

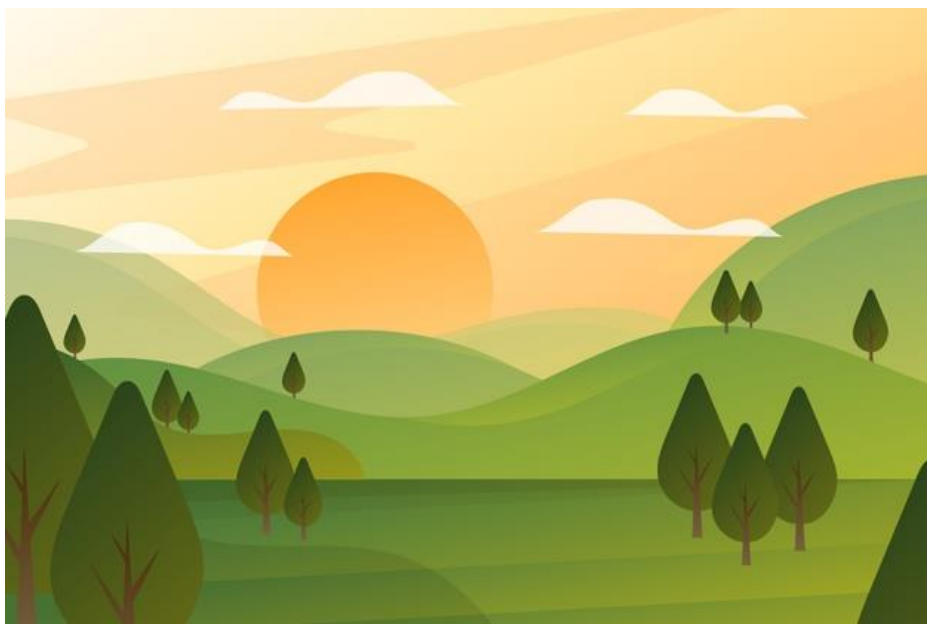


# Onze Band

Maart/April 2020  
64e jaargang, nr. 2



## VRIJZINNIGE GELOOFSGEMEENSCHAP MIDDEN-DRENTHE



*(van freepik)*

*Het het nog nooit, nog nooit zo donker west, of 't wer altied wel weer licht*

## Bijeenkomsten

Voorlopig zijn er geen bijeenkomsten

## Agenda

Voorlopig zijn er geen agenda berichten



## Samenstelling bestuur

**Voorzitter:** Dhr. Wietze de Boer, Rijksweg 207, 9423 PE Hoogersmilde, tel. 0592-459822, email: [de.bo20@hetnet.nl](mailto:de.bo20@hetnet.nl)

**Secretaris:** Mevr. Berty Bruggink-Haaier, Kerklaan 38, 9422 ED Smilde, tel. 0592-414536, of 06-20431335, email: [janbruggink@hetnet.nl](mailto:janbruggink@hetnet.nl)

**Penningmeester:** Dhr. Jan Drenth, Sportlaan 3, 9411 BG Beilen, tel. 0593-523779, email: [j.e.drenth@ziggo.nl](mailto:j.e.drenth@ziggo.nl)

Banknummer: NL34 RABO 0306 5001 40

**2<sup>e</sup> Penningmeester:** Mevr. Gerda Wiggerink-Wolbers, Perkstraat 5, 9411 PK Beilen, tel. 0593-526889, of 06-13727849, email: [gerda@wiggerink.nl](mailto:gerda@wiggerink.nl)

**Bestuurslid:** Mevr. Reina Limburg-Schuring, Asserstraat 9, 9411 LH Beilen, tel. 0593-523757, e-mail: [grlimburg@gmail.com](mailto:grlimburg@gmail.com)

## Overige adressen van onze afdeling

**Voorganger:** mevr. Helene Westerik-Lammers, Van Stolberglaan 49, 7681 GB Vroomshoop, tel. 06-43167139, email: [h.h.westerik@outlook.com](mailto:h.h.westerik@outlook.com)

**Beheerder Website en Facebook:** dhr. Wim Boer, Volmachtenstraat 1, 9414 AL Hooghalen, 0593-592045, email: [wimboer@trinedmail.nl](mailto:wimboer@trinedmail.nl)

