht ze toe.

* Zie boekrecensies op pagina 17

Echt duurzaam leven

Psalm 8:10: 'O HEERE, onze Heere, hoe heerlijk is Uw Naam op de ganse aarde!'

Waarom zijn wij op aarde? Ons hoogste doel is om God te verheerlijken en ons eeuwig in Hem te verheugen. Dat zegt ons de belijdenis van de Engelse kerk, en ze spreekt daarin Psalm 8 na. Verheerlijken van God begint op aarde en krijgt eenmaal zijn vervulling in de hemel. Nooit krijgt de Kerk daar genoeg van de Heere groot te maken in haar Verlosser, Christus Jezus.

God verheerlijken is werk van lichaam en ziel. Onze ziel is bedoeld om eeuwig te leven en leeft echt wanneer de Heere er leven aan geeft. De levenscheppende bediening van Zijn Geest geeft leven dat nooit meer weggaat. De ziel die leeft, wil ook een ziel zijn die looft. Op de toppunten van het geloof klinkt dan de lofzang van Psalm 8: 'HEERE, onze Heere, hoe heerlijk is Uw Naam op de ganse aarde'.

Maar wat is die heerlijkheid van de Heere op aarde? In het bijzonder woont die bij en op een mens die genade ontvangen heeft. De Heere is vrij in welke mate. Maar ook woont die heerlijkheid op Gods schepping. In het boek van Gods schepping lezen we letters van Zijn heerlijkheid, in het bijzonder Zijn wijsheid en macht. Wie daar oog en hart voor krijgt, wil anderen helpen die letters te lezen.

Bij het wijzen van anderen op Gods heerlijkheid in de schepping, past een goede zorg voor de schepping. Dat is zelfs onderdeel van de scheidingsopdracht aan Adam. Aan hem en ons is het beheer van de schepping toevertrouwd, ook in het doorgeven aan nieuwe generaties. We hebben de schepping niet als bezit, maar in bruikleen. Wij zijn geroepen de aarde te bebouwen en te bewaren. We noemen dit beheer ook wel rentmeesterschap, of duurzaam leven. In elke fase van ons leven is dat concreet te maken.

Echt duurzaam leven komt op uit het voldoen aan onze scheppingsopdracht. Dan zorgen we

goed voor onze ziel en ons lichaam, en ook voor medeschepselen. Ons lichaam kunnen we zien als een kleine schepping. Dan lezen we er de wijsheid en de kracht van de Heere in. Nooit is ons lichaam los te zien van de Schepper. Dan gaan we het namelijk aanbidden, en daarmee onszelf.

Wie zo ziet op Gods schepping, ziet overal Gods heerlijkheid. Maar die ziet ook alle gebrokenheid, en hoort het ganse schepsel zuchten, als in barensnood. Dat zuchten kan ons verslagen maken, zeker wanneer we beseffen dat het schepsel zucht omdat de mens dood, lijden en verderf in de schepping heeft gebracht. Dat kan zomaar een zucht geven om verlossing van de schepping.

Wanneer is een zucht om verlossing van de schepping welgemeend? Ten diepste is dat een werk van herschepping door de Heilige Geest. Het is het liefste werk van die Geest om naar de Heere Jezus te leiden, Die af wilde dalen naar een wereld verloren in zonde en schuld om zondaren te verlossen. Groot is wanneer de Geest met ons meezucht, dan ontvangen we een getuigenis van Hem. Het blijkt ook uit de vrucht. Vrucht ervan mag echt duurzaam leven zijn. Onlangs las ik daarover het volgende advies: zorg voor de schepping alsof je eeuwig op aarde leeft, maar bovenal voor je ziel alsof je vandaag God ontmoet. Zuchten kan zingen worden: o HEERE, onze Heere, hoe heerlijk is Uw Naam op de ganse aarde!

Dominee H. Brons,
predikant Gereformeerde
Gemeente Moerkapelle



Weet u de oplossing?

Dulden, boom, familielid, ventilator

VERDRAAG- ZAAMHEID	KAASSOORT	KORENHALM	GETROKKEN LIJN	ONT- WIKKELING	LIDWOORD
KORDAAT	PA OF MA	TEER	6	CLAIM	
BABYDOEK					
NU	2		KERK- GEBRUIK		
			ZEGEKREET		
NOOT			HIELTJE VAN EEN HAM		STRUJPERK
SPELING		WILDEBEEST		NOOT	
		TANDELOOS ZOOGDIER	12	IN ORDE	
			RAILS		
			BUIDELDIER		10
ONBE- WEEGLIJK	WALVIS			RUND	
	DE TWEEDE			SNATEREN	
				4	
AM. STAAT				EZELSGELUID	
GEBRUIK				GRONDBEZIT	
			DULDEN		PLAATS IN OVERJUSSEL
5			OPNIEUW		
ITALIAANSE COMPONIST	ITAL. EILAND			DUS	
	LOOPVOGEL			LATER	11
			TELWOORD		FAMILIELID
			BOOM	8	
GEBIED	RIV. IN FRANKRIJK				VANWEGE
	HEDEN				KLAAR
9			VEROVERING VAN EEN VESTING		7
UITROEP VAN ARCHIMEDES				VENTILATOR	
	3				

