

# Vughterstede

Hart voor goede zorg



**EEN HART  
ONDER DE RIEM**





Beste heer / mevrouw,

De wereld staat op zijn kop...

Wij worden allen geconfronteerd met een groot gezondheidsprobleem en zijn gevolgen.

Ik weet niet hoe u deze periode ervaart maar ik merk dat veel mensen worstelen met enorme onzekerheid en angst.

Het is niet vreemd, de coronacrisis doet onze samenleving op haar grondvesten schudden en vraagt plotseling veel van ons.

Voor zorgmedewerkers wordt een beroep gedaan op extra inzet en flexibiliteit.

Vrijwilligers die altijd voor ons klaarstaan 'moeten' ineens verplicht thuisblijven en ook familieleden zijn tijdelijk niet meer welkom in de verzorgingshuizen.

En u? U mag ineens niet meer (of minimaal) naar buiten, geen fysiek contact meer met familie, vrienden, kennissen.

Het lijkt of alle vrijheid wordt weggenomen en dat allemaal uit voorzorg en bescherming...

Het voelt oneerlijk, het is moeilijk en onwettelijk.

Maar wat doen we in tijden van nood? Hoe kunnen we elkaar blijven helpen en er voor elkaar zijn?

Vanuit de divisie 'gastvrijheid' binnen Vughterstede zijn we aan de slag gegaan met een magazine. Hierin staan puzzels, verhalen, gedichten en overwegingen om u wat afleiding te bieden gedurende deze bizarre tijd.

Het is natuurlijk geen complete vervanging van ons reguliere aanbod maar wel een manier om te laten weten dat we aan u denken, juist nu!

Ik wens u veel kracht toe de komende tijd.

En onthoud goed:

**U bent nu alleen maar *alleen* om straks weer *allemaal samen* te kunnen zijn** ♥

Zorg goed voor uzelf en voor uw naasten!

Met vriendelijke groet,

**Marli van den Ende**

Hoofd Gastvrijheid

Vughterstede





**Af en toe is het heerlijk om eens een mooie film te kijken.**

**Heeft u een DVD speler?**

**Wij hebben veel films in alle genres!**

**Natuurfilms / cultuurfilm / romantische films / muziekfilms en films uit de oude doos.**

**Woont u in een (aanleun)woning van Vughterstedde en wilt u een film van ons lenen? Geeft u dan telefonisch aan de receptie door wat voor soort film.**

**Theresia: 073-6581199**

**Elisabeth: 073-6583399**

**Wij zorgen er dan voor dat de film bij u in de brievenbus komt.**





## Mandala kleuren

Op de volgende bladzijdes vindt u een mandala en een andere kleurtekening. Deze zijn om in te kleuren. Hieronder volgt wat informatie over wat een Mandala is en hoe je verschillende kleurtechnieken kunt gebruiken.



### Wat is een Mandala

Het woord Mandala is afkomstig uit het Sanskriet en het betekent cirkel. Een mandala is een symbool voor de oneindigheid van het leven. Veel mensen geloven in een wedergeboorte en de cirkel geeft deze oneindigheid aan. De mandala is afkomstig uit Tibet waar boeddhistische monniken ze gebruiken bij het mediteren. Denk ook eens aan de Tibetaanse gebedsmolen die eindeloos draait en waar monniken langslopen en aan draaien om het oneindige weer te geven. Het inkleuren van een mandala kan een gevoel van harmonie en rust teweeg brengen. Men kan de kleuren kiezen naar eigen inzicht.

### Er zijn verschillende kleurtechnieken:

- Streeploos kleuren zorgt ervoor dat je mooi dicht kan kleuren, je geen wit van je papier meer door je potlood heen ziet. Het mooist is daarom in rondjes kleuren. Hierdoor kan je heel mooi egaal kleuren.
- In lagen kleuren zorgt ervoor dat je intensiteit van je kleur groot en helder wordt. Met verschillende kleuren in lagen kleuren creëer je schaduw en diepte.
- Schaduw en diepte kleuren doe je ook door van donker naar licht te werken. En van hard drukken op je potlood naar zacht.
- Buiten de lijnen kleuren zorgt ervoor dat de hardheid van een kleurplaat eruit gaat; je krijgt meer diepte en leven in je werk.







## Vugherstede in beweging

U zit op dit moment vaker thuis in uw huiskamer dan u waarschijnlijk lief is. Bewegingsoefeningen schieten er dan snel bij in. Mijn doel is om u uit te leggen waarom u juist niet teveel stil moet gaan zitten en wat u kunt doen om in uw huiskamer toch aan de nodige beweging te komen.



In beweging komen heeft vele voordelen voor u. Uw spieren worden sterker en uw hart en vaatstelsel functioneert beter wanneer u voldoende beweegt. Tot zover niets nieuws denk ik. Wist u dat u van veel bewegen ook slimmer wordt? Door veel te bewegen neemt een bepaald stofje in de hersenen toe. Dit stofje zorgt ervoor dat u makkelijker hersencellen aanmaakt. Verder verbetert de doorbloeding van uw lichaam en dus ook in uw hersenen waardoor u scherper wordt.

Bewegen is dus niet alleen goed voor uw lichaam maar ook goed voor uw brein! Genoeg redenen om in actie te komen lijkt me. Maar hoe doet u dat in uw eigen kamer.

Er zijn tal van manieren te bedenken om in beweging te komen in uw huiskamer. Ik kan u op weg helpen met de afbeelding die u verderop ziet. Ik zal ieder plaatje even kort toelichten voor de duidelijkheid.

Mocht u na het lezen van dit bericht nog vragen hebben met betrekking tot bewegen dan kunt u contact opnemen met mij per telefoon of e-mail.

Telefoonnummer: 06 34 85 84 87

E-mailadres: [t.jacobs@vugherstede.nl](mailto:t.jacobs@vugherstede.nl)

Veel beweegplezier!