**Internet:** bereikbaar via [www.vrijzinnigen.org](http://www.vrijzinnigen.org) (klik dan op "Waar vindt u ons", zoek dan op de kaart "Midden-Drenthe", en klik er weer op)

**Facebook:** zoek op @VRIJZINNIGENBEILEN

### Gebouw:

Vrijzinnig Centrum "De Stroming",  
Weijerdstraat 9, Beilen (is geen postadres)



Vrijzinnige Geloofsgemeenschap Midden-Drenthe

Vrijzinnig Centrum "De Stroming"

Weijerdstraat 9, Beilen



## Stilgevallen...

Stilgevallen...

*Het is zo stil in mij; aan dat lied (van Van Dik Hout) moest ik de afgelopen week geregeld denken.*

*Nu er zoveel stil valt. Wegvalt. Uitgesteld wordt. Bijeenkomsten in de buurt, maar ook allerlei grote evenementen. Momenten van contact, op welke manier dan ook, die er tijdelijk niet meer zijn.*

*Vorig jaar omstreeks deze tijd vloog de Cathédrale Notre-Dame in brand.*

*Parijzenaren gingen er massaal naar toe. Ze vielen stil toen ze zagen hoe erg het was. En velen op de wereld met hen.*

*Stil vallen – misschien was en is het nodig in de wereld van nu.*

*Met onze 24-uurseconomie en téveel waar je bij wilt (moet?) horen of bij wilt zijn.*

*Ik aarzel wat bij het opschrijven van die woorden. Kan ik dat wel zo zeggen?*

*Klinkt dat niet wat pedant?*

*Je kunt ook zeggen: het is allemaal pech; pech hoort bij het leven en overkomt ons allemaal.*

*Ik spreek vaak mensen die (ernstig) ziek zijn geweest of nog zijn. Ook zij gebruiken vaak dat woord 'stil vallen'. Hun leven is stil gezet en de wereld om hen heen is klein. Dat zij ziek zijn geworden, is natuurlijk pech. Het kan ons allemaal overkomen. Toch spreken zij nadien ook heel vaak over alle goede dingen die eruit voortgekomen zijn. Uit dat 'stil vallen'. Bijvoorbeeld dat ze veel beter de waarde inzien van alles wat voorheen zo gewoon leek. Of dat ze veel beter weten wat het belangrijkste in hun leven is, waardoor ze makkelijker keuzes kunnen maken.*

*Op de woensdag na carnaval begint in de christelijke traditie de vastentijd of de 40 dagen tijd, waarvan de laatste zeven dagen 'de stille week' worden genoemd. Veertig dagen van soberheid en bezinning op het leven.*



*(van freepik)*

*Bezinning ook op alles wat wij voor elkaar kunnen betekenen als het leven moeilijk is, als er geleden wordt. Woorden als solidariteit, zorgzaamheid en vriendschap horen daarbij.*

*Het verhaal is dat het Corona-virus in Brabant door het carnaval relatief snel verspreid kon worden. En zo krijgen we gedurende de 40 dagen tijd de kans om de woorden 'solidariteit, zorgzaamheid en vriendschap' waar te maken.*

*Ongewild, onverwacht, maar zie eens waartoe wij in staat zijn! De inzet van alle mensen in de zorg (en niet alleen de handen aan het bed, maar ook al die handen die alles schoonmaken!), het aanbod van mensen om voor elkaar te doen wat nodig is, de creativiteit van mensen om alternatieven te vinden voor bezoek, afleiding, kerkdiensten.*

*Soms zeggen mensen wel eens tegen mij: 'nadat ik was stil gevallen, kon ik pas écht opstaan'. En daarmee bedoelen ze dan, dat ze na de moeilijkste periode in hun leven, zo veel dichterbij zichzelf zijn gekomen. En dat hun leven nadien soms een stuk beter en rustiger is. Ze vertellen mij ook dat ze in die periode veel hebben moeten vertrouwen op hun geloof, in plaats van zeker weten.*

