

# Columns 2018

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



## Hoe keken wij tegen dit jaar aan?

## Inhoudsopgave:

<b>Titel</b>	<b>Auteur</b>	<b>Blz.</b>
<b>Bezit</b>	<b>Hessel</b>	<b>3</b>
<b>Ode aan de woorden</b>	<b>Jacqueline</b>	<b>4</b>
<b>Doe de was de deur uit</b>	<b>Dolphine</b>	<b>6</b>
<b>We mogen er nog best zijn</b>	<b>Wim</b>	<b>7</b>
<b>De lente</b>	<b>Anny</b>	<b>8</b>
<b>Slotcolumn</b>	<b>Wim</b>	<b>10</b>

# Bezit.

Als je bezig bent met alles te willen hebben  
en bezitten,  
dan heb je geen tijd  
om van alles te genieten.



Dus kun je misschien  
Beter geen bezittingen hebben  
En  
Genieten van de dingen (die er al zijn)  
Om je heen



Hessel Tevanès

# Ode aan de woorden

Ik was het kwijt geraakt,  
Het hebben van flitsende woorden  
De snelle wentelingen  
De manoeuvres  
Weg gestopt in mindfulle oefeningen

Dat wat me vermaakte , afleidde  
Liet buitelen van het lachen  
Ontroerde, shockeerde, deed leven  
En huilen.  
Daar ging ik buitenstaan  
Verleid door woorden als Eenheid Liefde en  
Het kind in jezelf  
Of nog erger Het Innerlijk Zelf  
Liet ik alle woorden stromen en werd de observant  
Geen woord zou mij meer raken  
Het was iets buiten Mij  
(Die hoofdletter dacht ik erbij  
denkende gevonden te hebben  
wat ik vinden moest)

Het observeren van dit alles  
Maakte me zo moe  
Maar... ik werd nog slimmer  
Ik concentreerde mij nu alleen nog maar op  
Mijn Lichaam

De vermoeide voeten,  
De gespierde benen  
Het getrek van me haren aan mijn huid  
De gespannen kreukels van me voorhoofd  
Dat alles werd mijn aandachtspunt  
Bevrijdt van opgedrongen woorden

Het werd een nieuwe realiteit  
Ik werd er knal goed in  
Door pure woordloze concentratie  
ging ik met een been op het evenwichtsplankje staan

Het hielp  
Ik was de woorden te slim af  
Ze vielen me niet meer lastig

Maar me hart kon ik niet voelen  
Is er ooit wel iemand geweest die zijn hart voelde  
Misschien alleen degene die een hartstilstand kreeg  
Dan voel je je hart als nooit tevoren

Ik voelde me lijf  
de woorden verdwenen

Raakte  
In het lijflijke isolement

Genoot  
Van mijn kunstjes  
Even

Daarna miste ik vooral  
Het werd leeg  
Zo leeg

Mijn God  
Nu weet ik dat ik van je woorden hou  
De goeie en de slechte  
De mooie en de lelijke  
Ik wil ze niet meer afstaan  
Ik wil ze niet meer kwijt  
Ik wil er in verdrinken  
Ik wil er weer in zijn

Jacqueline



# Doe de was de deur uit!

---

Kent u die slagzin nog, uit de jaren '50? Natuurlijk deed je de was grotendeels thuis – in een tobbe, met een wasbord, een zeepklutser met een stuk Sunlightzeep erin, een harde borstel en schrobben maar! En dan moest daarna alles door de wringer.

Ik was toen kind en heb het zelf nooit hoeven doen. Maar ik zie Klaasje, ons dienstmeisje, nog voor me. Buiten in het 'straatje' naast ons huis stond de tobbe met heet water op een schraag. En Klaasje, opgestroopte mouwen, armen diep in het sop, met rood verhit gezicht omgeven door stoomwolven, aan het boenen dat het een lieve lust was. Haar hele lichaam rook naar zeep. Ik kan die geur nu nog oproepen.