Tom Jacobs (bewegingsagoog)



# Thuis bewegen





**Plaatje 1:** Probeer vanuit de stoel op te gaan staan (als het lukt zonder handen). Ga daarna weer zitten en zorg ervoor dat u zachtjes land (wees zuinig op uw billen). Doe dit tot het voor u te moeilijk wordt om op te staan.

**Plaatje 2:** Zet uw voeten plat op de grond → rol over uw voetzool naar uw tenen → rol vervolgens weer over uw voetzool naar uw hakken. Maak grote bewegingen voor een maximaal resultaat. Blijf dit herhalen tot u uw onderbenen begint te voelen.

**Plaatje 3:** Lift uw ene voet net boven de grond. Druk uw andere voet (zo hard als u kunt) juist naar beneden tegen de grond aan. Wissel dit af. Herhaal dit meerdere keren.

**Plaatje 4:** Draai uw armen om elkaar heen. Doe dit zo snel en lang als u kunt volhouden. Raakt u vermoeid dan draait u de andere kant op. Raakt u ook daar vermoeid dan kunt u verder naar de volgende oefening.

**Plaatje 5:** verplaats met gestrekte arm het kopje koffie wat voor u op tafel staat (het mag ook iets anders zijn)

**Plaatje 6:** Maak grote rondes met uw schouders. Draai een aantal keren de ene kant op en wissel daarna af en draai de andere kant op.

**Plaatje 7:** zwaai met uw arm om uw hoofd. Wissel dit af en doe dit 8x per arm.

**Plaatje 8:** Breng uw linker arm zo hoog als u kunt en pluk een denkbeeldige appel. Breng daarna de arm weer omlaag en wissel van arm (als u het moeilijker wilt maken verhoog dan het tempo aanzienlijk).

**Plaatje 9:** Neem plaats achter uw stoel of tafel. Gebruik de stoel of tafel voor uw balans maar ga er niet op leunen. Zet uw voeten iets uit elkaar voor een betere balans. Ga nu op uw tenen staan en maak uzelf zo lang als mogelijk.

Laat daarna de hakken weer zachtjes landen. Herhaal dit tot u uw kuiten flink begint te voelen.





**Plaatje 10:** Ga zitten op een stoel en schop met uw ene been zo hoog als u kunt de lucht in. Breng uw been terug naar de grond en wissel van been.

**Plaatje 11:** Ga zitten op een stoel en breng één been los van de vloer. Laat alleen uw voet draaien (niet het hele been). Doe dit vijf rondjes linksom en daarna vijf rondjes rechtsom en wissel daarna van been.

**Plaatje 12:** Ga zitten op een stoel en hef uw knie zo hoog als u kunt. Laat vervolgens uw been weer zakken en maak een zachte landing met uw voet op de grond. Wissel daarna van been. (Als u het moeilijker wilt maken kunt u veel sneller gaan of juist heel erg langzaam gaan).

**Plaatje 13:** Neem plaats naast uw stoel of tafel. Gebruik de stoel of tafel voor uw balans (u voelt zelf hoeveel steun u nodig heeft). Ga op 1 been staan en probeer 10 sec. te balanceren. Wissel hierna van been en herhaal de oefening.

**Plaatje 14:** Dit is dezelfde oefening als bij plaatje 12, echter wordt deze staand uitgevoerd.

**Plaatje 15:** Neem plaats achter uw stoel of tafel. Zet uw voeten iets uit elkaar voor een goede balans. Steek uw billen iets naar achteren en wieg van links naar rechts en weer terug. Maak meerdere herhalingen

**Plaatje 16:** Ga zitten op een stoel en draai beide handen 20 keer om.

## Succes!

### Tip:

Iedere werkdag tussen 10.00 uur en 10.30 uur kunt u ook mee doen met “Nederland in beweging” met Olga Commandeur bij omroep MAX.

De opnames zijn terug te zien zijn op de website van Nederland in Beweging:  
[https://www.maxvandaag.nl/programmas/tv/nederland-in-beweging/nederland-in-beweging/POW\\_04558540/](https://www.maxvandaag.nl/programmas/tv/nederland-in-beweging/nederland-in-beweging/POW_04558540/)





## Houd moed

**Beste bewoners,**

**We mogen elkaar niet meer aanraken.**

**We mogen geen koffie meer drinken samen.**

**Er mag geen bezoek meer komen.**

**De deur gaat dicht.**

**We wachten tot het weer veilig is.**

**In die tijd wachten wij met u.**

**Wij staan om u heen.**

**Weet dat u geborgen bent.**

-----

**Als u kunt, zet dan mooie muziek op.**

**Pak een fotoboek.**

**Luister naar de vogels.**

**U bent niet alleen.**

**Wij zijn verbonden, zonder dat u ons ziet**

**of voelt. Wij denken aan u!**

**Namens de geestelijk verzorgers:**

**Houd moed!**





## "De Aardappeleters" – Gerard van Maasackers

Vier keren op 'nen dag en meestal nog wel meer  
Liep ik d'n Berg op en neer  
Naor de school en noar de friettent  
En naor Onze Lieven Heer  
D'n berg op en neer  
Op 'nen draf um de Lindenboom hene  
Bij de foto's van de letste film op m'n tenen  
Want mijne wereld was nie meer  
Dan deze kilometer op en neer, elke keer  
En onderweg zag ik koppen die ik kende  
Ene van Van Rooij, d'n oudste van De Groot  
Onderweg zag ik m'n vertrouwde mensen  
Midden in 't dorp ligt de straot van "De Aardappeleters"

Dat hier 'ne zekere Vincent was gewist  
Die ze geschilderd ha  
D'r wist ik toen nog weinig van  
Mer van z'n werk raakt dit me nou 't meest:  
Die van m'n mensen rond de toffel  
Bij de olielamp:  
Links zit Sien de Groot  
Ze kijkt naor Cis van Rooij  
Ze zijn zo lelijk en da maakt ze net zo mooi  
Mee de vork in de hand, eten uit de pan  
Die van De Groot en die van Van Rooij  
Aardappeleters

