

# De Lantaarn



Herfst 2024

Thema: vrijheid

 Sint  
Jozefoord

# Inhoud

- 3 Voorwoord: Voel je vrij
- 4 Vrij leven en bewegen
- 6 Sterker dan de haat
- 8 Praatzaad
- 10 Eten in vrijheid
- 12 10 jaar atelier Sint Jozefoord
- 14 Visie, uitdagingen en toekomstdromen
- 16 De herfst
- 17 Vrij
- 18 Gesprekken, spellen en lezen over vrijheid
- 20 Vrijheid en kunst
- 21 Column: Ik mag het zelf invullen
- 22 Activiteitenkalender
- 23 Donatie van drie bankjes op je 90ste verjaardag
- 24 Kapelkalender
- 25 Woordzoeker
- 26 Dementiecafe
- 27 Zorgkaart Nederland, Audiciën en opticiën, Colofon

## Voel je vrij

Voorwoord van Marjolein Verstraeten

**Eén van de eerste dingen die ik doe als ik van mijn werk thuiskom en de vakantie begint, is mijn horloge afdoen. Dat is er in de loop van de jaren zo in geslopen. Ultieme vrijheid om te doen en te laten wat ik wil en vooral eens niet op de tijd te hoeven letten. Niet bezig zijn met op tijd op een afspraak of bij een vergadering komen.**



Het is heerlijk die vrijheid te kunnen voelen en ik zou het verschrikkelijk vinden deze op te moeten geven. Voor mij is vrijheid het behouden van eigen regie en zelf kunnen bepalen wat je belangrijk vindt. Ook bij Sint Jozefoord speelt dit een belangrijke rol.

Ik hoor om mij heen, helaas, nog vaak dat Sint Jozefoord een gesloten organisatie is. Los van dat de *Wet Zorg en Dwang* voorschrijft dat mensen met dementie niet 'opgesloten' mogen worden, willen we dit ook niet bij Sint Jozefoord.

Vorig jaar zijn we gestart met *Betekenisvol Leven en Werken*. Hierbij hoort absoluut het behouden van eigen regie en je vrij kunnen bewegen, ook als je dementie hebt. Sint Jozefoord werkt (al jaren) met open leefcirkels; bewoners kunnen zich vrij bewegen in en om de locatie. Op het moment dat dit voor de bewoner niet meer veilig is zetten we – in overleg met familie – een leefcirkel in. Maximale ruimte om te gaan en staan waar je wilt is altijd het uitgangspunt.

Op de volgende pagina's leest u een mooi artikel dat uitleg geeft over de open leefcirkels.

Als ik dit schrijf heb ik mijn horloge weer omgedaan. De vakantie is afgelopen. Gelukkig is het omdoen van mijn horloge voor mij geen straf. In mijn werk lever ik namelijk een bijdrage aan het vrij kunnen leven en bewegen van bewoners en cliënten en het behoud van hun eigen regie. Dit is voor mij dé manier om betekenisvol te kunnen werken.

**Marjolein Verstraeten**  
*Bestuurder Sint Jozefoord*



# Vrij leven en bewegen

## In en om Sint Jozefoord

**Bij Sint Jozefoord gaan we voor een betekenisvol leven voor ouderen. Wij geloven dat iedereen recht heeft op een leven waarin vrijheid en zelf keuzes maken centraal staan. Voor de mensen die bij ons wonen betekent dit dat ze zich gelijkwaardig voelen aan anderen, zelf hun keuzes kunnen maken en onderdeel blijven van de maatschappij.**

### Vrijheid en eigen keuzes, ook voor mensen met dementie

Mensen met dementie willen, net als iedereen, het gevoel hebben dat ze hun eigen leven kunnen leiden. Ze willen zelf keuzes maken, zich vrij bewegen en gelijkwaardig behandeld worden. Bij Sint Jozefoord is dat ons uitgangspunt: we zien de mens en zijn behoeftes en laten bewoners zoveel mogelijk zelf bepalen hoe hun dag eruitziet.

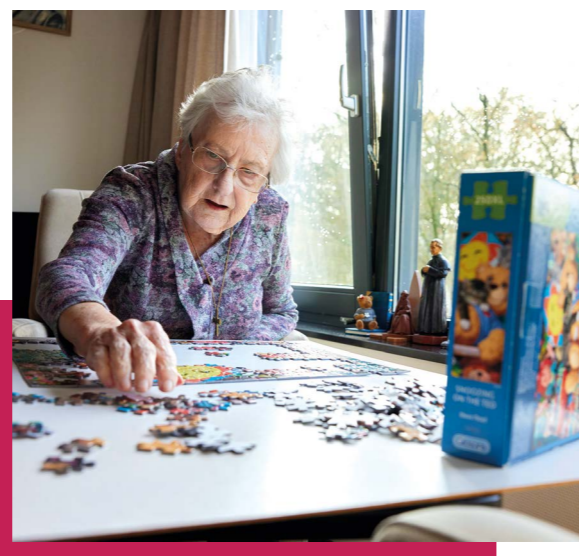
Vrijheid is niet alleen fysiek, maar ook mentaal. Bewoners volgen hun eigen ritme en kiezen de activiteiten die bij ze passen. Wij geloven dat, door mensen zoveel mogelijk zelf te laten beslissen, zij hun zelfstandigheid en gevoel van eigenwaarde behouden.

### Leefcirkels

Al een aantal jaar werken we bij Sint Jozefoord met 'leefcirkels': onzichtbare grenzen die bewoners helpen om zelfstandig te kunnen bewegen binnen een voor hen veilige omgeving.

Uitgangspunt is altijd dat een bewoner vrij kan bewegen zonder een leefcirkel, zowel in en om het gebouw van Sint Jozefoord als buiten het terrein. Als dit niet meer veilig kan, kijken we of een leefcirkel nodig is. Ook dan blijft het doel om zoveel mogelijk vrijheid te behouden binnen een veilige, vertrouwde omgeving.

Vanaf 13 november verandert de inrichting van de leefcirkels die we nu hebben: we gaan naar drie vaste leefcirkels.