*En dat vertrouwen – dat zit diep in ons. Dat heeft alles te maken met die grote vragen 'waar kom ik vandaan en waar ga ik naar toe'. Persoonlijk ken ik ook momenten waarop ik diep van binnen voel: hoe het ook is, of ik nu val of sta, ik val of sta in het Eeuwige Licht. Zeldzame momenten, maar wel momenten om op te vertrouwen. Voor alles wat ooit komen zal.*

*Aan het einde van de 40dagen tijd wordt het Pasen. Het wordt ALTIJD weer Pasen: als dat vertrouwen diep in ons weer OPSTAAT! Als het licht van de lente! Ik wens u vertrouwen en een mooie lente.*

*Met een hartelijke groet, Helene Westerik*



## *Van de voorganger*

Wat is het anders, wat is het bijzonder. Geen bijeenkomsten, geen diensten. Heel jammer, stil en kaal. Er stonden veel mooie dingen op de agenda: de middag met Renate Snoeiijing, de lezing Verlies & Rouw, de paasbijeenkomst van de Zusterkring, de maaltijdviering op witte donderdag, Pasen met ons Koor, aandacht voor 4 & 5 mei en het feest van de Geest (met Pinksteren) met openstelling van ons gebouw tussen Hemelvaart en Pinksteren. En daar tussendoor Over verwondering gesproken, Samen Eten en de Liefde van Beilen.

### *Contact*

We werken aan een klein bulletin, dat we de komende tijd vaker kunnen verspreiden, zodat de tijd tussen de Onze Banden wordt overbrugd. Elke *dinsdag* heb ik de hele dag telefonisch spreekuur: 06-43167139. U kunt bellen voor een gezellig praatje, maar ook om te uiten hoe moeilijk u dit allemaal vindt. Daartussen door zal ik zelf mensen bellen. Indien noodzakelijk én mogelijk kom ik bij u op bezoek. Voor uitvaarten ben ik beschikbaar.

Nu we voor een deel zijn aangewezen op communiceren via de email, valt het ons op dat we niet zoveel mailadressen hebben. Als u benaderd zou willen worden per email (met af en toe een mooi verhaal, een gedicht e.d.), dan kunt u uw mailadres doorgeven aan Gerda Wiggerink.

Daarnaast zouden we het leuk vinden om ervaringen te verzamelen! Wat doet u, nu uw wereld kleiner geworden is? Meer in de tuin zijn/werken, meer lezen (en wat dan?), meer TV kijken (en wat dan?), meer bellen, of oude foto-albums bekijken? Meer tijd nemen voor dingen? Met meer verwondering kijken naar alles wat al weer bloeit, groeit en vliegt (mooie vlinders!)? Al uw ervaringen en verhalen mag u sturen naar Gerda Wiggerink. En wat het mooie daarvan is: zo laten we wat achter voor ons nageslacht, want we leven nu echt in een tijd waarin geschiedenis geschreven wordt.

### ***Zorgen voor elkaar***

Zorgen voor elkaar wil volgens mij nu ook zeggen: zoveel mogelijk thuis blijven, en jezelf en anderen niet aan risico's blootstellen die niet nodig zijn. Maar ja, thuis blijven is niet voor iedereen even makkelijk. Zeker niet als je normaal gesproken al veel thuis bent. Maar weet dat discipline en geduld niet alleen voor jezelf goed zijn, maar ook voor anderen! En juist dát is optimaal zorgen voor elkaar.

### ***Het kleine is genoeg***

Laatst kreeg ik van iemand een prachtig gedicht gemaild. Een gedicht dat ons vertelt dat vandaag genoeg is. Het is van Greetje Grijpma.

*spelen wij mee in een verhaal  
ik zie het water van de vaart  
het stroomde verder toen ik het vroeg  
er was één ogenblik vandaag  
en dat is voor vandaag genoeg*

*de krentenbomen staan in bloei  
ik plant rabarber aan de vaart  
voor boontjes is het nog te vroeg  
het eerste gras is nu gemaaid  
en dat is voor vandaag genoeg*

*dwars door mijn wanhoop  
groeit een tuin ik hoor  
het zingen van de vaart  
voor oogsten is het nog  
te vroeg vandaag heb ik  
dit lied gezaaid en dat is  
voor vandaag genoeg*

Zullen we dat proberen, hoe moeilijk het soms ook is? Om genoeg te nemen met de dag en met de kleine dingen die er wel zijn?

