

Intens Leven.

Afgiftekantoor ANTWERPEN X · Driemaandelijke uitgave oktober - november - december · Erkeningsnummer P409568 ·
VU Christine Gonnissen · CODA vzw · Bredabaan 743 te 2990 Wuustwezel · T 03 432 78 44 · coda@coda.care · www.coda.care ·
GRAFISCH CONCEPT www.perfectpixel.be · **VERZENDING** www.boesenco.be



Eindejaar Gezellige Tijd

PAGINA 02

Lieve Lezer

Voorwoord door
Christine Gonnissen.

PAGINA 04

Kunst voor Coda

Nieuw initiatief tijdens onze
jaarlijkse BBQ

N°04

PAGINA 06

Rijstpap voor Coda

Goede zorgen
en rijstpap

PAGINA 10

Ouderwets?

Verhaal
over wenskaarten

Lieve lezers

Het voorwoord van de Codakrant durf ik echt beginnen met de aanspreking "lieve" lezer, eerder dan met het meer afstandelijke maar wellicht politiek correctere 'beste'. Zelfs in me too en Godvergeten tijden blijf ik namelijk geloven in hartelijkheid, nabijheid en zelfs warme aanrakingen. Want wat hebben wij mensen meer nodig, zeker in barre tijden? En ik ben bijlange niet de enige die dat zo denkt en aanvoelt. Je leest het ook schitterend verwoord bij Dirk De Wachter... "als een mens in de miserie zit, wat helpt dan? Wat doen we wanneer het noodlot ons treft? Waar vinden we troost? Het antwoord kan je in enkele woorden samenvatten: in de aanwezigheid van de ander. Dat is de basis". Wie is daar niet mee akkoord of heeft er iets tegen in te brengen? Sommigen zullen nog willen aanvullen dat een spirituele en/of religieuze dimensie in hun leven essentieel is. Maar ook dan blijft de aandacht voor en van de ander overeind.

Wat er in onze wereld gebeurt blijft mij sterk bezig houden. En daarmee ben ik hopelijk maar wellicht wel zeker helemaal niet de enige. Oorlogen -het zijn er nu al zeker 2 die om onze aandacht strijden in de media- met in hun kielzog onoverzichtelijk veel ongelukkigheid. "De kunst van het leven bestaat erin om aan de goede kant van de baan te blijven..." lees ik opnieuw bij De Wachter. Maar je moet maar op het verkeerde moment op de foute plek zijn om te beseffen dat je die kunst om aan de goede kant te blijven snel helemaal uit handen kan worden genomen. Zoveel slachtoffers, zoveel doden - burgers en kinderen- van oorlogen en natuurrampen te betreuren. Zoveel mensen aan de diepe afgrond van een menswaardig bestaan. Zovelen ook die geconfronteerd worden met levensbedreigende gezondheidsproblemen. Machteloosheid ligt dan op de loer. Urgentie om er iets aan te doen, is een

ander gevoel: een mens wil niet werkeloos toezien en ondergaan. Ergens moet je houvast zoeken en vinden.

Velen vinden troost in de universele taal van de muziek, willen met muziek de machteloosheid te lijf gaan. Hier in Coda weten we dat muziek voor onze gasten een verpozen betekent, een troostend samen genieten van mooiheid. Ook woorden, de juiste woorden, hebben de kracht om ondersteunend te zijn. We kunnen ze dus niet genoeg spreken en schrijven. Al betekent stilzwijgende tijd van gewoon aanwezig zijn en echt luisteren soms nog zoveel meer. We zien ook meer en meer stilteplekken of troostplekken

worden ingezet, kom je ook meer te weten als je verder leest in deze krant. En hoe ook daar door vrijwilligers huzarentoeren voor worden uitgehaald. Allemaal helpen ze tegemoet te komen aan de diepmenselijke behoefte om op een zinvolle manier met verdriet en leegte aan de slag te gaan. Gedachtenrituelen kunnen helend zijn, maar dat worden ze helemaal wanneer ze samen met anderen beleefd worden. Dat werkt verbindend. Ook daar zet Coda serieus op in met een hele waaier aan initiatieven, individueel of in een groep, om met rouwende mensen op weg te gaan. Met Kunst voor Coda wordt de werking ondersteund, daar lees je meer over in een ander artikel.