### 1 Hele gebouw en terrein Sint Jozefoord

De grootste leefcirkel bestaat uit het hele gebouw én het terrein van Sint Jozefoord. Deze is bedoeld voor bewoners die zelfstandig kunnen rondlopen en genieten van bijvoorbeeld een wandeling door de tuin of een bezoek aan de kapel, terwijl hun veiligheid gewaarborgd blijft.

### 2 Hele gebouw en beschermde tuinen van de woongroepen

Voor wie veel bewegingsvrijheid aankan, is er de mogelijkheid om zich vrij te bewegen in het hele gebouw en in de beschermde tuin van de woongroepen. Zo kunnen bewoners zelfstandig naar gemeenschappelijke ruimtes op de woongroepen gaan zonder zich te verliezen in een te grote omgeving.

### 3 Eigen woongroep

Voor bewoners die zich goed voelen bij een overzichtelijke, rustige omgeving. Ze kunnen zich volledig zelfstandig bewegen op hun eigen woonlaag, waar ze zich veilig en op hun gemak voelen. Komt een bewoner bij een deur van de woongroep of lift, dan blijft de deur gesloten.

### Samenwerking met familie

Familieleden spelen een belangrijke rol in het leven van bewoners. Zij kennen hun dierbare het beste en kunnen ons helpen om ervoor te zorgen dat hun vrijheid en veiligheid goed in balans blijven. Als het voor iemands veiligheid nodig is om een leefcirkel in te stellen, bespreken we dit altijd met de familie. Samen kijken we naar wat het beste past bij de situatie van hun dierbare. We blijven altijd open in gesprek, ook wanneer de situatie verandert. Zo kunnen we samen zorgen dat mensen zo veel mogelijk vrijheid en bewegingsruimte houden, en het veilig is.

Met naasten van bewoners die een leefcirkel hebben gaan we – als hier vanuit u of ons behoefte aan is – in gesprek over de vernieuwde leefcirkels. Heeft u vragen over Vrij leven en bewegen en/of de inzet van leefcirkels, stelt u deze gerust aan uw EVV'er of contactpersoon.



# Sterker dan de haat

## Boekentip

**Sterker dan de haat** heet het boek van auteur Tim Guénard. Een boek dat in essentie gaat over vrijheid. De vrijheid om een leven te leiden in liefde voor God en Zijn Schepping, ongeacht de moeilijkheden en ongeacht het kruis dat iemand te dragen heeft.



Tim Guénard schrijft in zijn biografie over zijn weerzinwekkende jeugd. Hoe hij door zijn moeder op driejarige leeftijd te vondeling is gelegd, hoe hij door zijn vader is mishandeld en uiteindelijk door hem in het ziekenhuis is beland. Hoe hij van jeugdinrichting naar jeugdinrichting ging en hoe hij via een zwerversbestaan in het criminele circuit belandde. Tims leven als crimineel werd gedreven door haat. Haat voor onder andere zijn alcoholische vader en zijn moeder die hem verstoten had. Hij was slaaf geworden van deze haat. De haat werd zelfs tot een drug om te kunnen overleven op straat. Totdat hij op een zeker moment koos voor een weg die sterker is dan de haat; de weg van Jezus. Tim Guénard geeft deze radicale omslag – van een slavenbestaan naar een leven in vrijheid – weer in zijn boek. Ik citeer Guénard:

*“De mens is vrij en kan aan zijn leven een volledig andere wending geven, ten goede of ten kwade. Ik, zoon van een alcoholist, een verstoten kind, ik heb het noodlot de nek omgedraaid. Ik heb de wetten van de genetica in het ongelijk gesteld. Daar ben ik trots op.”*

Hoe vaak wordt niet gezegd dat als één of beide ouders tijdens je jeugd alcoholist waren, de kans zeer groot is dat jij als kind later ook te maken krijgt met alcoholisme. Of de uitspraak dat als je als kind door je ouders mishandeld bent geweest, de kans groot is dat jij later als volwassen ouder ook je kinderen gaat mishandelen. Door deze stigmatisering houd je als het ware iemand in gevangenschap. Help mensen liever om de cirkel te doorbreken. Tim Guénard kreeg uiteindelijk veel hulp van katholieke zusters en broeders en zelfs van moeder Theresia! Hij heeft gebroken met zijn destructieve jeugd en vergaf zijn ouders. De naam Guénard betekent *sterk in de hoop*, iets dat Tim zeker waar heeft gemaakt. Hij is inmiddels getrouwd en heeft 4 kinderen en kleinkinderen. Ik eindig met een citaat van Guénard:

*“Ik laat zien dat de daad van vergeven de allermoeilijkste opgave is. Maar ook de meest menswaardige. Het is mijn mooiste gevecht.”*

**Viola Schrover**  
Geestelijk verzorger



# Praatzaad

## Kloostertuinkronieken

**Het liefst spring je op de fiets om je eigen weg te gaan: op gebaande wegen, in de natuur of onderweg naar nieuwe ontmoetingen. Even weg van de sleur van alle dag. Weg van huis en “wittet al?”, weg van “heddet al gehurd?” Dat is vrijheid.**

Het is een zeldzaamheid dat een zaadje wordt verspreid via de fiets. Maar toch is het echt waar: ons pap neemt op de leeftijd van dik 91 jaar de vrijheid om met zijn fiets op pad te gaan.

Vanuit het verzorgingshuis fiets hij door de hele omgeving, gaat in gesprek met toevallige voorbijgangers, geniet van de pracht van elk seizoen. Elke dag is een nieuw avontuur.

Tegenwoordig heeft hij wel een mobieltje en telefoonlijst in zijn fietstas. En een tracker (een apparaat waarmee zijn locatie zichtbaar is voor ons), want zijn tochten worden steeds langer. Wij, als kinderen, willen hem wel graag kunnen volgen op zijn ouwe dag. Eerst un stukske fietsen, dan stapt hij af om te wandelen en om te buurten met een toevallige passant.