### ***Aan de maaltijd***

Op witte donderdag zouden we met elkaar die maaltijd gedenken, van lang geleden, toen Jezus wist dat hij voor de laatste keer bij zijn vrienden zou zijn. Misschien kunt u dat nu thuis doen, en daarbij de volgende tekst lezen\*:

*Wij gedenken Jezus, om zijn leven waarin Liefde genoeg was.*

*Wij breken en delen het brood, met droefheid om de gebrokenheid van mensen.*

*Wij schenken en delen de wijn, in verbondenheid met allen die ons voorgingen.*

*Laten we deze daad van menselijkheid en liefde, dit eeuwenoude geheim, in ons hart bewaren.*

*Om zo zelf verder uit te delen: menselijkheid en liefde.*

**\*tekst Helene Westerik naar teksten van Anne Vroom en Claartje Kruijff**

### ***Voor de paasmorgen***

Op de ochtend waarop we stil zouden staan bij het 'opstaan' van het licht der wereld in ons, zou u thuis onderstaand gedicht van Toon Hermans kunnen lezen:

*En toen het nieuwe licht kwam  
kwam het nieuwe licht in mij  
en toen het nieuwe groen kwam  
kwam het nieuwe groen in mij  
en toen de nieuwe zon kwam en lachte  
lachte de nieuwe zon in mij.*

*Zo heeft het moeten zijn  
het donker, de pijn, het verdriet,  
de eenzaamheid, het lag achter mij  
toen het nieuwe licht kwam.*

*Je kunt het niet oproepen of aansteken  
het komt wanneer het komt.*

*Laat het zo  
laat het over je heen komen  
alles komt uit zijn hand.*



Op deze paasmorgen zouden we ook een *nieuwe paaskaars* de kerk ingedragen hebben. Een grotere dit keer, op een prachtige koperen standaard. Zowel de kaars als de standaard zijn ons geschonken, waar we heel erg blij mee zijn! We zijn nog aan het bedenken hoe we deze kaars toch zichtbaar kunnen aansteken op de paasmorgen. Mocht dat niet lukken, of mocht u het niet kunnen zien, dan kunt u hier alvast de paaskaars zien, om deze in gedachten in verbondenheid te ontsteken.



Een kaars met als middelpunt het licht dat door alle kleuren van de regenboog heen schijnt! Om de hoop én ons vertrouwen levend te houden. Juist ook als het donker is:

*Als alles duister is, ontsteek dan een lichtend vuur, dat nooit meer dooft; vuur dat nooit meer dooft; als alles duister is, ontsteek dan een lichtend vuur!* (taizé-lied).

Laten we dat met elkaar (blijven) doen!

### ***Verzetten of niet?***

In een tijd als deze, waarin er iets naar ons toe komt, dat onbekend en onzeker is en waar we geen controle over hebben, voelen we van nature vaak een soort verzet. We willen dit niet, en proberen met man en macht om toch nog controle te hebben. Voorkomen van erger is natuurlijk heel goed én noodzakelijk. Maar je verzetten tegen de realiteit, en je alsmaar zorgen maken is zinloos. Daarom een klein verhaaltje (uit: Het lied van de vogel van Anthony de Mello):

*Er was eens iemand die trots was op zijn grasperk, maar die ook 'gezegend' was met een overvloed aan paardenbloemen. Hij probeerde elk middel dat hij kende om ervan af te komen, maar ze bleven maar komen. Tenslotte schreef hij naar het ministerie van Landbouw. Hij gaf een opsomming van alles wat hij had geprobeerd, en eindigde zijn brief met de vraag: 'en wat nu'? Spoedig kreeg hij antwoord: 'wij stellen voor dat je leert om van de paardenbloemen te houden'.*



Een eenvoudig verhaaltje dat aangeeft dat het beter is om de dingen te aanvaarden als veranderen zinloos is.

In aansluiting daarop kwam ik een mooie tekst van Hein Stufkens tegen die ons daarbij wellicht helpen kan.