Breng de letters uit de genummerde vakjes over naar onderstaande balk. Deze letters vormen de oplossing.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----

Puzzel mee en maak kans op een VVV-bon ter waarde van € 15,-.

Stuur de oplossing voor D.V. 1 mei a.s. naar redactie@cedrah.nl of per post naar 1e Barendrechtseweg 40, 2992 XC Barendrecht

© Sanders puzzelboeken

Gefeliciteerd!

De oplossing van de puzzel in de vorige Etedrah was: ZORGKLOOF.

Uit de vele goede inzendingen kwam Dhr. A.G.M. Nieuwkamp als winnaar uit de bus. Van harte gefeliciteerd!

‘Ik ben een doe-mens,
ik houd niet van stilzitten’

Jan de Reuver geniet ervan als de tuin opknapt

De heer de Reuver (82) woont sinds juni in gebouw Bloesemhove van woonzorgcentrum Amandelhof in Capelle aan den IJssel. Hij heeft een mooi appartement op de bovenste etage met een prachtig uitzicht. ‘Daar geniet ik elke dag van’, zegt hij, met zijn hondje op z’n arm. ‘En van het feit dat Bobby mee mocht.’ De heer de Reuver, die liever gewoon Jan genoemd wordt, houdt graag de tuin rondom Bloesemhove netjes.

Tot vijf jaar geleden woonde hij samen met zijn vrouw in hun eengezinswoning in Capelle aan den IJssel. Toen lukte het thuis niet langer en verhuisde zijn vrouw naar Amandelhof. ‘Dat was moeilijk’, erkent hij. Afgelopen juni verhuisde hijzelf naar het nieuwe gebouw Bloesemhove. ‘Eerst vond ik het niks. Maar iedereen in m’n omgeving zei: ‘Jan, dat moet je doen, je wordt ouder.’ Ik zag er verschrikkelijk tegenop, maar omdat iedereen het zei, heb ik het gedaan. En ik heb er geen moment spijt van gehad! Ik voelde me gelijk thuis. Nu woon ik dicht bij m’n vrouw en heb ik alles gelijkvloers.’

Krielkippen

Bij zijn oude huis had hij een tuin die hij graag netjes hield. Toen hij net in Bloesemhove woonde, miste hij zijn tuin wel. ‘Maar het gaf ook veel onderhoud. De tuin een beetje bijhouden vond ik wel leuk, alleen de heg snoeien, daar zag ik op een gegeven moment wel een beetje tegenop. Ik heb nu geen krielkippen meer, dat vind ik wel jammer. Ik had een mooi kippenhok gemaakt’, mijmert hij. ‘Maar ik ga niet vergelijken. Ik kan wel terugdenken: toen had ik kippen, het was daar fijner voor de hond, maar daar schiet ik niks mee op. Ik zit nu hier en ik woon hier naar m’n zin.’

Netjes en strak

Toen Jan net in Bloesemhove woonde, werd hem gevraagd of hij met het warme weer ‘s avonds de tuin wilde sproeien. ‘Het onkruid stond toen zo hoog, dat ik het niet kon laten om dat weg te halen.’ Sindsdien houdt hij de tuin rond Bloesemhove bij. ‘Ik haal het onkruid eruit, schoffel de tuin en houd de paden netjes. Ik heb niet veel verstand van planten hoor, maar ik ge-

niet ervan als het opknapt.’ Hondje Bobby geniet mee, z’n riem vastgemaakt aan de tuinbank. Jan is vroeger meubelmaker geweest en houdt daarvoor van netjes en strak werken. Daarnaast is hij ook koster geweest. ‘Dan moet je ook zien dat er dingen moeten gebeuren. Dat is een beetje mijn inslag denk ik. Als ik buiten een papiertje zie liggen, raap ik het op. Pas was er hier een verhuizing geweest en er lagen nog houtsplinters op de gang. Dat maak ik dan even schoon.’