Wij hadden een dokterspraktijk en dat bracht extra was mee – lakens van de onderzoekstafel, meer handdoeken e.d.



De 'grote was' – tafellakens, servetten, boven- en onderlakens – ging eens in de twee weken de deur uit. En als de grote rieten wasmand weer thuis werd bezorgd, moest Moeder controleren of er niets ontbrak. Daarna begon het opberg werk. Dat was niet zomaar alles in de kast leggen – nee, eerst moest ieder stuk gerekt en opnieuw gevouwen worden, zodat de stapeltjes netjes in de kast pasten. 'Lakens rekken' heette deze arbeid. En dat kon je niet in je eentje. Dus werd ik regelmatig opgetrommeld om mijn moeder daarbij te helpen. We deden dit in de hal (het was een ouderwets huis met een echte hal

waaromheen de trap zich in twee delen naar boven slingerde). We pakte de lakens bij de punten beet – Moeder aan de ene kant, ik aan de andere, en dan maar trekken! Dubbelvouwen en weer trekken. Enzovoort. Maar vaak glipte zo'n punt dan uit je hand en viel het zaakje op de grond. Oef, kon je weer opnieuw beginnen. Omdat het een vrij saai werkje was, zongen we er meestal bij. Uit onze duim gezongen opera-aria's! Uit volle borst! Tot we de slappe lach kregen en het laken uit onze handen lieten glijden. Ik vrees dat we niet erg zuiver zongen, maar het galmde zo heerlijk in die ruimte. En af en toe kwam het verschrikte hoofd van mijn vader over de balustrade, om te zien wat er in 's hemelsnaam aan de hand was daar beneden.

Nu haal ik hoeslakens en dekbed overtrekken schoon uit een machine. Een kind kan letterlijk de was doen! Soms, bij het strijken, probeer ik mijn stem. Maar het geluid is iel en er is niemand die me tot grote hoogten inspireert, laat staan de slappe lach met me deelt. Je moet nostalgie ook niet op de spits drijven, wat u?

Dolphine Grijns

# We mogen er nog best zijn.

---

Een paar weken geleden las ik het Magazine KBO-PCOB van maart 2018. De cover werd gesierd met een prachtige foto van de kunstenares Ans Markus aan wie ook een interview werd gewijd. Een power-vrouw, die Ans. Al enkele jaren publiceert het 'Magazine' een prachtige serie portretten van oudere, enigszins bekende en ook interessante landgenoten. Stuk voor stuk mensen ,waarbij je – als je het interview leest en de bijgaande foto's bekijkt –denkt: zo zou ik ook oud willen worden.



Onlangs is een boek verschenen van de journaliste Barbara van de Beukering met als titel: "Kruip nooit achter de geraniums". Het is een beschrijving van gesprekken met een twaalftal oudere personen als Hedy d'Ancona, Ans Markus, Gerdi Verbeet e.a. Zij kwam er als 50-jarige achter, dat het leven van deze 70-plussers nog zoveel inhoud heeft, dat zij hen als voorbeelden ziet hoe zij zelf ook oud wil worden. En de fotografe Misja Beijers maakte een tentoonstelling en een boek over ouderen met originele en stijlvolle uitstraling, om te laten zien hoe je óók oud kan worden. Een nieuw fenomeen? De oudere als voorbeeld? Voor jongeren èn ouderen ? Een beeld toch zou oud als de wereld. Ouderen werden vroeger in het algemeen gerespecteerd om hun levenswijsheid.

De laatste tientallen jaren worden ouderen vooral gezien als saai, lastig, kosten opdrijvend voor pensioen en zorg enz. Termen als 'de profiterende babyboomers' worden veelvuldig gebruikt. Je zou je er bijna voor schamen om oud te zijn. Er werd zelfs geopperd om het woord 'oudere' maar te vervangen door het iets neutralere 'senior'. Oud zijn wordt in die opinie gekoppeld aan verlies, ziek zijn, zorg, het naderende levenseinde. Ook in de hoofden van sommige ouderen zelf, die zich bijna schamen om hulp te vragen, om anderen tot last te zijn.