*Maak mijn hart een oase van stilte,  
maak mijn lichaam een tempel van rust,  
maak mijn geest een onbeschreven blad,  
maak mijn ziel een spiegel van licht.*

*Maak mijn mond zonder oordeel,  
maak mijn ogen onthecht,  
maak mijn oren tot horen bereid.*

*Dat ik leer staan met lege handen.*

*Dat ik mag aanvaarden wat is,  
mag vertrouwen wat komt,  
mag loslaten wat was,  
op adem mag komen ieder  
moment.*

*Alles begrijpend ben ik wijs,  
niets grijpend ben ik liefde,  
niets bezittend ben ik vrij,  
niets waar makend ben ik waar.*

*Toon mij het gezicht van  
voor ik begon. Maak mij  
één met alles, één met allen,  
één met de Bron.*



**Als pasen, hemelvaart en  
pinksteren op één dag vallen**

Zo kan dit alles ons óók iets brengen.....

Met een hartelijke groet,  
Helene Westerik

## *Van de bestuurstafel*

Nu ik dit schrijf zitten wij in een onwerkelijke situatie, waarvan wij nooit hadden gedacht, dat dit ons zou gebeuren. Maar het beheerst wel ons hele leven, zoveel mogelijk binnen blijven en geen of heel weinig bezoek.

Ook onze bijeenkomsten en kerkdiensten kunnen geen doorgang vinden.

Heel erg jammer in deze Paastijd, maar wij moeten toch dit corona virus zien te verslaan en dat kan alleen door zo min mogelijk contact te maken.

Om toch met elkaar in contact te blijven is er een telefoonlijn opgezet en waarschijnlijk bent u al gebeld. Zo kunnen wij toch met elkaar in contact blijven en ik merk dat de leden ons belletje wel op prijs stellen.

Als u ergens mee zit of even een praatje wilt maken, mag u altijd een bestuurslid of onze voorgangster bellen.

Dan nog een andere kwestie, in de week voor Pasen kwam er altijd iemand bij u langs met de vraag of u iets wilde geven voor de Paascollecte.

Dat kan dit jaar niet doorgaan en eigenlijk kunnen wij deze collecte niet missen. Daarom onze vraag als u ons werk een warm hart toedraagt, wilt u dan uw gift overmaken via de bank.

**Het banknummer is: NL34RABO 0306 5001 40 ten name van Vrijzinnige Geloofsgemeenschap NPB Beilen.**

Waarvoor alvast onze hartelijke dank.

Ik weet nu niet wanneer wij elkaar weer kunnen begroeten, maar ik wens u allen samen met uw families, alle goeds toe en veel sterkte in deze bizarre tijd.

Als laatste nog één vraag, hebt u een e-mail adres of een nieuw e-mail adres, wilt u dit dan doorgeven aan het bestuur, aan Gerda Wiggerink? Zo kunnen wij u nog beter op de hoogte houden van al onze activiteiten.

Hartelijke groet, Reina Limburg



## *Van de penningmeester*

De collecten die we op 1 maart in het Stroomdal hebben gehouden brachten voor 't pastoraat € 77,44 op en voor het onderhoud van ons gebouw € 60,60 op.

Ook mochten we weer verschillende giften, o.a. voor de bloemengroet ontvangen.

Onze hartelijke dank hier voor!



2<sup>e</sup> penningmeester Gerda Wiggerink

## *Museumbezoek*

### *Barbizon van het Noorden*

Nog net op tijd gingen we met elkaar (een groep van 15 personen!) naar de tentoonstelling 'Barbizon van het Noorden'. Een week later sloot het museum tijdelijk de deuren.

Het was een prachtige tentoonstelling, met een mooie uitleg van Blue (onze favoriete rondleidster). De foto's hieronder zijn van Roefke Paping.



Kijk eens op [www.thuismuseum.nl](http://www.thuismuseum.nl) - daar kunt u vanuit uw huis rondgeleid worden door de Hermitage en het Mesdagmuseum! Of wat dacht u van een rondleiding door het Louvre: op [www.louvre.fr](http://www.louvre.fr) Over een paar maanden kunnen we vast weer samen op stap. Laten we nu de goede herinneringen en mooie beelden koesteren!