Visitekaartje

Bij mooi weer werkt Jan wel twee uur per dag in de tuin. Met regen komt er weinig van. ‘Alleen wat bladeren harken of de straat vegen.’ Hij vindt het leuk werk, zeker als hij het ziet opknappen. Tussendoor maakt hij graag een praatje met bewoners. ‘Zij genieten er ook van als het netjes is. De tuin moet netjes zijn, dat is toch je visitekaartje’, vindt hij. Hij vindt het ook ontspannen werk. ‘Als ik zo aan het werk ben, ontspan ik meer dan wanneer ik aan tafel ga zitten. Ik ben een doe-mens en houd niet van stilzitten. Het is ook dankbaar werk: je ziet het opknappen en ze zijn er hier blij mee.’





Foto: boodschappen.nl

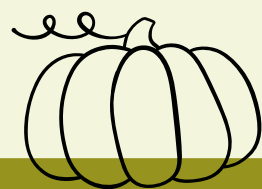


We vragen mevrouw M. Vreeken uit Beth-San naar een duurzame maaltijd uit haar receptenboek. Ze vertelt enthousiast over dit vegetarische recept, waarbij je gebruik maakt van seizoensgroenten uit eigen land: 'Ik maakte deze soep regelmatig, meestal voor de zondag. Met de pitten die overbleven na het schoonmaken van de pompoen maakten we de hamster blij. Het recept voor deze pompoensoep met kerrie komt oorspronkelijk uit de Allerhande van de Albert Heijn. Vooral mijn zoon was er helemaal gek op. Ik heb het recept dan ook doorgegeven aan zijn vrouw.'

Pompoensoep met kerrie

Bereiding

Verhit de olie en fruit hierin de ui circa 4 minuten. Voeg de knoflook en het kerriepoeder toe en fruit 1 minuut mee. Voeg de pompoen toe en bak een paar minuten mee. Giet de bouillon erbij en breng aan de kook. Laat de pompoen circa 20 minuten zacht koken met het deksel op de pan. Pureer de soep met een staafmixer glad en romig en breng op smaak met zout en peper. Verdeel de crème fraîche erover en bestrooi de soep met de bieslook.



Ingrediënten:

- › 2 eetlepels olie
- › 1 gesnipperde ui
- › 2 fijngehakte teentjes knoflook
- › 1 eetlepel kerriepoeder
- › 600 gram pompoen, geschild en in blokjes
- › 500 ml groentebouillon
- › 100 ml crème fraîche
- › half bosje bieslook, grof gesnipperd

Openbaringen 21:5a

'En Hij Die op de troon zit, zei: Zie, Ik maak alle dingen nieuw.'

Fotograaf: Michel van Rijthoven



Hier vindt u ons:

Wat bieden we aan?

-  Huurappartementen
-  Koopappartementen
-  Verzorging/verpleging
-  Kleinschalig Wonen
-  Kortdurend verblijf
-  Persoonlijke begeleiding
-  Dagbesteding
-  Palliatieve terminale zorg
-  Thuiszorg
-  Huishoudelijke hulp
-  Seniorenrestaurant
-  Maaltijdservice & catering
-  Welzijnsactiviteiten
-  Hulp op afroep

Cedrah biedt wonen, zorg en diensten aan op diverse locaties in Zuid-Holland en Zeeland. In het overzicht ziet u waar onze locaties zich bevinden en welke woonvormen, zorgtaken en diensten wij op de betreffende locatie kunnen bieden.



Comfortabel wonen, met oog voor de klant

Meer weten?
 Bel verhuurmakelaar
 Joanne Moree:
 088 - 587 00 55

Onze seniorenappartementen voor verhuur

Amandelhof, Bloesemhove
 Capelle aan den IJssel
 van €795,- tot en met €850,-

Beth-San, Wilde Veenen
 Moerkapelle
 van €750,- tot en met €790,-

Eben-Haëzer (even nummer)
 Middelburg
 van €840,- tot en met €1170,-

Eben-Haëzer (oneven nummer)
 Middelburg
 van €675,- tot en met €690,-

Marnix Staete
 Goes
 van €770,- tot en met €1075,-

Nebo, Borghave
 Zwijndrecht
 van €770,- tot en met €1035,-

Nebo, Neborgh
 Zwijndrecht
 van €1215,- tot en met €1295,-

Oorden Staete
 Rotterdam
 van €735,- tot en met €980,-

Rehoboth
 Goes
 van €770,- tot en met €1075,-

Rehoboth
 Rotterdam
 van €541,- tot en met €887,-

Uitzicht
 Vlaardingen
 van €691,- tot en met €887,-

**huurprijzen zijn exclusief bijkomende kosten, zoals servicekosten, gas, elektra en water.*

Interesse?