Dankzij deze dagelijkse tochten en ontmoetingen wordt telkens weer een zaadje geplant. Het ‘praatzaad’ brengt mensen samen, deelt ervaringen, doet mensen verwonderen en samen komen tot nieuwe initiatieven.

Mocht je hem tegenkomen, je kunt hem herkennen aan zijn oranje hesje, helm op het hoofd, stevig tempo, maar stapt van tijd tot tijd af, altijd in voor een praatje.

### Vrijheid van bloemen en planten

In de kloostertuin gunnen we onze bloemen en planten ook graag hun vrijheid, maar dan wel letterlijk binnen de perken! Door de juiste planten naast elkaar te plaatsen zien we dat ze de vrijheid nemen om elkaar op een positieve manier in hun groei te stimuleren.

Het is om die reden dat we de uien naast de wortelen hebben geplant. Pas wanneer planten elkaar overwoekeren en – zoals mensen – blijven hangen in “wittet al, heddet al gehurd”, grijpen we in en wordt er geschoffeld of geplukt. Daarmee komt er meer ruimte voor elke plant, voor elke mens.

Zaad rammelt in de dozen van de bijna afgestorven plant, zoals het zegekruid. De goudsbloem droogt het zaad en zal zichzelf volgend jaar spontaan opnieuw laten zien. Op een vernuftige manier zorgt moedertje natuur ervoor dat de zaadjes kunnen worden verspreid, dankzij water, wind, dieren, sprongkracht.

Tegen de tijd dat onze bloemen en planten uitgebloeid zijn in de kloostertuin zien we hoe zij zorgen voor een toekomst: zaden en uitlopers voor een nieuwe tijd. Ook de mens helpt hier een handje mee.

### Praatzaad in de kloostertuin

Rond de fontein van de kloostertuin is rondom de bankjes ook het nodige ‘praatzaad’ gestrooid. Bij goed weer zien we dit ontkiemen en komen de mooiste gesprekken op gang. Daar krijg je goeie zin van. Zin om er samen een mooi dag van de maken! Weer of geen weer... altijd weer!

### “Wittut al?”

Bij Sint Jozefoord kunt u gebruik maken van twee duofietsen en een rolstoelfiets; lekker samen fietsen, de vrijheid tegemoet!

### “Heddet al gehurd?”

Deze fietsen zijn gratis te leen en kunnen bij de receptie gereserveerd worden. Bovendien krijg je het ‘praatzaad’ er zo bij voor onderweg... ook vruchtbaar bij thuiskomst.

**Marcel Vos**  
Kloostertuinier

*‘Praatzaad’? Ik vind het gewoon lekker...!*



# Eten in vrijheid

Lekker eten met Tonnie



Op het moment dat ik deze column in de grondverf zet, kondigt de radio een catastrofe van wereldformaat aan. In de opvangkampen in de Gazastrook wordt een polio-uitbraak verwacht. Wat een ongelijkheid toch, bedenk ik me. Terwijl wij hier in Nederland na twee dagen (te) warm weer alleen maar daarover kunnen zeuren, spelen er aan de andere kant van de wereld grotere zaken. Regelmatig vraag ik me daarom dan ook af: zouden wij er maar eens iets aan kunnen doen? Wat kan ik eraan doen?

Gelukkig lopen er doortastende Brabanders rond. Met gevaar voor eigen leven, hebben twee mannen frikandellen en patat gebakken voor de vluchtelingen in Oekraïne. Twee broers vertrokken, met niet alleen maar kleding, maar ook heel veel etenswaar en wat snoep en lekkers naar de vluchtelingenkampen in grensgebieden van Oekraïne. Respect en een heel diepe buiging voor deze helden!

Kon (samen) eten maar daadwerkelijk helpen om aan oorlogen een eind te maken. Eten verbindt! Eten verbreedert! Die kreet heb ik al vaker gebezigd in mijn schrijfsels.

Normaal gesproken maak ik via de tekst een bruggetje naar natuurvoeding. Het enige bruggetje wat ik deze keer bouwen kan is: ben dankbaar dat je in vrijheid leeft en dat je in vrijheid eten mag en kan. Ook al denken veel mensen dat er juist een beperking is, vanuit de natuurvoeding is er heel veel vrijheid in de keuzes die je

maken kan. Je mag alles eten, maar wel met mate. En om je vlees of gevogelte of vis te vervangen heb je heel veel keuze in het vervangen van dierlijke eiwitten. Pitten, noten, zaden, tofu of tempeh om er maar wat te noemen. Ook met deze heerlijkheden tover je een voedzame maaltijd op tafel!

Wanneer we naar het seizoen kijken waarin deze Lantaarn uitkomt, zitten we in de nazomer en in de overgang naar de herfst. Er kunnen nog mooie dagen komen. Dagen om misschien nog buiten (onder de veranda) te eten. Maak eens een pan tomaten-paprikasoep, met lekker (eigen gebakken) brood erbij. Smeer er heerlijke zelfgemaakte kruidenboter of zeezoutboter op. Niet alleen in de supermarkt, maar ook op elke wekelijkse (biologische) warenmarkt, staat een tapaskraam. Hier kun je vele smeersels en tapenades uit evenzovele landen kopen. Een goed gevuld glas en een gevarieerde borrelplank laten je proosten

op weer een heerlijke avond en proost een volgende keer op je vrijheid!

Приємного апетиту , Вкусно, ذي ذل ماعط,  
of te wel Smakelijk eten!

**Tonnie Schuurmans-van Grinsven**  
Natuurvoedingsadviseur



## Tomaten-paprikasoep

- Bak een rode ui tot hij glazig is.
- Voeg (gerookte) knoflook toe en laat nog even smoren.
- Voeg dan rode (punt) paprika toe, schep goed om en voeg naar smaak (gerookte) paprika toe.
- Schep weer om en laat bakken zonder te verbranden. Wanneer je de gerookte paprika goed ruikt, voeg je tomaten toe. Heb je geen verse tomaten in huis, pak dan een blikje tomatenblokjes.
- Ook nu weer goed omscheppen en een kruidenblokje toevoegen.
- Vul het lege blik van de tomatenblokjes met water en voeg het bij de groentensmoor. Laat lekker pruttelen tot de paprika zacht is.
- Soms is het dan genoeg om met een garde stevig door de soep te roeren. Gebruik je de staafmixer, zet hem dan op een lage stand en maak er een door jou gewenste dikte van.
- Voeg eventueel nog wat water toe of een lekkere scheut kookroom, net voor het opdienen!
- Maak de soep met (verse) kruiden of zout op smaak.