Met een hartelijke groet, de Jaco

### *Gedicht*

Voortgaan  
Zo somber de tijden,  
Donker van lijden,  
Traag vloeit dit leven, dag na dag,  
Dof zijn de zangen  
Zwaar van verlangen,  
Stiller werd onze lach.  
Gestremd is dit leven  
Waar is het gebleven  
Spel van warme zonneglans?  
Waar is 't vrije  
Levens blijde  
Ritme van vlugge dans?  
In donkere tijden  
Zwaar van veel lijden,  
Kiem in ons hart een nieuwe kracht,  
Die help ons dragen  
Duistere dagen  
Verder gaan, zonder klacht.

Hermien van der Heiden

*Zij die hun verjaardag hopen te vieren  
(vanaf 75 jaar)*



Dhr. W. de Boer	Hoogersmilde	09-04-1945
Mevr. A. Oosterbrink- Prins	Hooghalen	09-04-1934
Mevr. H. Talens- Wesseling	Hooghalen	09-04-1933
Mevr. A. Dijkman- Moltmaker	Beilen	20-04-1931
Mevr. J. Dolfing- Zwaan	Beilen	23-04-1930
Dhr. W. Boer	Hooghalen	23-04-1956
Mevr. B. Bruggink- Haaijer	Smilde	07-05-1944
Mevr. G. Jager- Tijmes	Beilen	09-05-1935
Dhr. H. Hulzebosch	Beilen	12-05-1936
Mevr. L. Habing- Borrink	Beilen	22-05-1922
Mevr. H. ten Berge- Meijers	Beilen	31-05-1933

*Alle jarigen, van harte gefeliciteerd!*

### *Zusterkring*

2 maart 2020.

Paula Smit is als gast aanwezig. Paula neemt ons mee in de wereld van voorlezen aan kleine kinderen.

Hennie ten Berge ontsteekt de kaars voor ons allemaal.

Berty Bruggink leest een overdenking getiteld; Verwondering.

Een omschrijving van verwondering is, even stilstaan bij iets wat altijd zo gewoon leek. Je ervaart het nu als een klein wonder.

Na de pauze krijgt Paula het woord.

Met een paar korte filmpjes laat ze zien hoe een kind na een paar keer een verhaaltje te hebben gehoord, meeleeft.

Ze leest ons enige verhaaltjes voor en toont steeds de plaatjes die bij het verhaal horen, zoals ze ook altijd in de klas met de kinderen deed.

Aan de hand van woord en beeld leert een kind beter begrijpen waar het verhaal over gaat. Alle dames hebben genoten van de middag.

De volgende bijeenkomst zou de Paasviering op 6 april zijn, maar deze middag gaat vanwege de coronacrisis niet door.

Hartelijke groet,  
Berty Bruggink



### Bloemengroet

De bloemen  
dhr. L.E. Mulder



waren op 1 maart voor

### Mutaties

Op 22 maart is overleden Mevr. G.de Vries- Vredeveld in de leeftijd van bijna 99 jaar.

### Inleveren kopij

Voor het volgende nummer kunt u de kopij inleveren bij Gerda Wiggerink tot uiterlijk 15 mei 2020



### Een taalpuzzeltje

Het antwoord is een woord van twee lettergrepen, waarbij beide lettergrepen met de letter "v" beginnen!

- a. Luchthaven (9)
- b. Waterbekken (5)
- c. Gebeurtenis (7)
- d. Deel van een koelkast
- e. De massa (8)
- f. Zoogdier (6)

A																			
B																			
C																			
D																			
E																			
F																			

Oplossing in de volgende Onze Band !

## **In memoriam Grietje de Vries-Vredeveld**

Op 22 maart jl. overleed op 99-jarige leeftijd Grietje de Vries-Vredeveld. Haar leven herdachten we op 25 maart in de beslotenheid van haar gezin. Grietje, velen van u zullen haar kennen uit de kapsalon, die ze jarenlang samen met Piet runde. Na het overlijden van Piet zou ze dat nog een aantal jaren met dochter Marijke doen. Nadien zou ze nog heel veel jaren blijven wonen aan de Weijerdstraat, waar ze genoot van haar huis, haar tuin en terrasje. Net zo goed als dat ze genoten had van alle vakanties in Italië, de boot en vakanties aan zee. Ze vond het thuis fijn, keek graag sport en ze was blij als Marijke, haar schoonzoon Wiebe en haar kleinkinderen langs kwamen. Altijd was er chocolade om uit te delen.