Ik ben er lest nog 's gewist, want ik wou nog  
'Ne keer d'n Berg op en neer, op en neer  
Langs de lunchroom, over nieuwerwetse kinderkopkes  
Weer d'n Berg op en neer  
Ik wou zien hoe 't mee mijne film was  
En ik wou kijken of ik de koppen  
Nie vergeten was  
Want ik ben overal gewist  
Mer wa heb ik deze kilometer dikwijls gemist  
Mer die kleinen erpel daor  
Die ik nie kan kennen  
Da moet er ene zijn van ene van De Groot  
't Gao goed, zo te zien, mee m'n mensen  
En d'n Berg blijft altijd de straot van "De Aardappeleters"







## Saamhorigheid

*Blijf bij me want de dag versmalt*

*nog even en de nacht*

*zal het licht verjagen*

*blijf bij me als je kunt*

*help me het zwart te verdragen*

*hou de nacht met me uit*

*zing me*

*liedjes van liefde*

*vertel me*

*verhalen van licht*

*en*

*als je kunt*

*dat na de nacht de morgen komt*



Margreet Spoelstra





# Puzzelpagina

## Zweedse puzzel

deel v.e. toneelstuk	oudere bedieningspaneel	↓	huur bedrijfsvorm	↓	balletrokje	↓	goedkeuring	↓	waarmerken belangrijke gebeurtenis	↓
↓	9	↓	↓	↓	enig in zijn soort groente	↓	↓	↓	↓	↓
wankel eenkleurig	↓	↓	6	↓	↓	↓	wees gegroet bloem	↓	↓	2
↓	↓	↓	dichtgaan festijn	↓	7	↓	↓	↓	↓	↓
pl. in Bulgarije vernemen	↓	↓	3	↓	↓	voorbehoedmiddel	↓	boerderij	↓	tafelgast
10	↓	↓	↓	↓	skibaan derven	↓	↓	↓	↓	4
kind zonder ouders	↓	zelf-zuchtig iemand houtsoort	↓	↓	↓	↓	↓	11	muziekgenre	↓
↓	↓	↓	↓	namelijk (afk.) basta!	↓	13	plaats in Gelderland dominee (afk.)	↓	12	↓
kledingstuk	steunbalk deel v.e. molecule	↓	↓	↓	8	↓	toegang in nader overleg	↓	↓	↓
↓	↓	↓	vogel onbuigzaam	↓	↓	↓	↓	↓	kunstleer	slotwoord
toetsen aansteekkoord	↓	↓	↓	↓	↓	15	muzieksoort bid (Lat.)	↓	↓	↓
↓	1	↓	↓	walm	↓	↓	↓	↓	persoonlijk vnv.	↓
Arabische titel	↓	onheilsgodin	↓	↓	↓	↓	bevlieging	↓	14	↓
↓	↓	↓	↓	naaldwerken	↓	5	↓	↓	↓	↓

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

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----





## Het dorp – Wim Sonneveld

Thuis heb ik nog een ansichtkaart  
Waarop een kerk een kar met paard  
Een slagerij J. van der Ven  
Een kroeg, een juffrouw op de fiets  
Het zegt u hoogstwaarschijnlijk niets  
Maar het is waar ik geboren ben  
Dit dorp, ik weet nog hoe het was  
De boerenkind'ren in de klas  
Een kar die ratelt op de keien  
Het raadhuis met een pomp ervoor  
Een zandweg tussen koren door, het vee, de boerderijen

En langs het tuinpad van m'n vader zag ik de hoge bomen staan  
Ik was een kind en wist niet beter dan dat 't nooit voorbij zou gaan

Wat leefden ze eenvoudig toen  
In simp'le huizen tussen groen  
Met boerenbloemen en een heg  
Maar blijkbaar leefden ze verkeerd  
Het dorp is gemoderniseerd  
En nou zijn ze op de goeie weg  
Want ziet, hoe rijk het leven is  
Ze zien de televisiequiz  
En wonen in betonnen dozen  
Met flink veel glas, dan kun je zien  
Hoe of het bankstel staat bij Mien  
En d'r dressoir met plastic rozen

En langs het tuinpad van m'n vader zag ik de hoge bomen staan  
Ik was een kind en wist niet beter dan dat 't nooit voorbij zou gaan

De dorpsjeugd klit wat bij elkaar  
In minirok en beatle-haar  
En joelt wat mee met beat-muziek  
Ik weet wel het is hun goeie recht  
De nieuwe tijd, net wat u zegt  
Maar het maakt me wat melancholiek  
Ik heb hun vaders nog gekend  
Ze kochten zoethout voor een cent

Ik zag hun moeders touwtjespringen  
Dat dorp van toen, het is voorbij  
Dit is al wat er bleef voor mij  
Een ansicht en herinneringen  
Toen ik langs het tuinpad van m'n vader de hoge bomen nog zag staan  
Ik was een kind, hoe kon ik weten dat dat voorgoed voorbij zou gaan





## Kleuren



Illustratie van de aardappeleters gemaakt door Saskia van Oversteeg







## Sudoku

Het antwoord staat achteraan in het boekje.

6	8				7			
	1	5		4	2	8		
4				6		1	3	
1	3	2	6	8		7		
5								1
	6		2			3		5
8	7	1		2			5	
		9		5	1	2	6	7
2					3	9		





## Verhaal door Reinou Vogel

Nog maar anderhalve week geleden zat ik in een warm Oeganda. Daar ging ik op bezoek bij mijn dochter, die er vijf maanden stage liep. We waren een aantal dagen in de community waar ze werkte en woonde. Ook zijn we twee weken rondgereisd, vooral op zoek naar Afrikaanse dieren. Mijn dochter maakte het reisprogramma, ik wilde me laten verrassen en dat gebeurde! Waar ik van te voren verwachtte gefascineerd te zijn door het zien van olifanten, giraffen, leeuwen, nijlpaarden en krokodillen in het wild, was het een geheel ander dier dat alsmaar op mijn netvlies bleef hangen...