Als reactie hierop ontstond er een nieuwe visie op ouder zijn . Vooral jongere senioren ontwikkelden een ander beeld van de ouderen. Zij willen beschouwd worden als een zelfbewuste persoon, die keuzes wil maken, die op hem/haar toegesneden zijn. Die terugkijkend op zijn/haar – vaak werkzame- leven de balans opmaakt. Zich afvragend: hoe hebben mijn werk, mijn relatie(s) mij gevormd tot wat ik nu ben? Waar mag ik trots op zijn? Ben ik in het reine gekomen met fouten en verkeerde keuzes in het verleden, waar moet ik nog aan werken, waar kan ik nog iets in veranderen)? Wat zou ik nog willen doen, wat heb ik nog te geven, wat kan ik nog betekenen, kan ik leren ontvangen?

Deze zelfbewuste ouderen worden voor ons een mentor, een wegwijzer, inspiratiebron. Wij senioren kunnen van hen leren, zelf mee een nieuwe visie ontwikkelen. En het helpt als wijzelf lichtende voorbeelden hebben. Mensen als Hedy d'Ancona en Jan Terlouw, over de tachtig, geplaagd door allerlei kwaaltjes, met verdriet over hun overleden partner, maar nog vol plannen en ideeën.

Dus: oud zijn hoeft niet saai te zijn , doe mee en ga de uitdaging aan. Geniet er maar van.

# De lente

---

Na een lange, koude en natte winter kwam eindelijk de lente. De temperatuur steeg tot twintig graden en meer. Eindelijk kon ik op mijn terrasje gaan zitten. De tulpen gingen bloeien, alleen de witte. De gekleurde kwamen later. Toen één van mijn dochters op bezoek kwam, zei ik: "Ik wil naar een bloemisterij, kijken of de geraniums er al zijn." Elk jaar plant ik donkerrode geraniums in twee grote potten op het terras. Wij gingen op pad en ja hoor, ze waren er in alle soorten bloeiende planten, de een nog mooier dan de ander. Ik wilde ze allemaal wel meenemen. Ik werd er helemaal blij van. Mijn tuintje ziet er nu perfect uit.



Vroeger was het anders. Wat had ik een hekel aan de lente. Het hele huis moest schoongemaakt worden. Elke kamer kreeg een beurt. De bedden gingen naar buiten en de dekens aan de waslijn. Alles werd geklopt en geborsteld. Met z'n tweeën de dekens uitslaan, stofwolken kwamen eruit. De slaapkamer werd gesopt, geboend en soms opnieuw behangen. Alles kreeg een beurt en de volgende dag weer een kamer. Totdat het hele huis schoon was. Mat Pasen moest alles klaar zijn. Ik vond het verschrikkelijk.

Toch heb ik wel eens een week vrij genomen om te helpen. Dan kwam de tuin aan de beurt. Mijn moeder zorgde voor de bloementuin, mijn vader voor de groente. Wij hadden in de voortuin een heel bed met viooltjes, elk jaar opnieuw. Als ze uitgebloeid waren, plukten ze het zaad eraf. In het najaar werd er gezaaid en in het voorjaar werden de kleine plantjes gepoot. Elk jaar hadden we de prachtigste violen. De vriendinnen van mijn kinderen noemden mijn moeder: 'de viooltjesoma'.



Mar tijden veranderen. Wie houdt er nog een grote schoonmaak? Toch niemand meer? Laat mij maar genieten van mijn terrasje en het kleine stukje tuin waar mijn bloemen bloeien en ik blij word van de lente die gekomen is.

Anny Kersten.