# 10 jaar atelier Sint Jozefoord

In 2024 kreeg Tonny Hanegraaf de vrijheid om een atelier te maken bij Sint Jozefoord. Inmiddels hebben al ruim 300 bewoners er geschilderd. “Het atelier is een plek waar mensen ontspannen. Hier is alles goed, al kleur je de hele tafel onder”, aldus Tonny die het atelier al 10 jaar runt. De Lantaarn sprak met haar.

## Kun je ons meenemen naar het begin?

“Jazeker. Ik werkte als receptioniste bij Sint Jozefoord. Ik schilderde toen al graag en samen met mijn vriendin had ik een expositie bij Sint Jozefoord. Een aantal van die schilderijen hangt nu nog in de gangen: de portretten van de zusters. Ik was zo enthousiast over wat schilderen met mij deed, dat ik de toenmalige bestuurder vroeg of we bij Sint Jozefoord een atelier konden maken. En zo was er twee weken later een atelier in de oude keuken, dat ik helemaal zelf mocht inrichten.



Het mobiele atelier

Een schilderruimte als deze was uniek in een verpleeghuis, zelfs toenmalig minister Van Rijn was er erg over te spreken tijdens een bezoek aan Sint Jozefoord. Het ging zelfs zo goed, dat ik ook een tijdje een mobiel atelier heb gehad. Zo konden mensen die niet naar het atelier konden komen toch samen met mij schilderen in hun eigen studio.”

## Wat betekent het atelier?

Het is een plek waar mensen zich ontspannen. Alles is goed, al kleur je de hele tafel onder. Ik zet rustige muziek op, de mensen komen binnen en gaan in alle rust aan het schilderen. Als we klaar zijn zet ik altijd alle schilderijtjes neer en vertel er iets positiefs over. Wat zo leuk is, is dat er bewoners zijn die op dat moment niet meer weten wat ze hebben geschilderd: een trotse en ook verbaasde “Oh, heb ik dat gemaakt?” hoor ik nogal eens voorbijkomen. Een mooi moment om samen verder te praten over ‘vergeten’, de rest van de aanwezigen praat dan mee. Dat zijn fijne gesprekken.



Ik wil de bewoners graag laten ervaren dat er veel mogelijk is. Zo kan ik sjablonen maken, soms met dik opgezette randen zodat mensen die slecht kunnen zien nog kunnen voelen waar ze moeten kleuren. En ook hier weer: alles is goed.”

Ook als bewoners overlijden zie ik de schilderijtjes nog vaak terugkomen; ze worden dan bijvoorbeeld gebruikt op rouwkaarten. Familie van bewoners hechten veel waarde aan deze mooie herinnering aan hun dierbare.

## Welke mooie momenten maak je mee?

Tijdens het schilderen staat altijd rustgevende, klassieke muziek op. De meeste bewoners gaan na het schilderen zelf terug naar hun studio. Er was eens een meneer die ontzettend van klassieke muziek hield. Ik bracht hem altijd zelf terug naar zijn studio, maar voordat ik dat deed zetten we samen de radio hard en dansten we samen op de muziek.

Een andere mooie herinnering is van een van de zusters. Zij schilderde een brug over het water. Twee dagen nadat het schilderij af was, wat ze beklonk met de woorden ‘de brug is af’, overleed ze. Het leek zo een symbolische brug naar het hiernamaals.



# Visie, uitdagingen en toekomstdromen

## Raad van Toezicht

De Raad van Toezicht houdt toezicht op hoe Sint Jozefoord de plannen uitvoert én ziet toe op de financiën van de organisatie. Voor de bestuurder is de raad een adviseur en sparringpartner. Ook is de raad scherp op het behoud van de unieke identiteit van Sint Jozefoord, terwijl de organisatie zich blijft ontwikkelen en aanpast aan de ontwikkelingen in de ouderenzorg. De Lantaarn sprak met Marieke Reijrink, vicevoorzitter van de Raad van Toezicht, over de visie, uitdagingen en toekomstdromen.

Marieke is inmiddels 6,5 jaar lid van de Raad van Toezicht: “In al die jaren ben ik verbonden geraakt met Sint Jozefoord en het gedachtegoed. Het is prachtig om te zien hoe we meebouwen, behouden wat goed is en tegelijkertijd blijven vernieuwen en ontwikkelen. Bij mijn start vond ik de organisatie meer naar binnen gericht, met een focus op rust en bezinning, en een meer traditionele kijk op zorgverlening. De nieuwbouw van Zicht op Nuland heeft veel veranderd. Verbouwingen en vernieuwingen volgden elkaar snel op, waardoor Sint Jozefoord een veel dynamischer organisatie is geworden.

### Hoe kijkt de Raad van Toezicht naar de visie van Sint Jozefoord?

“Vanaf het begin zijn we meegenomen in de visie *Betekenisvol leven en werken* en hoe deze in de organisatie wordt doorgevoerd. We ondersteunen de visie en hoe deze zich vertaalt naar Sint Jozefoord. Vanuit organisatieperspectief, maar vooral vanuit het idee dat de behoeften van de mensen die nu zorg nodig hebben, anders zijn dan vroeger. De generatie die nu ouder wordt heeft – naar mijn idee – meer in vrijheid geleefd en wil die vrijheid behouden. Dit vraagt om een zorg- en welzijnsmodel dat gericht is op (gecontroleerde) ruimte om vrij te bewegen en leven.