Voor onze game-drive stonden we soms al om vijf uur op. We zagen onderweg de zon opkomen, dieren wakker worden of juist een plek zoeken om te gaan slapen. In deze ochtendschemering zagen we hem voor het eerst sluipen. Vlakbij, met zijn onmiskenbare houding en lichaamsbouw. Een fletse kleur met vlekken en een rug die aan het einde naar beneden loopt. Eigenlijk gewoon een lelijk beest en dan te bedenken dat hij ook gewoon dode dieren opeet. Een dier dat anderen het zware werk van de jacht laat doen en dan deze prooi afpakt of op zijn minst de resten verslind.

Twee dagen later zagen we hem opnieuw, toen wij op zoek waren naar leeuwen. Een groep gazelles leek erg verstoord en rende even later voor de sprintende hyena uit. Niet dat hij er eentje ving, nee, het leek meer of hij de dieren aan het pesten was.

Toen de volgende ochtend vroeg de ogen van een hyena langs de weg oplichtten, in het licht van de autolampen, was mijn fascinatie compleet.

Godfrey, onze driver merkte dit op en begon zijn verhaal: "Mijn moeder vertelde vroeger vooral verhalen over dieren, omdat we hier in Oeganda zo nauw met ze samenleven. Ze waarschuwde ons voor hun eigenaardigheden. Hyena's vallen over het algemeen geen mensen aan, omdat ze te groot zijn. Ze moeten bovenop hun prooi kunnen springen. Kleine kinderen echter, moeten oppassen als er hongerige hyena's in de buurt zijn. Als ik als jongetje alleen op weg ging moest ik altijd zorgen dat ik een stok bij me had. Als er een hyena in de buurt kwam moest ik deze stok recht op mijn hoofd zetten. Het dier zou dan denken dat ik te groot was om te bespringen.

Ooit werd er in het dorp waar mijn moeder als kind woonde een groot feest gehouden in een banda (ronde hut). Een van de oudste zons was net besneden. De jongen, die vervolgens een paar dagen in een wijde rok rond moest lopen had vele cadeaus gekregen, omdat hij vanaf nu als man werd gezien. Bij deze cadeaus zaten meerdere geiten. Deze geiten en ook enkele kippen werden geslacht. Als er niet overvloedig vlees was, zou het feest niet geslaagd zijn. Ook was er volop fruit, avocado's, zoete aardappelen en matoke aanwezig. De banda stroomde vol met dorpsgenoten.



Er werd getrommeld, gezongen en gedanst. Het zelf gebrouwen bier werd gedronken en ieder verlekterde zich bij de aanblik van al dat heerlijke eten wat zo dadelijk mocht worden genuttigd.

In de deuropening van de banda stond een ongenode gast, die op de geur van het vlees was afgekomen. Het was een oude hyena, te oud om zelf nog voor zijn eten te zorgen en volkomen uitgehongerd. Hij stond in het donker en alleen zijn silhouet was te zien tegen de avondlucht. Iedereen in de banda was dronken van het bier, het feestgedruis of door de geur en de aanblik van het heerlijke voedsel. Niemand merkte de hyena dus op.

Als laatste kwam een oude bijna blinde buurvrouw naar de banda om het feest mee te vieren. Toen ze het silhouet van de hyena in de deuropening zag, dacht ze dat het een kind was wat aarzelde om naar binnen te gaan. Ze pakte het vriendschappelijk bij de schouders om het een duwtje de hut in te geven.

Toen de hyena de handen van de oude vrouw voelde schrok hij enorm. Met een kreet sprong hij de banda in en hier ontstond een enorme paniek. Binnen enkele minuten was de banda leeg en stond de hyena alleen tussen alle vlezige lekkernijen. Toen enkele mensen een paar uur later terug durfden te keren, was het een complete chaos in de hut. Het enige wat was verdwenen was al het vlees en van de hyena was uiteraard ook geen spoor meer te bekennen.

Op die dag is de uitdrukking ontstaan die ook onze driver Godfrey als goede vleeseter kent. Als je te veel en te gulzig eet word je bestraffend toegesproken:

***“You eat meat like a hyena !!”***

***Dit verhaal is in januari 2013 gemaakt door verhalenverteller Reinou Vogel***

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





## Geluk

	<h3>Geluk</h3>
	<b>Geluk,</b>
	dat is een zonnestraal
	Een mens die om je geeft.
	Een blik vol liefde en geduld
	Een wens
	die zomaar wordt vervuld
	Een lekker maal,
	Een warm onthaal
	<b>Iets moois dat je beleeft</b>
	<b>Geluk,</b>
	dat is een kind dat lacht
	Een dier dat jou goed kent
	Dat leuke liedje op cd
	Een fijne film op tv
	Is levenskracht,
	een zomernacht
	<b>Waarom je samen bent</b>

HOE VROLIJKER JE KIJKT  
HOE MOOIER ALLES LIJKT



tijd heelt alle wonden,  
maar daar heb je nu niets aan  
je kunt vandaag niet  
vertrekken om alvast geheeld  
in de toekomst te staan  
dus is er geen andere keuze  
en moet je hier doorheen  
ik kan je alleen zeggen,  
dat hoef je niet alleen!



	<h3>Geluk</h3>
	<b>Geluk</b> is geen Kathedraal,
	misschien een klein
	Kapelletje.
	Geen kermis
	luid en kolossaal,
	misschien een carrousselletje.
	<b>Geluk</b> is geen zomer
	van smetteloos blauw,
	maar nu en dan
	een zonnetje.
	<b>Geluk</b> dat is geen zeppelin,
	t is hooguit n ballonnetje.