# Negen jaar schrijfgroep

---

## Hoe begon het ook weer?

Ik was net met pensioen. Mijn oud-collega's hadden me nog zo gezegd: ga door met schrijven, dat kun je zo goed. Maar hoe pak je dat aan? De oplossing diende zich aan. In de **Nestor**, het toenmalige blad van de Unie KBO stond een artikel over "schrijfclubs voor ouderen", dat het zo goed was voor ouderen om te schrijven, je levensverhaal schrijven, terugkijken naar allerlei periodes van je leven: je jeugd, je schooltijd, je werk, je relaties. Er was zelfs een handleiding geschreven hoe je het in een afdeling zou kunnen aanpakken. De oplossing voor mij: de stok achter de deur om mijzelf met schrijven bezig te houden en om dit samen met andere ouderen in mijn eigen omgeving te doen. Een briefje naar het bestuur was voldoende. Een beetje reclame via de blaadjes en Omroep Groesbeek en daar zat ik met een klasje van zes vrouwen en twee mannen. De schrijfgroep was geboren.

## Wat voor mensen deden mee?

Een interessant gegeven. Natuurlijk allemaal zestigplussers. Maar wat een verschillen. Het waren voornamelijk vrouwen, zoals in het algemeen bij de KBO de meer actieve mensen. De oudste deelnemers, vrouwen van boven de 80, gaven in het begin aan, dat zij in hun jeugd weinig kansen hadden gehad om een vervolgopleiding te doen. Vanuit de lagere school gingen zij meestal meteen aan het werk: in de huishouding bij een rijkere familie of in de fabriek. Bij de iets jongere mensen waren er al iets meer mogelijkheden om door te leren: eerst naar de huishoud- of ambachtsschool en voor sommigen zelfs de MULO en dan verder doorleren voor een vak. Bij de jongsten toen was doorleren bijna vanzelfsprekend, al zeiden de ouders –bij wijze van stok achter de deur- vaak: "Als je best niet doet op school, ga je maar werken!"

De beroepen: één was een oud-directeur van een firma in geluids- en beeldragers, een lerares gymnastiek, een docente Spaanse taal, een kleuterjuf, een basisschoolleraar, een restauranthouder, een postbode, een sociaal werkster, iemand uit de verpleging, administratieve medewerksters en huismoeders.

Waar kwamen ze vandaan? Naast enkele van origine Groesbekers, waren er mensen die uit Arnhem, Nijmegen, Mook, Plasmolen en Milsbeek kwamen, maar ook Noord-Hollanders en een Fries. En zelfs een deelneemster uit Nütterden bij Kranenburg (D). Kortom, een doorsnee uit de bevolking.

## Mooie verhalen

Iedere maand waren we verbaasd over de verhalen die iedereen zo te vertellen had. Eén opdracht, maar iedere persoon had zo zijn eigen invulling en stokpaardjes. Bij een aantal mensen kwamen vooral herinneringen uit de Tweede Wereldoorlog naar boven. Aangrijpende verhalen over de evacuatie, razzia's, bombardementen en interneringskampen, hoe je dat als kind had beleefd of hoe je uit de overlevering had meegekregen hoe dat voor je ouders geweest moest zijn. Het verdriet erover konden we met elkaar delen.

Omdat de onderliggende gedachte steeds was om bouwstenen te leveren voor het maken van een levensverhaal, schreven we over allerlei aspecten van het leven: de lagere en middelbare schoolleeftijd, de beroepskeuze, leuke en vervelende dingen van de werkplek, vriendschappen en relaties, de rol van de kerk in je leven. Verhalen over lieve juffen, vervelende leraren, pestende collega's, ongevoelige dienaren van de kerk, van alles kwam langs.

Veel verhalen waren dus ‘uit het leven gegrepen’, soms volledig, soms ook in meer of mindere mate bedacht. De ervaring was de kapstok waaraan het verhaal werd opgehangen.