Toen ook haar kleinkinderen uitvlogen, en Rian moeder werd van Manou en Sem, was ze blij met alle aandacht die er bleef, en zeker ook met de kaarten die kleindochter Marijn van verre oorden trouw naar haar toe stuurde. De zonen van Wiebe, Tim en Edwin zou ze met open armen ontvangen, om zo Oma te mogen zijn van vier kleinkinderen.

Grietje was dankbaar met haar leven, ook al waren er ook moeilijke dingen geweest. Het overlijden van haar vader op jonge leeftijd, het overlijden van Piet en schoonzoon Johan. Moeilijk was het om die dingen te uiten en te delen. Goede herinneringen ophalen aan de hand van haar foto's, dát kon ze wel, en dat vond ze fijn.

De laatste periode van haar leven was niet zo makkelijk; ze begon dingen te vergeten, en na een val op haar hoofd moest ze voorgoed haar eigen vertrouwde omgeving verlaten. Gelukkig was er goede zorg en bleef haar gezin haar heel nabij. In die veilige omstandigheden en met haar dierbaren om haar heen, is ze gestorven. Haar lievelingslied was: 'neem Heer mijn beide handen, en leid uw kind tot ik aan d'eeuwige stranden de ruste vind'. Daar geloof ik in; dat een mens met liefdevolle handen geleid wordt naar die eeuwige rust. Voor Grietje is die rust er nu.

Mag dat haar dierbaren tot troost zijn.

Helene Westerik

## **Lied: MAG 'T TOCH WEL HOPEN**

Warme zonne  
as de eerste echte mooie dag  
Iederien lacht en zingt  
Helder water  
stroomt deur gruune heuvels naor 'n meer  
waor mens en dier van drinkt

En ik hoop 't wel  
Ik mag 't toch wel hopen  
dat we mekaar later daor wel weer zien  
En ik hoop 't wel  
't Moet al hiel raar lopen  
dat 't 'n kwestie is van jao misschien  
Bestiet die wereld waorvan is verteld?  
Ik denk 't wel

Daor zit Amy  
samen met René onder 'n boom  
Mozart lof veurbij  
En mien mamme dot krulspelden van gold  
derin bij oma  
Opa maakt 'n grap

En 't mag nog eben duurn  
Ik ben hier nog niet klaor  
Mar ik reken derop  
Ja ik reken derop  
dat de grote dag zal kommen  
dat 't klaor is hier beneden  
En dat we 't dan allemaole weten  
dat we mekaar later daor wel weer zien

**Moi**



Daniël Lohues



## Vogelbescherming

Wanneer je niet naar buiten kunt en toch de lente wilt meebeleven, kijk dan op:

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



## *Kopij, ingezonden door een van onze leden,*

waarvoor hartelijk dank

### *Lieve mensen,*

*Ik, Harriët Drenthen, ben vorig jaar begonnen met cursus orthomoleculaire voeding. Dit is een andere kijk op voeding, die ik heel interessant vind.*

*Hierin staat biologisch-dynamische voeding centraal, geen gebruik van granen ( omdat deze ontstekingsbevorderend zijn), wel vlees, vis gevogelte, noten zaden eieren, groente en fruit.*

*Wat betreft vlees, alles wat heeft bewogen, gevlogen en gezwommen wordt aanbevolen mits dit biologisch is gehouden en zeeëten ook uit de zee komt, dus geen kweekvis.*

*Er is tegenwoordig een overvloed aan keuze aan voeding.*

*Helaas schiet ons lijf in de stress van al deze designer producten, wat op lange termijn tal van klachten kan geven.*

*Vaak schrijven we dit aan van alles toe als stress of even niet lekker in ons vel zitten, ons onderbuik gevoel begint met een goede spijsvertering.*

*We vinden ontlasting niet interessant, maar hieraan kun je bijvoorbeeld heel goed aan zien of je spijsvertering goed is. Hier volgt een belangrijk weetje die veel mensen hoogstwaarschijnlijk niet interessant vinden, maar mensen die dieren hebben en ziekte een veearts bezoek doen, is het eerste wat een veearts vaak vraagt hoe is de ontlasting. Vaak vinden we het hier heel normaal bij, gaat het om ons zelf dan ineens niet, terwijl dit voor onszelf minstens net zo belangrijk is.*