## Verhaal door Reinou Vogel

### *Vrouw met hoed- Jan Sluijters*

Als ik door de Hinthamerstraat in Den Bosch loop kijk ik soms naar boven, naar de gevels boven de winkels. Het Jeans Center was vroeger De Gruyter, boven de Zeeman staat Cinema Royal ... Het is dan net of er een ander Den Bosch tot leven komt. Ik probeer me dan voor te stellen hoe het hier toen was, wie er toen in de stad leefden. Bijvoorbeeld in de tijd dat Marieke leefde, geboren in begin 1900. Marieke die hier zo mooi door Jan Sluijters is geportretteerd.

Marieke zal rond de dertig zijn geweest toen dit prachtige portret van haar werd gemaakt. Volgens mij was het een gebeurtenis die haar kijk op zich zelf en haar leven volkomen veranderde.

Als kind woonde ze in De Pijp, een buurt aan de Dieze. In die tijd was de Dieze een stinkend open riool en hoewel het tegenwoordig een voorrecht is om aan deze binnenrivier te wonen was dat in die tijd wel anders. Het was zelfs zo dat de kinderen die in De Pijp woonden eens per jaar een week naar de boeren buiten de stad werden gestuurd. Zo waren ze even van die misselijkmakende rioolstank en ongezonde lucht bevrijd. De pijp was zoals je dat noemt een echte volkswijk.

Rietje, zoals ze als kind werd genoemd was de tweede dochter uit een gezin van 12 kinderen. Ze woonde met haar familie in de Suikerstraat. Rietje was een ondernemend meisje. Ze speelde graag verstoppertje met vrienden en vriendinnetjes uit de pijp. Zo leerde ze de stad kennen.

“s Morgens stonden ze met een groepje voor bakkerij van Haaren, ze snoven de geur van vers gebakken brood op en zagen hoe dampende broden met lange houten planken uit de oven werden gehaald. Op een dag vond ze een cent, waarmee ze bij de bakker een zak koekkrumels kocht. Wat smulden haar broertjes en zusjes daarvan.

Graag stond Rietje op de Markt om te kijken naar de dames die uit de mooie rijtuigen stapten. De kleding die ze droegen...Soms hadden ze ook kinderen bij zich, die volgens de laatste mode waren gekleed, die keken gewoon bij haar langs. Wat een ander leventje hadden die kinderen.

Niet zo vaak als Joke haar oudste zus, maar toch moest Rietje ook regelmatig moeder vervangen in het huishouden als die weer eens in het kraambed lag of de hele dag in bed bleef omdat ze verdriet had om een van haar drie jong gestorven zoontjes. Rietje waste, kookte, zorgde voor de kleintjes of maakte ruzie met Joke, die vond dat ze haar als oudste zus altijd moest gehoorzamen. Ze verstopte zich soms zodat Joke haar niet kon vinden. Toen Joke

uiteindelijk uit huis trouwde met Berend, nam Rietje de zorg voor het huishouden en haar broertjes en zusjes over.



Tijdens het werken dacht ze soms aan het versje wat Joke altijd opzei:

**Schil de piepers, dweil de gang.  
Vang de spinnen, wees niet bang  
Dan krijg je vast een goede man...**

Johannes was haar redder. Wat wist ze dat nog goed, de eerste keer dat hij haar meenam naar de Chicago, de eerste bioscoop op de Markt, om in het donker samen naar een prachtige film te kijken "Princess Clementino" heette die. Oh wat een romantische film, de prinses werd gered en trouwde later met een knapperd.....

Ja, Rietje was graag een prinses geweest. Ze keek haar ogen uit naar de prachtige kleren en vooral hoeden die ze droegen in de film. De vrouw van de dokter droeg trouwens ook zulke mooie hoeden. Rietje stond zich daarna regelmatig voor de etalage van de hoedenwinkel in de Kerkstraat te vergapen. Sprookjesachtig mooie hoeden, sommige zaten vol kleurige veren andere leken wel opgespoten met slagroom. Ze waren vreselijk duur...maar prachtig, stel je voor wat zouden ze zeggen als ze eens met zo'n hoed op door de pijp zou lopen.

Ja dat kon Johannes haar dan weer niet maken een prinses of rijke doktersvrouw, maar Johannes was een geweldige jongen.

Hij had altijd goede zin ; "Die is lachend geboren" zei haar moeder weleens. Hij werkte in de Sigarenfabriek van Goulmy en Baar (later Willem 2). Als werknemer mocht hij bugel spelen in, "De muziek van Goullemie" het fanfareorkest van de fabriek. Rietje was ontzettend trots op hem toen ze hem voor het eerst op zag treden in zijn mooie muziekuniform.

Nog geen twee jaar later waren ze getrouwd en wat was ze gelukkig. Ze zocht werk op de weekmarkt waar ze een tijd achter de kaas en een tijd later zelfs achter de stoffen mocht staan om te verkopen en samen vonden ze een klein huisje in de stad.

Rietje, die zich vanaf haar huwelijk Marieke liet noemen kookte graag voor Johannes. Ze genoot van haar eigen kleine huishouding... eindelijk eens niet die roepende broertjes en zusjes om zich heen. Op de vrije zondag wandelden ze samen door de polder en overlaadde Johannes haar met kusjes en grapjes. Het was heerlijk om samen met Johannes te zijn.

Toch verlangden ze na een paar jaar naar kinderen ze hoopten dat die snel zouden komen. Iedere maand was Marieke dan ook teleurgesteld als ze merkte dat haar schoot leeg was.

Het was een koude dag, die ochtend vroeg had ze voor Johannes voor hij nog een hete kop koffie gezet voordat hij de vrieskou in moest. Op deze koude winterdag sloeg het noodlot toe. Halverwege de ochtend klopte er iemand hard op het bevroren keukenraam.

***Kom Marieke, kom snel naar de fabriek er is iets met Johannes!*** Marieke sloeg haar omslagdoek om en rende.

Daar lag hij, onder aan de trap, zijn hoofd in een vreemde hoek op zijn romp. Zijn ogen wijd open. "***Johannes !***".