De **Raad van Toezicht van Sint Jozefoord** bestaat uit vijf leden, ieder met een eigen specialisatie. Dit zorgt in de raad voor een brede blik op wat Sint Jozefoord nodig heeft om zich verder te ontwikkelen. Meer over de Raad van Toezicht leest u op [www.jozefoord.nl](http://www.jozefoord.nl) (ga naar *Over Sint Jozefoord* en dan naar *Organisatie*).



De verbinding van Sint Jozefoord met de bredere samenleving is een ander belangrijk aandachtspunt. De organisatie denkt goed na over haar rol in de maatschappij, ook voor mensen die nu nog thuis wonen. Streven is mensen zo lang mogelijk thuis te laten wonen, met ondersteuning zoals dagbesteding of zorg of ondersteuning aan huis. Sint Jozefoord kijkt naar haar rol in de breedte, binnen de financiële kaders, om ook in de toekomst van betekenis te zijn.”

### Welke uitdagingen zien jullie?

“Natuurlijk zien we ook uitdagingen. Eén daarvan is de krapte op de arbeidsmarkt, waardoor er een tekort aan (nieuwe) medewerkers is. Ik ben van mening dat het beeld dat in de media wordt geschetst invloed heeft op het meer negatieve imago van werken in de ouderenzorg. En dat is zonde, want het is mooi en dankbaar werk!

We geloven in de combinatie van medewerkers met een zorgachtergrond en medewerkers met een andere achtergrond. Dit draagt bij aan een andere manier van ondersteuning verlenen, waarbij de focus niet alleen op zorg maar ook op welzijn ligt. Als raad adviseren we het bestuur om te leren van eerdere ervaringen, bij te sturen waar nodig, en de organisatie de ruimte te geven om te experimenteren en te groeien.

### Als je over 10 jaar bij Sint Jozefoord komt...

“...dan zit *Betekenisvol leven en werken* helemaal in de organisatie. Dezelfde rust en saamhorigheid als nu is er dan nog, in die zin is er niets veranderd. Dit is uniek aan Sint Jozefoord, dit komt vanuit

### Over Marieke

Samen met mijn man Nard en onze puberdochters Sara en Floor woon ik in Riel. Ik ben arbeidsrecht-advocaat in mijn eigen kantoor in Tilburg. Omdat ik voor mijn werk veel zit, vind ik het belangrijk om in mijn vrije tijd in beweging te zijn. Wandelen, pilates en yoga doe ik dan ook vrijwel dagelijks. Naast mijn rol in de Raad van Toezicht van Sint Jozefoord ben ik ook toezichthouder bij jeugdzorgorganisatie Sterk Huis en Veilig Thuis en vertrouwens-contactpersoon bij mijn favoriete betaald voetbalclub Willem II.



de historie en moet naar mijn mening behouden blijven.”

### Welk compliment wil je de organisatie geven?

“Ik ben ongelooflijk trots op de teams van medewerkers en vrijwilligers die er elke dag voor zorgen dat Sint Jozefoord een organisatie is met een fijne sfeer, vriendelijkheid en zorgzaamheid. Ondanks de druk blijven zij hun werk vol passie en liefde doen. Zonder hen is Sint Jozefoord slechts een lege huls.

Tegen bewoners, cliënten en familie wil ik zeggen dat Sint Jozefoord er alles aan doet om het leven zo aangenaam mogelijk te maken, ondanks de ongemakken van het ouder worden. We willen dat ieder mens hier in alle mogelijke vrijheid een fijn leven kan leiden.”





# De herfst

## Een prachtig seizoen

**De herfst is een bijzonder seizoen. In deze tijd van het jaar worden de dagen korter en de nachten langer. De temperatuur daalt, en de natuur verandert snel. Veel mensen genieten van de herfst vanwege de mooie kleuren, de frisse lucht en de gezellige sfeer.**

### Herfstkleuren in de natuur

Bomen die in de zomer groen waren, krijgen in de herfst prachtige kleuren zoals geel, oranje en rood. Dit komt doordat de bladeren minder zonlicht krijgen en daardoor minder chlorofyl aanmaken. Chlorofyl is het stofje dat bladeren groen maakt. Als dit minder wordt, komen de andere kleuren tevoorschijn. Na een tijdje vallen de bladeren van de bomen; ze bereiden zich voor op de winter.

### Dieren in de herfst

Ook dieren merken dat het herfst wordt. Sommige dieren, zoals eekhoorns, verzamelen in de herfst voedsel. Ze verstopten nootjes en zaden zodat ze

genoeg te eten hebben in de winter. Andere dieren, zoals egels en sommige vogels, beginnen zich voor te bereiden op hun winterslaap of trekken naar warmere gebieden. Het is een drukke tijd in de natuur!

### Herfsttradities

De herfst is ook een seizoen vol tradities. In Nederland vieren we bijvoorbeeld Sint-Maarten op 11 november. Kinderen gaan dan met lampionnen langs de deuren en zingen liedjes in ruil voor snoep. Het is een gezellig feest dat veel mensen doet denken aan hun eigen kindertijd.

***Wat is uw herinnering aan de herfst?***

## Vrij

Uitkijken over zee

Duiken in de golven

Niet onder zorgen bedolven

Voel me heel tevree

Wandelen in de duinen

De geur van wilde bloemen

Liggen in het gras

Dan voel je jouw vrijheid pas

Fietsen in de polder

De zon schijnt op je huid

De vogels zingen luid

Het leven smaakt naar vrij

Mogen doen wat je kunt

En zijn zoals je bent

Kom, wie doet er met mij mee

Dan proeven we het alle twee

Dit gedicht neemt ons mee op een reis door de natuur, waar vrijheid en geluk centraal staan. Het schildert een levendig beeld van de zee, de duinen en de polder. En nodigt ons uit om de eenvoudige geneugten van het leven te omarmen. Met zintuiglijke beschrijvingen en uitnodigende toon, herinnert dit gedicht ons eraan hoe belangrijk het is om te genieten van de kleine momenten en onszelf te zijn. Het roept op tot een gezamenlijke beleving van vrijheid, om mee te doen en de vreugde van vrijheid te delen.