Als je al tot hier gelezen hebt, lieve beste lezer, dan begin je misschien te denken of zelfs te vrezan dat het hier in Coda allemaal kommer en kwel is waar we zo goed mogelijk mee proberen om te gaan. Nee, drierwerf nee: nergens is er zoveel leven, wordt er zo intens geleefd, gevierd als hier. Overal is er vriendelijkheid, word je als mens echt gezien. Er is tijd om begripvol te zijn, om aandacht te hebben voor elke mens. Dankzij de ondersteuning van onze vrijwilligers en de geldelijke ondersteuning van onze donateurs blijft dat mogelijk.

Coda kan daar niet dankbaar genoeg voor zijn.

Onze hele werking wordt gedragen door een bezielend verhaal. Een verhaal dat we graag willen vertellen op een eigentijdse, frisse manier. We denken te weten waar Coda voor staat, welke zorg we op een goede manier kunnen brengen, alvast altijd met de warmte van een huiskamer waar mensen geborgenheid vinden. Dan helpt ook de vraag van wat je bezielt om je te willen inzetten voor een project als Coda? Wat maakt je daarbij blij? En wat hebben we dan van daaruit te vertellen aan de samenleving? Want ook daar zetten we op in. We blijven de noodzaak aan een goede ondersteuning/subsidiëring van

verschijnen in onze samenleving: zichtbare plaatsen om te verwijlen bij verdriet of om een geliefde dode te herdenken. De mooie, rustige troostplek op ons prachtige domein in Coda wordt echt vaak bezocht. Het is een plek bestemd voor iedereen die op zoek is naar troost en heling. In ons huis wordt ingezet op goede zorg, de noodzakelijke fysieke aanwezigheid. Er is ook bijzonder veel aandacht voor troost: je leest er verder over in deze krant hoe de zorgvriendjes helpen bij verwerken van verdriet en hoe mooi is het, dat zoveel vrijwilligers daar gratis voor aan de slag gaan. Ook gedachtenrituelen krijgen een plaats. Over de hartjessteentjes, snuggies, korrelkussens en zelfs playmobilfiguurtjes die

Onze hele werking wordt gedragen door een bezielend verhaal. Een verhaal dat we graag willen vertellen op een eigentijdse, frisse manier.

palliatieve zorg op de politieke agenda zetten. Zo ging minister Annelies Verlinden op onze uitnodiging in om de jaarlijkse familie-bbq te bezoeken. Voor ze effectief de mensen op de bbq-weide bezocht, hadden we een zeer boeiend inhoudelijk gesprek met meerdere stakeholders in (uiteraard) het mooiste kantoor van Coda. We hoorden en zagen een zeer empathische en oprecht geïnteresseerde minister die we ... fan maakten. Tenminste dat geloven we zelf. Ook minister Hilde Crevits bezocht Coda onlangs en ook bij haar vonden we een echt luisterend oor. Met kennis van zake en doortastend leidde ze ons in record tempo naar de essentie van de zaak. En ja, zij heeft 5 miljoen euro extra vrijgemaakt voor de palliatieve zorg. Maar we zijn er nog lang niet. Dus we blijven nog ritjes maken naar Brussel om deel te nemen aan overleg en meetings om te zorgen dat er politieke aandacht blijft voor de palliatieve zorg. Ook de nieuwe visie en het masterplan waaraan gewerkt wordt voor de palliatieve zorg, moeten nog uitgewerkt en dan uitgerold worden. De ganse sector moet daar in meegenomen worden en ook daarin investeren we energie. Ondertussen willen we een lerende organisatie blijven: zelf bijleren en de ervaringen delen waardoor we hopelijk ook anderen kunnen inspireren. Een summier overzicht van wat in dat kader zoal gebeurt en leeft binnen Coda vind je ook wat verder in deze krant.

Wat blijkt? Omdat het hier zo bruist en bloeit en de plannen blijven komen... je gelooft het misschien niet. Ons nog nieuwe huis is al te klein. Eerst was iedereen bang dat het veel te ruim zou zijn. Dat we de huiselijkheid en het DNA van Coda met de verhuis naar Coda 2.0 zouden verliezen. Nee dus. En ja, we hebben plannen om uit te breiden. Niet zomaar, maar gewoon omdat het nodig is als we alle mooie plannen en zinnige ideeën die groeien, een plek willen geven op onze site. Dus we hebben jullie weer meer nodig dan ooit. Zonder lieve lezers en trouwe sponsors lukt het hier niet.