Ze werd tegengehouden door verschillende handen. Ze kwamen met een baar om hem op te leggen en legden een wit laken over hem heen en namen hem mee. Rietje gilte en krijste. Neel, een vriendin werd gehaald om haar naar huis te brengen. De dagen erna leefde ze in een waas, ze hoorde niets van wat de mensen tegen haar zeiden. De begrafenis werd min of meer om haar heen geregeld door de broers van Johannes.

Johannes werd in Orthen op de begraafplaats begraven. Het was moeilijk om een gat in de bevroren grond te graven. Rietje zat uren naast zijn graf, totdat haar zus Joke kwam en zei dat ze weer door moest met haar leven, dat ze anders de huur niet meer zou kunnen betalen. Van de fabriek van Johannes kreeg ze een kleine weduwe toelage. Neel en Joke kwamen de eerste maanden om de avond bij haar langs, bang voor haar zwijgen, bang voor haar immense verdriet.

De dagen waren zonder betekenis en vol verdriet, toch volgde ze haar vaste ritme: opstaan, brood smeren, naar de weekmarkt. Joke, altijd streng en in strijd met Marieke bewees zich nu als een toegewijde zus. Ze vroeg Marieke regelmatig om in de avond op haar kinderen, de kleine neefjes en nichtjes te passen. Zij pakte dan nog een extra poetsadresje om genoeg huishoudgeld binnen te krijgen, haar Berend liet nog wel eens wat geld in het café liggen. Marieke genoot van de kinderen van haar zus.

Toen ze op een zondagmiddag gearmd met Joke over straat liep werden ze aangesproken door een man.

Ze wilden eerst doorlopen, maar hij zag er vriendelijk en netjes uit. Marieke stopte en luisterde naar hem: er werden modellen gezocht, aangeklede modellen uiteraard voor een tekenles op de tekenacademie. De schilder Jan Sluijters, eens leerling op de academie, kwam een dag terug om teken- en schilderles te geven. Een week later was ze er samen met Joke nieuwsgierig naar toe gegaan en had geposeerd. Ze ontving een aardige vergoeding en kennelijk beviel ze de schilder, hij roemde haar vrouwelijke vormen bij de tekenstudenten, Marieke bloosde ervan.

Later vroeg hij of ze eens naar Amsterdam, zijn huidige woonplaats, wilde komen om een paar dagen voor hem te poseren. Ze zei dat ze erover zou denken en het de volgende week bij de academie komen zeggen.

De reis zou worden vergoed en ze zou een goede vergoeding voor het poseren krijgen. Ze twijfelde...

Amsterdam, dat was **de** stad, daar gebeurde het. Wie was er uit de Pijp nu ooit in die grote stad geweest.... ***“Wat moet je daar, je verdwaalt er alleen maar en wie weet wat voor rare mensen daar allemaal wonen”, zei Joke.***

Ze noemde de naam van de schilder: Sluijters aan vrienden en kennissen. Verschillende mensen kenden de schilder nog of hadden over hem gehoord.

***“Hij maakt mooie schilderijen maar pas op hij is dol op vrouwen, hij heeft in 1929 in de jury van miss Holland gezeten en schildert ook vrouwen zonder kleren”.***





Anderen zeiden: **“Vriendelijke man, nette familie en getrouwd dus als je je jurk maar aanhoudt dan hoef je je geen zorgen te maken”.**

Marieke had weinig meegemaakt en er was geen man die haar dagelijks nodig had, bovendien was de mooie kleding die ze had mogen dragen tijdens het poseren haar bevallen. Vooral de hoeden.

Ze was gestreeld door de complimenten die de schilder haar had gemaakt. Tegenwoordig hoorde ze die niet meer veel en dan die stad, **wat een kans, wat een avontuur !.**

Ze stapte met knikkende knieën op de trein.

Alles wat de Bosschenaren daarna van Marieke hebben gezien is dit portret, al werd het pas jaren later in het Noord Brabants museum tentoongesteld: “Vrouw met hoed”.

Hoe het Marieke daar in Amsterdam is vergaan kan ik niet vertellen. Ik zie op dit schilderij een mooie, warme, zelfbewuste vrouw die ietwat gevoelig kijkt. Ze draagt een kostbare hoed en is met veel aandacht geschilderd. Voor mij is het zeker dat ze hiermee een nieuwe fase in haar leven heeft ingeluid.

***Dit verhaal is naar aanleiding van het thema “Pracht en praal” voor Open Monumentendag 2013 gemaakt door vertelster Reinou Vogel.***

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







## Brabantse Taalquiz

Hieronder vindt u een taalquiz.

De antwoorden staan achteraan in het boekje.