We leerden vooral om onze verhalen zo te vertellen, dat het de lezer – en bij ons ook de toehoorder-nieuwsgierig maakte, dat je ernaar verlangde om er meer van te weten te komen, dat je in het verhaal opging, omdat de situatie en de personen zo levendig beschreven waren, dat je het kon herkennen.

Ik zag hoe de deelnemers in de loop der tijd hierin groeiden. Vooraf werd meestal aangegeven waar we na het uitvoeren van de opdracht op zouden letten. En als we al commentaar leverden op de verhalen, dan was het altijd positief door het aanreiken van tips hoe het beter zou kunnen. We leerden ook van elkaar. Het was voor mij als ‘docent’ een geschenk als de deelnemers zelf aangaven dat zij merkten dat zij beter waren gaan schrijven.

## **Uitstapjes**

Naast het schrijven van verhalen waren we ook op andere manieren creatief met taal bezig. Zo schreven we o.a. haiku’s: ‘een Japanse dichtvorm in drie regels met 5-7-5 lettergrepen, dat een observatie van de wereld beschrijft’.

Een voorbeeld:

*Schrijven maakt je vrij  
Gedachtenstroom uit je pen  
Een leeg blad raakt vol*

Er was zelfs een deelnemster die zich makkelijker kon uiten door een haiku, dan door een verhaal.

We werkten in het verleden ook mee aan het “Loesje”- van-de posters-project. We leerden gedachten in kernachtige zinnen te formuleren, zinnen die tot denken moeten aanzetten. De “Loesje”-lessen werden gegeven door Hanneke Beld uit Nijmegen. Jaren later verzorgde zij vanuit Stichting Vleugelmoer in Nijmegen ook met onze schrijfgroep het project over Toyo Shibata. Toyo Shibata was een Japanse dichteres die pas op hoge leeftijd, 92 jaar, begon met het schrijven van gedichten en zo vertelde over haar leven. Overpeinzingen hoe ouderdom beleefd kan worden, in voor- en tegenspoed, over passie en verdriet, aantrekken en loslaten, het bijzondere in het leven van alledag. We maakte korte en langere gedichten, overdachten via het leven van Toyo Shibata ook ons eigen leven. De beste gedichten verschenen in boekvorm en werden als een poster op diverse plaatsen in den lande tentoongesteld, waaronder in de Groesbeekse bibliotheek.

## **Aan alles komt een einde**

Als er groei is, komt op een zeker moment dat er een nieuwe stap gemaakt moet worden. Het afgelopen cursusjaar stapten we af van de opdracht per les maar gingen we iets met een langere adem doen. De beperking die we ons hadden opgelegd om steeds maar maximaal 400 à 500 woorden te schrijven begon wat te knellen. Een groter verhaal opgebouwd uit verschillende hoofdstukken met een probleem dat op het eind op de een of andere manier tot een oplossing gebracht wordt. Uiteindelijk slaagden de meesten van ons in de opdracht. En er waren nog zoveel ideeën.

Maar.... Deze winter sloeg het noodlot toe. We worden allemaal een jaartje ouder. Om uiteenlopende redenen sloeg het leven een bres in onze groep. Mensen werden voor korte of langere tijd uitgeschakeld door ziekte van zichzelf of hun partner. De groep werd klein, we kwamen onder de vijf deelnemers. Voor mij als docent zelfgekozen minimum. De verhouding

voorbereidingstijd en resultaat moet wel enigszins in balans zijn. Niemand kon er iets aan doen. Hoe jammer het ook is, maar op een zeker moment vond ik dat ik er dan maar mee moest stoppen. Ik dubde er geweldig over, wilde de mensen niet in de steek laten. En opeens wist ik het zeker. Ik stop. Ik zag het beeld voor mij van: "Waar deuren sluiten, gaan ramen open." Deze groep stopt, maar op de een of andere manier gaan we allemaal verder met onze grote liefhebberij: Schrijven.

Ik wens jullie allemaal heel veel succes op die weg. En ik weet zeker: we zullen elkaar nooit vergeten.