De beste manier om de werking van Coda bekend te maken blijft het vertellen van ons verhaal aan ieder die het horen wil. Omdat het zo'n mooi verhaal is, lukt dat wonderwel. Het enthousiasme waarmee je

Curieus en Coda Wuustwezel
stellen voor in GC Kadans
vrijdag 26 januari 2024 20u15 25 euro

Jeroen Lenaerts
MANDolinMAN & Mathijs Bertel
Houtekiet
(Muziektheater – naar het boek van Gerard Walschap)



Het personage Houtekiet van Gerard Walschap kent god noch gebod en wervelt door het leven als een losgeslagen tornado. Jeroen Lenaerts, MANDolinMAN & Mathijs Bertel brengen dit oer-verhaal in een voorstelling vol kleuren, klanken en smaken.

Benefietconcert t.v.v. vzw Coda Wuustwezel
Kaarten: www.curieus-wuustwezel.be / sms 0478 03 72 55

het opnieuw en opnieuw kan brengen, is simpelweg overtuigend. 'Story telling' dus... en dat brengt me naadloos bij alweer het mooie verhaal dat Martine schreef voor deze editie. Neem er de tijd voor en geniet ervan. En dat maakt het me gemakkelijk om dit voorwoord hoopvol en met een glimlach neer te leggen.

Heel veel warme samenhangigheid in je naaste kring wens ik je voor 2024; een wereld die wat trager draait, waarin vrede weer een groter aandeel krijgt; de troost van schoonheid en van een nabije ander wanneer het nodig is. Geniet van de kerstperiode en breng in gedachten ook een heildronk uit op een gelukkig nieuw jaar voor Coda.

Ik hef heel zeker het nieuwjaarsglas voor een toast op jouw voorspoed, lieve lezer.

Christine Gonnissen



Kunst voor coda

Susi Auth
Psychologe - coördinator Coda Rouwzorg

Wat spannend was het om voor de eerste keer "Kunst voor Coda" te organiseren! Na weken van intense voorbereidingen en een voormiddag hard zwoegen om onze stand mooi in te richten, was het dan zo ver en stond ik met een aantal trouwe vrijwillige helpers achter de "Kunst voor Coda"-stand aan de ingang van de BBQ-weide tijdens onze jaarlijkse Coda BBQ. Zou ons idee aanslaan? Zouden mensen een centje over hebben voor het goede doel? Want heel veel promo hadden we op voorhand niet meer kunnen maken voor het event..

De verkoop verliep aanvankelijk wat moeizaam, maar kwam, nadat iedereen zijn buikje rond had gegeten, ineens in snelvaart op gang. En na het opruimen en tellen van de inkomsten in de dagen nadien, konden we met een big smile aan iedereen verkondigen dat onze eerste editie van "Kunst voor Coda" succesvol was geweest. Dankzij de hulp van al de fantastische kunstenaars die één of meerdere van hun kunstwerken hebben gedoneerd voor het goede doel, konden we voor Coda vzw het mooie bedrag ophalen van 2377€! Onze dank is groot. Zowel aan al de kunstenaars die hebben meegewerkt, als aan iedereen die een kunstwerkje heeft gekocht. Een dikke

dankjewel voor de steun!

Intussen hebben we besloten dat we er volgend jaar terug voor willen gaan. "Kunst voor Coda" krijgt een tweede editie en jullie zullen onze stand terug zien verschijnen aan de ingang van de BBQ-weide op de

*Onze dank is groot.
Zowel aan al de kunstenaars die hebben meegewerkt, als aan iedereen die een kunstwerkje heeft gekocht, een dikke dank u wel voor de steun*

eerste zondag van juli.

In ons concept focussen we terug op "betaalbare" kunst. Uiteraard doen we dit met veel respect voor de kunstenaar en zijn werk - dat we absoluut naar waarde willen schatten - maar dat ook past binnen

het budget van de gemiddelde bezoeker. Dus we mikken vooral op de kleinere werken : schilderijtjes, aquarellen, keramiek, houtbewerking, polymeerleer, zijdeschilderwerk, enz. Dat wil niet zeggen dat er niet ook enkele grotere en/of duurere stukken tussen mogen en zullen staan. Er zijn misschien gulle gevers die een centje extra over hebben voor mooie kunst én het goede doel!

Voor onze bezoekers : deze keer zullen we niet met biedingen werken, maar met vaste prijzen. Weg is weg, op is op! Dus aarzel zeker niet om je favoriete werk meteen te betalen (wat opnieuw zal kunnen via bancontact, payconiq of cash) en zo te reserveren. Het werk ophalen kan later op de stand nadat je rustig van de bbq en ander lekkers hebt kunnen genieten.