Het gedicht maakt ons duidelijk dat, ongeacht onze leeftijd of omstandigheden, we altijd momenten van vreugde en vrijheid kunnen vinden. Laten we samen deze momenten opzoeken, koesteren en delen. Zodat iedereen, jong en oud, kan genieten van de schoonheid van het leven en zich bewust is van deze vrijheid.

De natuur kan een welkome ontsnapping zijn: een wandeling in de Kloostertuin, het bos of een frisse regenbui kan al een gevoel van vrijheid brengen.

**Wilma van Pinxteren**

*Voorzitter Cliëntenraad*

# Gesprekken, spellen en lezen over vrijheid

Door Welzijn

## Zo vrij als een... kind!

Kinderen voelen zich vaak nog vrij in wat ze zeggen en dat zorgt voor leuke momenten:

*Liesje is vier jaar geworden en gaat voor de eerste keer naar school. "En hoe was het?" vraagt moeder als ze thuiskomt. "Als ik dat had geweten, was ik er nooit aan begonnen!" zei Liesje.*

*"Hoelang ben jij al met papa getrouwd?" vraagt Hans aan zijn moeder. "Acht jaar," antwoordt moeder. "En hoelang moet je nog?"*

*Het is ijskoud buiten en Wim loopt met zijn moeder over straat en ziet zijn adem in witte wolken. "Kijk eens mama! Ik ben helemaal stoffig van binnen!"*

*Jan ziet zijn moeder een chocolaatje eten en waarschuwt: "Mam, denk toch aan je lijn! Moet je weer aanvallen!"*

*Zo vrij als een ...*

*"Mama", vraagt Frits. "Als het pas na een jaar uitkomt dat ik iets stouts heb gedaan, krijg ik dan alsnog straf?"*

## Kletsput vragen over vrijheid

*Noem eens drie woorden die horen bij vrijheid.*

*Hoe voelt het om vrij te zijn?*

*Ben je liever vrij of ga je liever werken?*

*Wat doe je het liefste als je de hele dag vrij bent?*

*Had je vroeger wel eens een dagje vrij?*

*Waar de vrijheid is,  
daar is mijn ...*

*Vrijheid, ...*

## De boom en ik

Ik kijk naar een boom  
Naar het gras van de wei  
En de boom en het gras  
Kijken ook weer naar mij  
Of ik kijk naar een pauw  
Naar een mus of een mug  
Er kaatst uit hun leven  
Iets naar mij terug  
Omdat ik met muggen  
En mussen en pauwen  
Te zamen wil leven  
Met mannen en vrouwen  
Met kind'ren en vogels  
Met paarden en ossen  
Omdat ik wil ademen  
Met zeeën en bossen  
Met alles wat ademt  
En leeft om me heen  
Zo voel ik mijzelf  
Geen split-second alleen

*Toon Hermans*

# Vrijheid en kunst

Expositie tot en met 6 december

Ik heb altijd gedacht of aangenomen dat vrijheid van kunst of kunstvrijheid een grondrecht is in Nederland. Tijdens de voorbereiding van de komende expositie van Kunstkring De Meent, kwam ik er tot mijn grote verbazing achter dat dit niet het geval is. In tegenstelling tot landen als Duitsland, Oostenrijk en Zwitserland, is vrijheid van kunst niet expliciet in de Nederlandse grondwet opgenomen.

Vrijheid van kunst is een politiek of maatschappelijk recht, te vergelijken met de vrijheid van meningsuiting.



Een van de werken,  
te zien bij Sint Jozefoord.

Als er sprake is van vrijheid van kunst is de kunstenaar tegenover de politiek gevrijwaard van censuur, en is hij of zij vrij zonder maatschappelijke inmenging kunst te maken naar eigen inzicht. Gelukkig is hier in de dagelijkse praktijk in Nederland wel sprake van.

In Nederland kennen we een grote artistieke vrijheid. Daarmee wordt bedoeld de vrijheid die een kunstenaar zich kan veroorloven om een kunstwerk naar eigen inzicht vorm en inhoud te geven. De creativiteit van een kunstenaar wordt in principe niet aan banden gelegd, tenzij door middel van het werk een strafbaar feit is begaan. Denk bijvoorbeeld aan copyright of oproepen tot haat.

Vrijheid is door de eeuwen heen een geliefd onderwerp geweest in de kunst, maar kunst kan ook worden ingezet om voor vrijheid te strijden. Een van de beroemdste voorbeelden van kunstactivisme of protestkunst is het schilderij Guernica van Picasso. Met dit 27 vierkante meter doek, reageert Picasso op het vreselijke bombardement in 1937 van de stad Guernica tijdens de Spaanse Burgeroorlog.

**Joke Witjes**

[www.kunstkringdemeent.nl](http://www.kunstkringdemeent.nl)

## Ik mag het zelf invullen

Column Evelien Pullens

“Ik ben in een leegte die ik zelf mag opvullen.” Zo ervaaarde mijn moeder Margriet haar Alzheimer. Leeg in het hoofd, maar wel de vrijheid om er zelf iets van te maken. Dat woordje ‘zelf’ was heel belangrijk voor haar.



Mijn moeder wilde graag op haar eigen manier vormgeven aan deze periode in haar leven. Meestal lukte dat ook wel; in het contact met de mensen om haar heen, met het breien van kabouters, met het wandelen door de gangen en de tuin van Sint Jozefoord. Wij probeerden haar structuur en richting te geven, maar haar ook vrij te laten om haar eigen invulling te laten ontstaan. “Dit is mijn gang en ik ga mijn eigen gang,” zingt mijn moeder door de gangen van Sint Jozefoord. In de jaren dat ze daar woonde had ze de vrijheid om zichzelf te zijn. Ze liep enthousiast door het gebouw en probeerde alle deuren om overal even te kijken. Als ze een vergadering binnen liep, kreeg ze een kopje koffie. Het werd haar al snel te saai. Dan vertrok ze weer. De pijlen en richtingbordjes wezen haar de weg terug naar haar eigen woonkamer.

Mensen met dementie hebben behoefte aan houvast, maar willen daarnaast ook de vrijheid hebben om mens te zijn en zelf richting te geven aan hun leven. Iemand ergens toe dwingen werkt meestal averechts.