*Als het als een sigaar uitgedraaid wordt heb je een goede spijsvertering gehad, zijn het bolletjes die blijven drijven is de eiwitvertering niet goed en is het heel plakkerig en kleverig en dan is de vetvertering niet goed. Bij diarree is het waterig en verlaat heel snel het lichaam waardoor er vrijwel niets van wat je hebt gegeten opgenomen is in je darmen en afgegeven kan worden naar de bloedbaan. Het eten van voeding betekent niet automatisch dat alles door je lichaam opgenomen wordt of kan worden.*

*Om een calcium tekort aan te vullen wordt gezegd veel zuivel drinken en of eten, helaas bevat onze huidige zuivel veel fosfaat. Fosfaat zijn mineralenbinders, die o.a. calcium aan zich binden waardoor je dit via urine of ontlasting weer uitscheidt en het niet hebt opgenomen in je lichaam.*

*Ben je liefhebber van zuivel gebruik na de warme maaltijd het toetje een uur later, wordt de opname in het lichaam beter gedaan.*

*Hoe je weet of calcium goed opgenomen wordt?? Als je nagels veel witte plekjes bevatten betekent dit een calciumtekort.*

*Op dit moment met het coronavirus wordt vitamine C sterk aan geaden.*

*Vitamine C werkt weerstand bevorderend, mits je dit als een absorbaat of ester-c vorm gebruikt.*

*Veel vitamine C is ascorbinezuur. Dit werkt op de zuurgraad en is zeer aan te bevelen bij een blaasontsteking. Vitamine C bruistabletten bevatten aspartaam, dit is zeer kankeroverwekkend, mijn advies niet gebruiken!!*

*Daarnaast is vitamine D ook zeer belangrijk. In de winter hebben we allemaal een tekort, door te weinig zon uren, veel binnen zijn en als we buiten zijn zijn we ingepakt en in gesmeerd waardoor vitamine D niet aangemaakt kan worden.*

*Dit is een kleine impressie wat voorbij komt in deze cursus.*

*Ik vind het bijzonder interessant wat voeding met het lichaam doet, ook omdat ik zelf heel sterk reageer op bepaalde voedingsmiddelen.*

*Ik ben vegetariër geworden vanwege buik en darmklachten, sindsdien weinig of geen klachten meer. Vorig jaar ontdekte ik dat ik lactose-intolerant ben, heel mijn leven al jeuk gehad, krap me tot bloedens toe, nu ik geen koemelk zuivel gebruik eindelijk jeukvrij. Het gaat hierbij om de melksuiker in de koemelkproducten.*

*Het is bijzonder interessant dat door een andere manier en combinatie van voedingsmiddelen je je een stuk beter kunt voelen.*

*Ook een recept bijgevoegd, dit kun je als basis voor meerdere soepen gebruiken*

*Ik wens een ieder veel plezier met dit recept, vooral nu in deze moeilijke tijden.*

*Hartelijke groet Harriët Drenthen*



## **Champignonsoep**

### **Ingrediënten:**

2 doosjes champignons

1 spitskool

3 uien, 3 teentjes knoflook

Milde Olijfolie, zout en peper en eventueel tamari

### **Bereiding:**

Schil de ui en knoflook en hak ze fijn.

Doe olijfolie in de soeppan en fruit hier de ui en de Knoflook in aan.

Snijd een spitskool doormidden en verwijder het harde stuk, snijd rest in dunne reepjes

Doe spitskool in de pan bij de ui knoflook en voeg hier water bij, net tot onder de rand van de spitskool.

Voeg zout en peper toe en eventueel biologische groentebouillonblokjes, kook tot gaar is.

Borstel of veeg met een stukje keukenpapier de champignons schoon en snijd in plakjes bak in olijfolie.

Als spitskool gaar is met staafmixer pureren.

Gebakken champignons toevoegen, breng op smaak met peper en zout, bij gebruik van bouillonblokjes eerst proeven of het nodig is.

*Bon appetit*