Kunstenaars die graag een werk van hun hand willen doneren voor het goede doel: je mag je nu reeds vrijblijvend opgeven bij mij op rouwzorg@coda.care Vanaf januari schieten we terug in actie en krijg je van ons een mailtje met alle nodig info.

Dodentocht? Heldentocht!



Beste lezers, kennen jullie Gerd?

Haar botten worden wat ouder maar haar spieren verjongen ieder jaar! Zo ook haar wilskracht... Vorig jaar mocht de dodentocht niet volledig doorgaan omdat het te heet was (so what? Dan neem je toch gewoon een extra flesje water mee?) maar dit jaar kon geen enkele regering haar tegenhouden! Ze vertrok. Eerst nog naar het hospice om zoals steeds te koken en te helpen waar nodig, en daarna, hupla, weg ermee! 100 km. Honderd kilometer. Welke dertig- of veertigjarige doet haar dit na?

Velen hebben gesponsord voor deze ware heldentocht. En wie graag weet wat er met het geld gedaan wordt: er zijn Snuggies, hartjesstenen, 'korrelkussens' en Playmobil van gekocht.

Snuggies zijn warme donzige mooie dekens met armopeningen. Want er zijn al eens gasten die nog graag een sigaretje roken op hun terras... Dankzij de Snuggie lukt dit nu helemaal.

Als een gast in het hospice stervend is, nodigen we de naasten uit om een 'hartjessteentje' te kiezen, dat ze dan bv. onder het hoofdkussen of in de hand van de gast kunnen leggen en later mee naar huis nemen.

Met een korrelkussen op schoot schuift een bord tijdens het eten minder makkelijk weg...

Playmobil kent iedereen. Maar wist je dat het thema 'sterven' nu ook bestaat: ze zijn er mini doodskistjes en poppetjes als uitvaartverzorgers.

Hartelijk dank aan alle sponsors die het ons mogelijk maakten dit allemaal aan te kopen. En natuurlijk een warm applaus en dankjewel aan onze energieke en sportieve Gerd





*"Noog ietske brengen pap"
 "Een beetje rijstpap"
 "Rijstpap met kriekskes"
 Daar kon hij zo van genieten*

RijstPAP voor coda

- Eva Hensbergen

Vijf jaar geleden verloor Christiaan Vermeiren uit Wuustwezel de strijd tegen kanker. De laatste dagen van zijn leven genoot hij nog van de goede zorgen van zijn gezin en van de rijstpap die voor hem werd klaargemaakt. Die rijstpap verkochten zijn dochters Annelies en Inge de afgelopen vijf jaar ten voordele van Coda.

"Onze wens was om die laatste weken samen thuis te kunnen doorbrengen. Dankzij de huisdokter, thuisverpleegkundige en Coda vonden wij de tijd en de rust om écht samen te zijn. Daar zijn we enorm dankbaar voor." Aldus de zussen.

"We moesten ons niet bezig houden met praktische besommeringen en al die dingen. Alles werd geregeld. En net daardoor hadden wij tijd om er te zijn voor ons pap en voor elkaar."

"Ook het bespreekbaar maken van moeilijke onderwerpen... We hebben gesprekken gevoerd die er waarschijnlijk anders niet waren geweest. We

zijn nog steeds heel dankbaar voor wat Coda, de thuisverpleegkundige en onze huisarts toen hebben gedaan."

"Uit die dankbaarheid is onze actie 5 jaar geleden ontstaan. Ondanks het verdriet houden we er een heel warm gevoel aan over."

De voorbije vier jaar verkochten Inge en Annelies 6.516 rijstPAPjes voor Coda. Ze konden in totaal al 12.655 euro aan Coda vzw schenken. Dit jaar organiseerden ze de actie voor de vijfde en meteen ook laatste keer.



Christ was een bijzonder graag geziene persoon in Wuustwezel. Hij was ex-voetballer van KFC Wuustwezel, lid van vissersclub De Platte Pen, sociaal geëngageerd en geliefd in de buurt. Hij was meubelmaker en leidde de firma Keukens Vermeiren.

Coda, een open en inspirerend huis

Coda is een uniek palliatief centrum enerzijds en anderzijds één van de pilootprojecten onzichtbare zorg. We zijn dan ook blij dat we regelmatig de vraag krijgen vanuit verschillende organisaties om een bezoek te brengen, ter lering, inspiratie of gewoon om te kijken hoe het er aan toe gaat.