“Mijn moeder is erg in de war,” vertelt Caro mij. Ze vraagt me mee te kijken naar de situatie met haar moeder met dementie. “Moeder heeft de hele tijd het gevoel dat ze van alles moet: wassen, aankleden, eten, koffie drinken, activiteiten, aardig zijn. Daar wordt ze boos, onrustig en verdrietig van.” Ik zie dat. Moeder Jenneke wil niets meer van anderen aannemen. Ze wil voor zichzelf leven, vrij van alles wat ze moet. Dit is een uitdaging voor haar omgeving. Ze willen Jenneke best zelfbeschikking geven over haar leven, maar ze kan toch niet de hele dag in haar nachtop en op blote voeten rondlopen? Dat vraagt om creatieve ideeën. Hoe kunnen ze haar zonder dwang in een bepaalde richting laten bewegen. “Waar houdt je moeder van?,” vraag ik aan dochter Caro. “Mijn moeder houdt van bloemen en van kleuren. Ik stel voor haar kleding op kleur te leggen en er mooie bloemen bij te zoeken. Misschien worden haar T-shirts en vestjes op deze manier aantrekkelijk en wil moeder Jenneke zich uit zichzelf aan gaan kleden, zonder dat ze zich gedwongen voelt en daar boos over wordt. Ze heeft zelf in alle vrijheid gekozen.

# Activiteitenkalender

Welzijn

Datum	Activiteit	Tijd	Locatie
30 oktober	herfstbeweegactiviteit	14.30-16.00 uur	restaurant
4 t/m 9 november	thema-eten stampotten	op uitnodiging	Welzijn
13 november	natuurbelevingsactiviteit	14.30-16.00 uur	Welzijn
27 november	koor Duketown barbershop singers	19.00 uur	restaurant
10 december	wandeling met KBO		
11 december	wandeling met KBO		
12 december	kerstmarkt	16.00-20.00 uur	buiten bij de receptie
19 december	Dickenskoor (ovb)	19.00 uur	restaurant
23 december	Gemengd koor Nuland		
24 december	Kerst regenboogviering	15.00 uur	kapel
24 december	Kerst regenboogviering	16.15 uur	kapel

## Donatie van drie bankjes op je 90ste verjaardag

Ida de Gouw-van Kreij vierde op 8 augustus haar 90ste verjaardag. Haar zus Trees van Kreij had het idee om haar een blijvend cadeau te geven. Iets waar niet alleen Ida van kan genieten, maar ook anderen die verbonden zijn aan Sint Jozefoord. De plek waar Ida alweer ruim een jaar volle tevredenheid woont.

Coby, de partner van Trees, laat weten dat tijdens een wandeling het idee is ontstaan om bankjes te doneren aan Sint Jozefoord: "Drie bankjes waar alle bewoners, medewerkers én vrijwilligers van kunnen genieten." Ieder met een eigen tekst: 'Kom efkes zitten', 'Kom efkes buurten' en 'Ida's bankske'.

Helaas kan Trees zelf niet meer genieten van de bankjes, maar heeft Coby gezorgd dat de wens van dit cadeau gerealiseerd is. Coby maakt vaak samen met Ida een wandeling door de bossen en tuinen van Sint Jozefoord en hoopt dan ook dat velen zullen genieten van de gedoneerde bankjes. Sint Jozefoord is Coby en wijlen Trees dankbaar voor deze mooie donatie.

Denkt u er ook over een donatie te doen aan Sint Jozefoord? Neem dan contact op met uw contactpersoon of bel naar 073 – 534 23 42.



### Bekende gezichten in Geffen en omgeving

Ida en Trees zijn bekende gezichten in Geffen en omgeving. Ida heeft jarenlang aan veel vrouwen naailes gegeven en Trees was leerkracht op de basisschool in Vinkel. Ida voelt zich, na het verlaten van het ouderlijk huis aan de Dorpsstraat in Geffen, op haar gemak bij Sint Jozefoord. Zoveel bekenden die daar wonen dat het een feest van herkenning is.

# Kapelkalender



Elke dag (behalve op zaterdagen) is er om 9:45 uur op Sint Jozefoord een 'gewone' eucharistieviering. Daarnaast vindt u hieronder een overzicht van de bijzondere vieringen (9:45 uur), uitstelling van het Allerheiligste (16:00-17:00 uur) en rozenhoedje of rozenkransgebed (16:30-17:00 uur).

## oktober

- 18 vr Rozenhoedje
- 25 vr Rozenhoedje
- 29 di Regenboogviering PG, Allerheiligen/Allerzielen 15:00 uur

## november

- 1 vr Allerheiligen
- 1 vr Uitstelling van het Allerheiligste
- 2 za Allerzielen
- 4 ma H. Carolus Borromeus
- 7 do H. Willibrord
- 8 vr Rozenhoedje
- 15 vr Rozenhoedje
- 22 vr H. Cecilia
- 22 vr Rozenhoedje
- 24 zo Christus Koning
- 28 do Congregatiedag zusters Heilige Harten
- 29 vr Rozenhoedje

## december

- 1 zo Eerste Adventszondag
- 6 vr Adventmeditatie 1 + Uitstelling Allerheiligste 16:00-17:00 uur
- 8 zo Tweede Adventszondag
- 9 ma Onbevleete Ontvangenis van de Heilige Maagd Maria
- 13 vr Advent meditatie 2 16:15-17:00 uur
- 15 zo Derde Adventszondag
- 17 di Boeteviering 18:00 uur, gebedsdienst
- 20 vr Adventmeditatie 3 16:15-17:00 uur
- 21 za Regenboogviering 1 Kerstmis 15:00-15:45 uur Regenboogviering 2 Kerstmis 16:15-17:00 uur
- 22 zo Vierde Adventszondag
- 23 ma Kerstconcert Nulands gemengd koor
- 24 di Kerstavond 18:00 uur
- 25 wo Kerstmis
- 26 do Tweede Kerstdag
- 27 vr H. Johannes Evangelist + Intrede dag zusters DMJ
- 29 zo Dag van de heilige Familie
- 31 di Viering Oudjaarsavond 18:00 uur

# Woordzoeker



Streep de woorden weg.  
De overgebleven letters vormen een zin.