Bekijk het volledige actuele aanbod op cedrah.nl/wonen/actueelaanbod.

Nieuwbouw Amandelhof

Dit jaar is gestart met de bouw van Zonnehove. Heeft u interesse in een huur- of koopwoning in dit gebouw? Schrijf u dan in als geïnteresseerde. In de loop van 2024 worden de woningen verkocht en verhuurd. Meer informatie is te vinden op de website:

www.nieuwbouwamandelhof.nl

Een greep uit ons aanbod



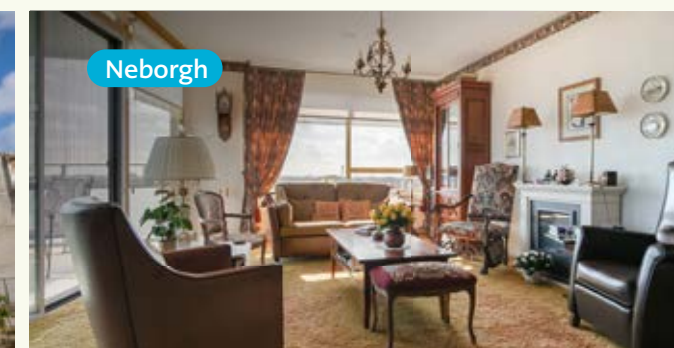
Marnix Staete



Beth-San (Wilde Veenen)



Amandelhof



Neborgh



Kom wonen in één van onze serviceflats!

Woonwensen kunnen veranderen in een nieuwe levensfase, bijvoorbeeld bij het ouder worden. Het onderhoud van de woning kan teveel worden of men heeft behoefte aan 'het samen wonen in een gemeenschap'. Onze serviceflats zijn bedoeld voor mensen die zelfstandig willen blijven wonen, met de voordelen van comfort en veiligheid.

Oorden Staete

De levensloopgeschikte woningen zijn ingericht volgens Woonkeur, dat wil zeggen dat ze voldoen aan de eisen die gesteld worden aan een seniorenappartement. Zo wordt rekening gehouden met draaicirkels van rollators en zijn de woningen gelijkvloers. Wanneer (meer) zorg nodig is, kan men in de woning blijven wonen. Zeker nu men minder snel in aanmerking komt voor een verpleeghuis, wordt langer thuis wonen steeds belangrijker. Onze woningen zijn daar zeer geschikt voor. Het is aan te raden om vroeg na te denken over het verhuizen naar een serviceflat. Schrijf u daarom vrijblijvend in!

Gemeenschap

In onze serviceflats wonen met name senioren, maar er is ook gedeeltelijk plek voor jongeren.

Er heerst echt een gemeenschapsgevoel: jongeren kijken om naar de ouderen en er worden activiteiten georganiseerd.

Service

Cedrah is, als vertrouwd gezicht, betrokken als verhuurmakelaar en staat graag voor u klaar. Cedrah faciliteert in de serviceflats geen thuiszorg of personenalarmering. Hiervoor kunt u terecht bij andere (thuiszorg)organisaties. Wel is er een aantal dagen per week een servicemanager vanuit Cedrah aanwezig die de bewoners graag te woord staat.

Meer info?

Neem contact op met verhuurmakelaar Joanne Moree via: 088 – 587 00 55 / wonen@cedrah.nl.

Oorden Staete

Serviceflat Oorden Staete (voorheen Avondrust) is een rustig appartementencomplex in de wijk Reijeroord in Rotterdam-IJsselmonde. Het pand biedt de voordelen van zelfstandig wonen, gecombineerd met zorg en diensten binnen handbereik. In 2017 zijn de appartementen en het exterieur van de serviceflat volledig gerenoveerd.

De woningen variëren in type en grootte. Elke woning heeft een woonkamer met open keuken, balkon of terras, slaapkamer(s), badkamer en berging. Op de begane grond is een gezamenlijke fietsenberging. Naast de entree op de begane grond is een ontmoetingsruimte, het hart van Oorden Staete. De bewoners kunnen elkaar daar ontmoeten en een kop koffie drinken of de week met elkaar afsluiten.

Renovatie van Oorden Staete

Duurzaamheid, energiezuinigheid, levensloopbestendigheid en wooncomfort vormden de uitgangspunten voor de renovatie. De woningen beschikken over een energielabel A+. Oorden Staete beschikt in de nieuwe vorm over 115 moderne huurappartementen (verdeeld over 6 woonlagen) die volledig voldoen aan de eisen van deze tijd.