Het afgelopen (half) jaar ontvingen we volgende personen of organisaties of bezochten we volgende projecten:

28/03	Studiebezoek VTI Hoogstraten
18/04	Studiebezoek CVO volwassenonderwijs
02/06	Werkbezoek buurtzorgproject De Boomgaard (LIVEZ)
08/06	Toelichting werking Coda aan patiëntengroep Parkinson Schoten
02/07	Werkbezoek Minister Verlinden
03/07	Palliatief Netwerk de Mantel
13/07	Werkbezoek Zorgnet Icuuro (werkgroep Hospice zorg)
24/08	Toelichting werking Coda aan WZC Aalmoezener Cuypers
30/08	Werkbezoek Minister Crevits
24/10	Toelichting werking Coda aan International Women Contact Antwerp
24/03	Eerstelijnszone Noorderkempe Algemene vergadering
27/10	HIVSET toelichting werking Coda en palliatieve zorg
09/11	Studiebezoek Maris Stella Borgerhout

En organiseerde we volgende vormingen:

03/05	Vorming in WZC 'De Bijster'
5.12.19/9	Lezing Vroegtijdige ZorgPlanning aan bewonersraden Loenhout-Wuustwezel-Gooreind
03/10	Vorming voor professionelen: Vroegtijdige ZorgPlanning
10/10	Workshop: Spuitdrijver
17/10	Vorming: Pijn- en symptoomcontrole
13/11	Workshop: Pijnmedicatie berekenen
21/11	Vorming in WZC 'Lindenhof'
28/11	Vorming: Levensinzorg (theorie en praktijk)
5/12	Vorming: Communicatie in palliatieve zorg

Indien u graag onze werking van dicht(er)bij wil ervaren en interesse heeft in een collectief werk/studiebezoek neem dan contact met ons op via info@coda.care

Zet deze data alvast in je agenda

DEC 23	DI 12/12	Avondlezing "En hoe nu verder...?"	19u30	LDC Café Coda
	VR 15/12	Intervisie gespreksgroepen	14u00	Coda, Goudsbloem
	ZO 17/12	Eindejaars wandeling & praatcafé	13u00	Coda, Gooreind-Wuustwezel
	DI 19/12	Namiddaglezing "En hoe nu verder...?"	14u00	LDC Café Coda
	DO 28/12	Praatcafé rouw & verlies : Kaffée Coda	14u00	LDC Café Coda
JAN 24	DO 11/01	Praatcafé rouw & verlies : Kaffée Coda	14u00	LDC Café Coda
	ZO 28/01	Wandeling "Tochtgenoten in rouw"	13u00	Ertbrand, Kapellen
FEB 24	DO 08/02	Praatcafé rouw & verlies : Kaffée Coda	14u00	LDC Café Coda
	ZO 25/02	Wandeling "Tochtgenoten in rouw"	13u00	Rinkvenpad, Schilde
MAA 24	DO 14/03	Praatcafé rouw & verlies : Kaffée Coda	14u00	LDC Café Coda
	DI 19/03	Avondlezing "En hoe nu verder...?"	19u30	LDC Café Coda
	DI 26/03	Namiddaglezing "En hoe nu verder...?"	14u00	LDC Café Coda
APR 24	ZO 24/03	Wandeling "Tochtgenoten in rouw"	14u00	De Inslag, Brasschaat
	DO 11/04	Praatcafé rouw & verlies : Kaffée Coda	14u00	LDC Café Coda
	ZO 28/04	Wandeling "Tochtgenoten in rouw"	14u00	De Merel, Brecht

De Zorgenvriendjes

Kleine poppetjes van katoen en draad

Bezoekers van Coda hebben ze mogelijk al eens in ons huis zien liggen. Kleine poppetjes van katoen en draad. Met een rugzakje of een rits. Deze poppetjes zijn zogenaamde zorgenvriendjes.

Een zorgenvriendje is een knuffel voor kinderen, een knuffel die de zorgen mee kan helpen dragen. Kinderen hebben vaak moeite om zorgen, verdriet of angsten te verwerken, het zorgenvriendje kan hierbij een ondersteuning zijn. Het kind kan opschrijven wat hem dwars zit, of een tekening maken. De tekening of brief kan in de rugzak of de mond van het zorgenvriendje gestopt worden.

Op deze manier kan het kind zijn zorgen, verdriet of angsten (symbolisch) aan het zorgenvriendje geven en hoeft het er niet meer alleen mee rond te zeulen. Als ouder kan je, in samenspraak met je kind, samen de zorgen die het kind heeft op een briefje schrijven en aan het zorgenvriendje geven. Oudere kinderen wensen misschien al wat meer in hun privacy gerespecteerd te worden, maar het hebben van een zorgenvriendje is dan een mooie aanleiding om te bevragen welke zorgen ze juist hebben toevertrouwd aan hun knuffel.