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

- BEUKENNOOTJE
- BINNEN
- BLAADJES
- BOEK
- BOOM
- BOS
- BRUIN
- EGEL
- EIKELTJES
- GEEL
- GUUR
- HAARDVUUR
- HERSFT
- KAAL
- KASTANJES
- KOUD
- LAARZEN
- PADDENSTOEL
- REGEN
- REGENJAS
- ROOD
- STRUIK
- VOGELS

Oplossing:

# Dementiecafé

## Bij Sint Jozefoord

Sint Jozefoord organiseert elke vierde dinsdag van de maand het Dementiecafé, met uitzondering van de zomer- en kerstvakantie. Tijdens deze bijeenkomsten krijgt u informatie over onderwerpen die te maken hebben met dementie. Het is een waardevol initiatief om ondersteuning en kennis te bieden aan mensen die met dementie te maken hebben. Of u dit nu bent of iemand in uw omgeving. Er is dit jaar nog één regulier dementiecafé.

### 22 oktober

#### Omgaan met gedragsverandering

Bij dementie spelen gedragsveranderingen vaak een grote rol. Mensen met dementie gaan zich vaak anders gedragen dan voorheen. Hoe kun je omgaan met het veranderende gedrag van een naaste? Ga je er tegenin, beweeg je juist mee? En hoe doe je dat dan?

Psycholoog Bianca Peters gaat graag met u in gesprek over wat mensen met dementie en gedragsveranderingen in de basis nodig hebben in het contact in de verschillende fasen van dementie.

#### U bent van harte welkom

De cafés beginnen om 19.30 uur (inloop vanaf 19.15 uur) en eindigen om 21.00 uur. Ellen Ruis, zorgconsulent bij Sint Jozefoord en Jeanne Pennings, casemanager dementie bij Sint Jozefoord, begeleiden de bijeenkomsten. U bent van harte welkom aan de Duyn en Daelseweg 15 in Nuland.

Kijk voor meer informatie op [www.jozefoord.nl/dementiecafe](http://www.jozefoord.nl/dementiecafe)

### 26 november

#### Gezellig samen zijn

Deze avond nodigen we iedereen die ons Dementiecafé al eens bezocht heeft uit voor een gezellig samenzijn. We zorgen voor een hapje en een drankje in een gezellige sfeer. Dit om de verbinding met elkaar te versterken. Graag kijken we met u terug op de afgelopen bijeenkomsten en horen we van u welke tips en tops u voor ons heeft. Aanmelden voor deze avond kan tot 11 november via [clientservice@jozefoord.nl](mailto:clientservice@jozefoord.nl).

*In december is er géén Dementiecafé i.v.m. de vakantie.*

## Zorgkaart Nederland

Op [www.zorgkaartnederland.nl](http://www.zorgkaartnederland.nl) kunnen mensen hun ervaringen met de zorg delen. Zo ook uw ervaringen met Sint Jozefoord. Er zijn twee pagina's: een voor mensen die bij ons wonen en een voor mensen die zorg en ondersteuning aan huis krijgen. Uw ervaring met en waardering van de zorg en dienstverlening kan anderen helpen om een goede zorgaanbieder te kiezen.

Scan de QR-code en kies vervolgens of u een waardering wilt achterlaten voor onze woonlocatie of de zorg en ondersteuning aan huis.



## Audiciën en opticiën

Slechter horen of zien komen regelmatig voor bij het ouder worden. Voor metingen, of het laten nakijken van uw gehoorapparaat of bril kun tu terecht bij de audicien of opticien, die een aantal keer per jaar Sint Jozefoord bezoeken. Een afspraak maakt u door uw naam door te geven bij de receptie. Wilt u eerder een afspraak, geeft u dit dan aan bij een zorgmedewerker, zodat zij een afspraak voor u kunnen maken.

De data en tijden waarop de audiciens en opticiens naar Sint Jozefoord komen vindt u op het prikbord.

## Colofon

De Lantaarn is een kwartaaluitgave van Sint Jozefoord en verschijnt in maart, juni, september/oktober en december. De inhoud wordt ruim voor verschijning verzameld en geschreven. Hierdoor kan er informatie in staan die door de tijd is ingehaald. Op de website van Sint Jozefoord vindt u altijd de actuele informatie.

#### Uw kopij voor de wintereditie

Het thema van de volgende editie is **luisteren**.

Heeft u een mooi verhaal over luisteren, of wilt u iets anders delen met de lezers van De Lantaarn? Dan zien we dat graag tegemoet.

De volgende Lantaarn verschijnt in december 2024. Uw bijdrage kunt u **uiterlijk 4 november 2024** aanleveren via [communicatie@jozefoord.nl](mailto:communicatie@jozefoord.nl) of in het postvakje doen van Marieke Mombarg, communicatieadviseur. Per post stuurt u uw bijdrage naar: Sint Jozefoord  
T.a.v. Communicatie  
Duyn en Daelseweg 15  
5391 EC Nuland

De redactie heeft het recht om ingezonden stukken aan te passen of niet te plaatsen.

#### Vormgeving

Heleen van Beurden, Buro Heleen

#### Fotografie

Archief Sint Jozefoord, eigendom van redacteurs van artikelen, Pixabay, José Schuurmans

#### Oplossing woordzoeker

hoera voor de herfst

“Dit is mijn gang en ik ga mijn eigen gang”, zingt mijn moeder door de gangen van Sint Jozefoord. In de jaren dat ze daar woonde, had ze de vrijheid om zichzelf te zijn.

Evelien Pullens, columniste

Sint Jozefoord  
Duyn en Daelseweg 15  
5391 EC Nuland

T (073) 53 42 342  
E [info@jozefoord.nl](mailto:info@jozefoord.nl)  
I [www.jozefoord.nl](http://www.jozefoord.nl)

 Sint  
Jozefoord