### Verket

A] Vork

B] Oven

C] Groentesoort



### Dûrske

A] Meisje

B] Doos

C] Deur



### De hof

A] Park

B] Herenhuis

C] Achtertuin





## Skottelslet

- A] Braadschotel
- B] Vaatdoek
- C] Vrouw van lichte zeden



## Tas

- A] Etui
- B] Kopje
- C] Zak



## Houwmouw

- A] Zeurpiet
- B] Klerenhanger
- C] Windvlaag



## Das kei weite weeg

- A] Dat is heel ver weg**
- B] Dat weegt zo zwaar als een kei**





**Weet u waar deze plaats ligt? Vul dan maar in  
(antwoorden achterin het boekje)**

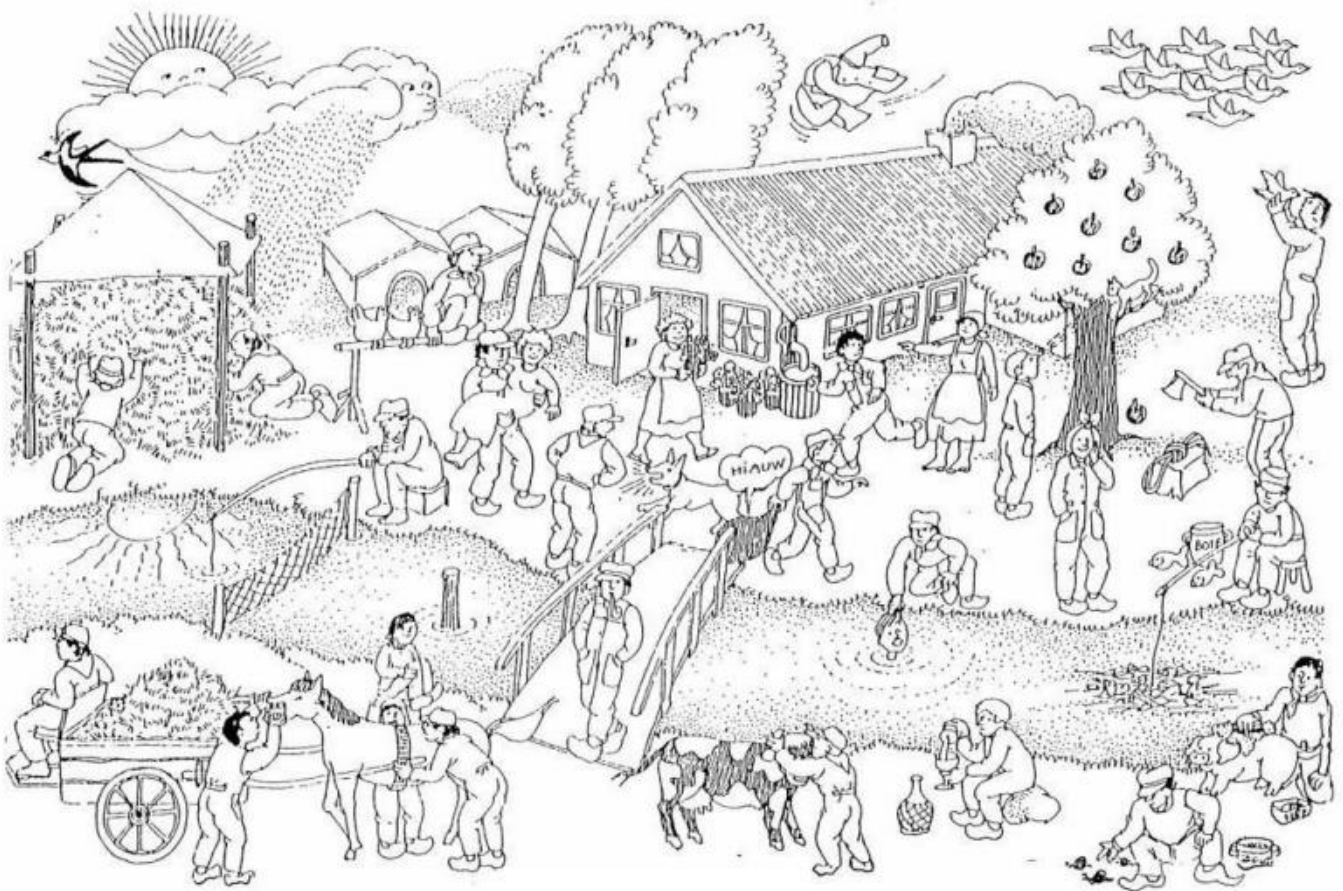
1. De burgemeester zou een boom planten, maar het gat liet hij door zijn.....
2. Er is een varken in het water geraakt, ik denk dat de eigenaar nu naar zijn .....
3. Hij bleef weg zonder tegenbericht. Ja ik was er ook niet, maar ik had toch wel een.....
4. Mijn broer luistert graag naar het geluid van dieren. Ik houd ook heel van.....
5. Nadat de dief alle sieraden gestolen had, rende de juwelier de straat op en schreeuwde.....
6. Zijn de draden allemaal even lang? Ik weet het niet, Want ik heb er pas.....
7. Ik spring nooit in de buurt van tuinen van mensen, zei de parachutist want ik ben bang dat ik dan in de .....
8. Ze hadden Els helemaal niet uitgenodigd voor het feest, maar denk je dat dat.....
9. Toen in de herberg een hevige vechtpartij had plaatsgevonden, vond de waardin bij thuiskomst een.....
10. Toen de klei op was, konden ze die dag nog wel een heel tijdje met.....
11. De koekoek zei tegen zichzelf, waar zal ik mijn.....
12. Als ik bij hem niet slaag, kan ik dan misschien bij.....
13. Krijg ik zo'n klein beetje hout voor zoveel geld? Ik wed zeker dat ik daarvoor wel een heel.....
14. De meeste herten lagen in het gras, maar heel in de verte zag ik een.....
15. Anna trouwde met de kasteelheer die Hugo heette. Allemaal waren ze het er mee eens, want Anna was.....





## Spreekwoorden en gezegdes “op de boerderij”

*Zoek er zoveel mogelijk, antwoorden achteraan in het boekje*





## Nederland Een tegen eenzaamheid

### #eentegeneenzaamheid

Ouderen lopen meer risico om geraakt te worden door het nieuwe coronavirus. Dat leidt tot minder sociaal contact en soms ook dat ze praktische hulp missen. Als een persoonlijk bezoekje er niet in zit, laat toch van je horen. Of misschien juist wat vaker.

De handen uit de mouwen steken kan alsnog. Even bellen of een kaartje sturen. Of kun je 'coronaproof' hulp aanbieden. Een klein gebaar doet veel. Contact houden kan altijd.

### Doe iets leuks samen

Denk aan het doen van een online spelletje. Foto's delen. Samen tv kijken met de telefoon aan het oor. Een bloemetje versturen of hapje eten bezorgen.

Laat zien wat je doet om wel sociaal contact te houden als je niet op bezoek kunt gaan: post dit op social media #eentegeneenzaamheid.