Vanuit Coda worden deze zorgenvriendjes actief ingezet om vooral jonge kinderen te ondersteunen bij rouw of verlies.

Al vele jaren mogen we rekenen op een aantal vrijwilligers die deze zorgenvriendjes voor Coda maken. Zo is (tante) Lea Vermeeren al zeer veel jaren zijn actief en sloot Ann Van Erwegen ook sinds een tweetal jaar aan. Ook hobbyclub Creark uit Wuustwezel (hand)werken actief mee voor dit goede doel.



Een warme dankjewel voor zoveel ijver met vooral de bijzondere meerwaarde voor de jongsten onder ons die hier troost en warmte in kunnen vinden.



Dag van de Palliatieve Zorg



De **Internationale Dag van de Palliatieve Zorg** - "World Hospice and Palliative Care Day" - wordt sinds 2005 jaarlijks op de 2e zaterdag in oktober georganiseerd. Op deze dag wordt de aandacht gevestigd op palliatieve zorg om zo meer bekendheid te geven aan deze zorgvorm en deze te stimuleren.

In 2021 vertoonden we de documentaire "Touching Infinity" van Griet Teck die zelf ook aanwezig was om duiding te geven bij haar beklievende documentaire.

Vorig jaar verzamelden we in Cultureel Centrum De Kadans waar de theatervoorstelling "De dag die komt" van Elise Bundervoet werd vertoond. Opnieuw een pakkende voorstelling over leven, sterven liefde en vergankelijkheid.

En dit jaar organiseerden we op 14 oktober voor onze professionele en vrijwillige medewerkers een Kwispel over ons huis met knipogen naar het nieuwe gebouw, het boek "Sterven is klote maar de koffie is lekker" van Martine Wolfaert en het motto 'Intens Leven'.

LEIF

LEIF staat voor Levens Einde Informatie Forum en LEIF is een open initiatief van mensen en verenigingen die streven naar een waardig levenseinde voor iedereen, waarbij respect voor de wil van de patiënt voorop staat.

Het LEIF plan - als initiatief van LEIF - bevat alle informatie die u nodig hebt om de juiste beslissingen te kunnen nemen rond het levenseinde. Misschien wordt u op dit ogenblik met een belangrijk gezondheidsprobleem geconfronteerd of misschien wilt u al nadenken over later en bepaalde zaken regelen? Al dit en meer kan in goed overleg worden bepaald en vastgelegd.

Een drietal medewerkers van Coda volgden de intensieve LEIF opleiding in Wemmel in het voorjaar van 2023. We zijn dan ook verheugd dat Coda sinds juni een officieel LEIF punt is. Eenieder die hier behoefte aan heeft kan - na een voorafgaande afspraak - zijn of haar wensen in het kader van een LEIF plan bespreken en regelen.

Naast het LEIF plan zetten we het thema Vroegtijdige Zorgplanning ook op andere plaatsen op de Coda agenda. Zo is er de opleiding Vroegtijdige Zorgplanning voor zorg en welzijnsprofessionals in onze opleidings- en vormingskalender. Dit najaar verzorgen we ook een lezing over dit thema voor het 'grote publiek' zodat eenieder die geïnteresseerd is in dit thema zichzelf kan informeren.

Meer informatie hierover kan u verkrijgen via 03/432.78.44 of onthaal@coda.care

Ouderwets?

Een verhaal over wenskaarten

Als de feestdagen naderen zoekt Dora ieder jaar de mooiste wenskaarten uit, geknipt voor elke vriendin, kennis en familielid. De antwoorden die ze krijgt stelt ze daarna trots tentoon op haar dressoir, het brengt haar telkens in een fijne eindejaarsstemming.

Ook vanmorgen ligt het stapeltje ontvangen enveloppes naast haar ontbijtbord. Ze nipt van haar koffie en geniet ervan om alle kaarten een voor een te lezen.

“Een goede gezondheid en veel geluk voor 2018. Magda Driessen,” leest ze op een prachtige kaart met kleurige kerstbomen en kinderen met rode wangen van verwachting. Wie die mevrouw Driessen wel kan zijn, weet Dora niet zo direct, maar wat haar betreft zijn alle wensen welkom. “Ik wens u een jaar vol vrede en voorspoed,” antwoordt ze en verder staat ze er niet bij stil. Waarschijnlijk is er een vergissing in het spel. Dora is lid van een wandelclub, zingt in een zangkoor en is vrijwilligster in Coda dagcentrum. Er zijn dus best veel mensen in haar leven... en het is onmogelijk om iedereen echt te kennen.