Bereikbaarheid van Oorden Staete

Oorden Staete is goed bereikbaar met het openbaar vervoer. Op twee minuten loopafstand bevindt zich een bushalte en door de wijk lopen twee tramlijnen. Ook met de auto reist u gemakkelijk naar Oorden Staete. De oprit Barendrecht van de A15 en de oprit van de A16 nabij de Van Brienoordbrug zijn snel te bereiken.



Rehoboth Rotterdam

In het Rotterdamse Prinsenland bevindt zich serviceflat Rehoboth. Wat opvalt aan deze locatie is het uitzicht op het prachtige Prinsenvak dat op loopafstand ligt, ideaal voor de bewoners die houden van een korte wandeling. In de buurt van de serviceflat is een winkelcentrum en de wekelijkse markt. Achter het complex vindt u de Sionkerk, het kerkgebouw van de Gereformeerde Gemeente Rotterdam-Alexanderpolder.

Het appartementencomplex Rehoboth beschikt in totaal over 128 levensloopbestendige huurwoningen, zowel een-, twee- als driekamerappartementen. Elke woning heeft een woonkamer met (open) keuken, balkon of terras, slaapkamer(s), badkamer en berging. Ook deze locatie heeft een ontmoetingsruimte waar bewoners samen kunnen komen voor gezelligheid en activiteiten. Zo biedt thuiszorgorganisatie Agathos hier twee dagen per week dagbesteding.

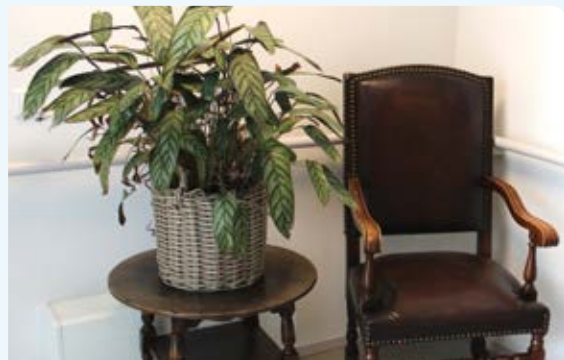
Renovatie van Rehoboth

Rehoboth is de afgelopen jaren deels gerenoveerd. Zo zijn alle kozijnen vervangen en is een start gemaakt met de renovatie van de binnenzijde van de woningen. De reeds gerenoveerde appartementen beschikken over een nieuwe badkamer en keuken met apparatuur. De afgelopen maanden is gewerkt aan de vernieuwing van de entree van het complex. De vernieuwde entree is inmiddels bijna gereed en biedt de bewoners onder andere een gezellige, ruime ontmoetingsplek.

Bereikbaarheid van Rehoboth

Rehoboth is goed bereikbaar met het openbaar vervoer. Tegenover het gebouw bevindt zich een bushalte en op 10 minuten loopafstand vindt u metrostation Prinsenvak. Met deze metrolijn bent u binnen 5 minuten bij het winkelcentrum en de Woonmall Alexandrium. Ook met de auto reist u gemakkelijk naar Rehoboth.

Groen en planten spelen een belangrijke rol in onze woonzorgcentra. Ze dragen bij aan de fysieke en mentale gezondheid van bewoners. Planten zuiveren de lucht en bevorderen een gezond binnenklimaat. Daarnaast creëren ze een rustgevende en fijne sfeer. Planten en de pot waarin ze staan, vertellen iets over de eigenheid en stijl van de eigenaar. Sommige zijn oud en hebben veel historie, andere hebben veel kleur of zijn juist stijlvol vanwege hun eenvoud.



Naam: _____

Woonplaats: _____

Adres: _____

Leeftijd: _____

Kleur de Kleurplaat in en maak kans op een mooie doos met Kleurpotloden. Mariëtte van de Pol is de gelukkige winnaar van de Kleurplaat uit de vorige editie. Gefeliciteerd!
Lever de kleurplaat voor D.V. 1 mei 2024 in op één van onze locaties of stuur deze op naar 1^e Barendrechtseweg 40, 2992 XC Barendrecht.


OESTER
staete

Nieuw!

17 koop- en
14 huurappartementen
in Yerseke

- ⑥ Duurzaam
- ⑥ Zorggeschikt
- ⑥ Voor senioren
- ⑥ Reformatorische identiteit

Interesse?

Ga naar de website
of neem contact op:

☎ 088 - 587 00 55

✉ info@oesterstaete.nl

🌐 www.oesterstaete.nl

MARNIX STAETE

GOES



20 **FASE 2**
duurzame koop-
appartementen

» Verkoop gestart
vanaf € 429.000,- VON

» Oplevering
2e kwartaal 2025

Interesse in dit project?

088 - 587 00 55

www.marnixstaete.nl

info@marnixstaete.nl