### Speciale telefoonlijnen

Met vragen of voor een luisterend oor zijn er verschillende telefonische hulplijnen.

- [De Luisterlijn](#) (0900 – 0767) is 24/7 bereikbaar voor iedereen die behoefte heeft aan een gesprek of luisterend oor.
- Ouderen die zich zorgen maken over het coronavirus, vragen hebben of gewoon graag een praatje willen maken kunnen bellen met [ANBO](#) (0348 – 46 66 66), [KBO-PCOB](#) (030 – 3 400 600) of het [Rode Kruis](#) (070 – 4455 888).
- Voor mantelzorgers is er de [Mantelzorglijn](#) (030 – 760 60 55).



## Kleuren



Illustratie van de Lambertustoren door Saskia van Oversteeg





## Antwoorden puzzels

### Sudoku

6	8	3	1	9	7	5	4	2
9	1	5	3	4	2	8	7	6
4	2	7	5	6	8	1	3	9
1	3	2	6	8	5	7	9	4
5	9	8	7	3	4	6	2	1
7	6	4	2	1	9	3	8	5
8	7	1	9	2	6	4	5	3
3	4	9	8	5	1	2	6	7
2	5	6	4	7	3	9	1	8

#### Historie van Sudoku

In tegenstelling tot wat de naam doet vermoeden is de Sudoku niet ontstaan in Japan. Een belangrijk deel van de geschiedenis van deze puzzel speelt zich af in de Verenigde Staten. Al voor 1980 werd daar de eerste Sudoku gepubliceerd door een kleine puzzelbladuitgeverij. Dit werd geen groot succes, en daarom is het ook moeilijk om te achterhalen wie de eerste Sudoku ontwikkelde. Wel is het duidelijk dat de bedenker van de eerste Sudoku in grote mate schatplichtig is aan de Zwitserse Leonhard Euler. Deze bekende wiskundige, die leefde in de achttiende eeuw, is de uitvinder van de magische vierkanten. Dit zijn vierkanten waarvan de sommen van de getallen in de kolommen en rijen steeds gelijk zijn. Bij een volledig ingevulde Sudoku is dit ook het geval. De enige toevoeging is dat bij een Sudoku ook de sommen van de negen blokken van drie bij drie allemaal gelijk zijn. Pas later is de Sudoku overgenomen door Japan. Daar heeft deze puzzel de naam Sudoku gekregen. Su is Japans voor getal en doku betekent alleen. In Japan, het land waar cijferpuzzels populairder zijn dan woordpuzzels doordat het Japanse schrift zich niet goed leent voor woordpuzzels, is de Sudoku voor het eerst een rage geworden. Rond 2003 werd de Sudoku opeens populair in Engeland. In verschillende kranten dook de Sudokupuzzel op. Later raakte Nederland ook in de ban van de Sudoku. Verschillende kranten plaatsen Sudoku's en in 2005 werd de eerste Nederlandse Sudoka gekozen op het Nederlandse Sudoku Kampioenschap. Het oplossen van een Sudoku is een zogenaamd NP-compleet probleem. Dit zijn erg lastige problemen die zelfs met snelle computers niet gemakkelijk op te lossen zijn. Een bekend voorbeeld van een ander NP-compleet probleem is het Handelsreizigersprobleem. Een handelsreiziger moet een zo kort mogelijke route kiezen langs verschillende steden. Als dit aantal steden groot wordt, wordt het onmogelijk om dit probleem snel op te lossen. Hetzelfde is het geval bij een Sudoku. Gelukkig is het veld van de normale Sudoku slechts negen bij negen hokjes, waardoor het oplossen redelijk goed te doen is.





## Kiekjes van oud Vught, kent u ze?







## Plaatsnamen

1. Bodegraven
2. Zwijndrecht
3. Rheden
4. Vogelenzang
5. Houtum
6. Tiengemeenten
7. Roosendaal
8. Elspeet
9. Dodewaard
10. Zandvoort
11. Eibergen
12. Utrecht
13. Boskoop
14. Hindeloopen
15. Heerhugowaard





## Spreekwoorden en gezegdes

- na regen komt zonneschijn
- een zwaluw maakt nog geen zomer
- een naald in een hooiberg zoeken
- achter het net vissen
- met de kippen op stok gaan
- hoge bomen vangen veel wind
- op handen dragen
- als een paal boven water staan
- over de brug komen
- blaffende honden bijten niet
- de bloemetjes buiten zetten
- zoals de wind waait, waait mijn jasje
- een kat in de zak kopen
- het hoofd boven water houden
- de koe bij de horens pakken
- water bij de wijn doen
- de kat uit de boom kijken
- lachen als een boer die kiespijn heeft
- op elke slak zout leggen
- het varkentje wassen
- in troebel water vissen
- boter bij de vis
- de knoop doorhakken
- de appel valt niet ver van de boom
- beter een vogel in de hand, dan tien in de lucht
- naar de pomp lopen
- de zon in het water zien schijnen
- het paard achter de wagen spannen
- over het paard tillen





## TaalQuiz

Verket = vork

Durske = meisje

De hof = achtertuin

Skottelslet = vaatdoek

Tas = kopje

Houwmouw = windvlaag

Das kei weite weeg = dat is heel ver weg



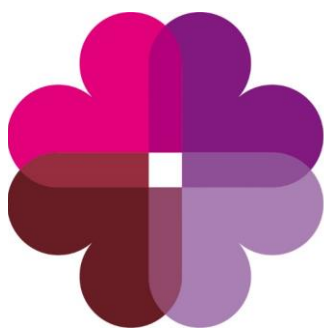


## Welzijn Vughterstede

Woonzorgcentrum Theresia – Molenrijnselaan 48 – 5262 TN Vught

Huize Elisabeth – St. Elisabethstraat 2 – 5261 VM Vught

T. (073) 658 11 99 – I. [www.vughterstede.nl](http://www.vughterstede.nl)



# Vughterstede

Hart voor goede zorg