Begin februari, als de dagen aarzelend langer worden, stopt ze alle kaarten in een doos om ze te bewaren op zolder.

De volgende Kerst krijgt Dora weer een prachtige kaart: “Mijn innigste wensen voor een mooi jaar vol vreugde en geluk. Magda Driessen.” Dora bestudeert het adres op de achterkant van de enveloppe, maar het zegt haar niets. Ze besluit op dezelfde manier te reageren als het jaar ervoor. “Ik wens u een gezond en gelukkig jaar. Met dank voor uw lieve wensen. Dora Jansen.”

Niet helemaal onverwacht krijgt Dora het jaar daarop weer een kaart van Magda Driessen: “Het allerbeste voor het nieuwe jaar. Dat al uw wensen vervuld mogen worden.”

Als Kerst nadert, vindt Dora in 2020 alweer een wenskaart van Magda Driessen, en enkele dagen later stuurt ze haar antwoord op. Ze glimlacht bij zichzelf: Mevrouw Driessen is als het ware een onbekende maar sympathieke vriendin geworden.

Het jaar daarop besluit Dora (waarom ook niet?) om mevrouw Driessen als eerste een wenskaart te sturen. “Ik wens u een jaar vol vreugde en gezondheid toe. Dora Jansen.”

Enkele dagen later krijgt ze een bijzonder mooie, handgemaakte wenskaart terug. “Van harte bedankt voor uw kaart, u hebt geen idee hoe gelukkig u mij ermee maakt. Hierbij ook mijn allerbeste wensen aan heel de familie, en nogmaals hartelijk dank. Magda Driessen.”

Dit jaar bestudeert Dora de kaart extra goed. Wie in godsnaam kan die Magda Driessen toch zijn? Ze neemt zich voor om naar het aangeduide adres te rijden en haar te ontmoeten. Maar vooreerst heeft ze nog geen tijd: ze moet nog zoveel boodschappen doen en kerstkaarten schrijven! Het komt er niet van en begin februari verhuizen de kaarten naar de zolder en is Dora de zaak Driessen alweer vergeten.

Het jaar daarop krijgt Dora geen kaart van mevrouw

vreemde vriendin.

Ieder jaar rond de eindejaarsperiode struint Herman, verwoed verzamelaar, rond in antiekwinkels. Vandaag vindt hij een winkel die hij voorheen nooit opmerkte. Het ruikt er naar bijenwas en mottenballen. De ruimte is volgestouwd met meubelen en kasten van notenhout en gepolitoerde mahonie. Herders en herderinnetjes, bonbonnières, zilveren schotels, lepelvaasjes en gehaakte kleedjes verdringen elkaar op bijzettafels. Herman voelt er zich meteen thuis en maakt een praatje met de hartelijke verkoper. Behalve een schilderij en een oude leeslamp krijgt Herman ook een massief mahoniehouten nachtafletje te zien. Als Herman aan de schuiflade trekt, vindt hij een bruine map met een roze fluwelen lint eromheen. “Waarschijnlijk

van de vorige eigenaar,” legt de antiquair uit. “In het mapje zitten brieven. Ze zaten in de lade toen ik het tafeltje op een openbare veiling kocht. Ik heb ze maar laten liggen...” Hij knipoogt. “Wie weet wat erin staat! Als u het tafeltje koopt, krijgt u ze er gratis bij! Vandaag hebben zulke brieven geen waarde, maar binnen een halve eeuw vast wel.” De man licht uitbundig en Herman betaalt.

Thuisgekomen zet hij zijn nieuwe aanwinst in de slaapkamer. Dan herinnert hij zich de bruine map met brieven weer. Hij pakt het bundeltje uit de lade, gaat op bed zitten en schuift voorzichtig het lint van de bruine map. Het papier is zacht en laat zich vouwen als stof.

Hij kijkt naar het mooie, schuine handschrift en begint te lezen, onder de gouden lichtglans van het bedlampje.

10 maart 2017

Liefste Karel,

Exact 5 jaar geleden waren we op huwelijksreis in Sri Lanka. Wat hebben we destijds gelachen met het geschrokken gezicht van de hotelbediende die ons inschreef. We hadden een honeymoonkamer gereserveerd en hij had niet verwacht twee stokoude mensen aan te treffen... Stokoud? Welnee, we hadden nog een heel leven voor ons... een heel nieuw leven samen. We waren allebei 70. Ons leven begon opnieuw met elkaar en ons geluk kon niet op. We babbelden wat af. “Zijn we uitgepraat?” vroeg ik soms. “Nooit,” zei jij, “wij zijn nooit uitgepraat.” Maar toen kwamen jouw klachten, de eindeloze onderzoeken.

“Het komt vast allemaal goed,” zegden vrienden en

kennissen. Maar in hun ogen lazen we hun eigen angst. Soms speelde jij het spelletje mee. “Mij krijgen ze niet kapot,” zei je dan, met een lach die je ogen niet bereikte.

Dood, dat was niks voor jou. Toch stierf je, amper 6 maanden later. En waren we uitgepraat.

30 maart 2017

Karel, mijn man,

Elke dag is een te traag tikkende klok. Wat duren de dagen lang zonder jou. Ik probeer je vast te houden: je stem, je geur, je geluiden... (Je floot altijd en overal, dus kon ik je telkens vinden.)

Wat had ik je nog graag beter leren kennen. Jij die verslaafd was aan mon chéries. Jij die zo genoot als de tuin in bloei stond. Jij die overal de radio opzette, zelfs in de lege kamers. Maar ook: jij met je ongeduld als iemand iets niet onmiddellijk begreep. Jij met je vreselijke ochtendhumeur. Jij die altijd vals speelde met Monopoly.

Buiten zet het voorjaar ondanks alles door: de natuur bruist van leven en gaat gewoon door met groeien en bloeien. Met een ruk schuif ik de gordijnen dicht.

14 april 2017

Ik kon me jou niet zwak voorstellen, Karel. Een man die altijd kaarsrecht liep, moest niet plat liggen. Een man die altijd de regels bepaalde, moest zijn woorden niet kwijt zijn.

17 mei 2017

Mijn lieve Karel,

Ik doe het lampje naast het bed aan. Drie uur. De stoel in de hoek: leeg. Het extra dekbed: op de grond gevallen. De silhouetten van mijn parfumflesjes: doodstil.

Hoe is het daarboven? Er gaat geen uur voorbij dat ik niet aan je denk.

Ik heb nieuwe burens: een jong echtpaar, ze maken regelmatig ruzie, ik hoor ze schreeuwen door de muren heen. Ze hebben een dochtertje van een jaar of twee. Billie heet ze.

Verder hoor je hier niets. De stilte zit tot in de kieren, de stopcontacten, de plinten, het sleutelgat van de kamerdeur. De koelkast, de klok, de telefoon: muisstil. De trap kraakt alleen als ik hem op of af ga. Het water in de stortbak van de wc kolkte alleen als ik heb doorgetrokken en de bril staat nooit meer omhoog.

De radio zwijgt. Ik zet hem aan. Nieuwsberichten van twaalf uur: het verkeer ondervindt veel hinder, 112 kilometer file. Ook de spoorwegen kampen met vertraging. Ik zet de radio uit. Dan hoor ik stemmen. Gelukkig, de burens hebben weer ruzie.

20 juni 2017

Dag Karel,

In het krantje van de gemeente lees ik dat het binnenkort weer BBQ is in Coda. Een jaar geleden kwam Anna, een verpleegkundige van Coda, bij ons thuis. Je heette haar niet echt welkom: je had geen

zin in praten, je hoefde geen pottenkijkers. Bij Anna was er naast de vaardigheid ook de zorg, dat zag ik meteen. Jij hebt je een maand lang verzet, maar toen gaf ook jij je gewonnen.

Toen het thuis moeilijker werd, stelde ze het dagcentrum voor. “Eén keertje dan,” gaf je toe.

Uiteindelijk ben je er 10 keer naartoe geweest. “Ik ga weer eens op de lappen,” grapte je als de chauffeur je thuis ophaalde. Een verpleegkundige en een vrijwilligster hielpen je telkens in bad, iets wat thuis niet kon.

Het dagcentrum organiseerde een week aan zee, en jij ging mee.

Toen was ik plots dagenlang alleen thuis. Anna kwam zomaar even binnenwaaien.

“Hoe gaat het met jou?” “Wat denk je?” bitste ik. “Niet goed,” zei Anna. Toen brak de hardheid waarmee ik mezelf overeind hield. Al mijn sterkte viel onder haar blik uiteen, verbrokkelde onder haar woorden. Ik bleef achter... gevild én geheeld.

Je kwam opgetogen terug van zee. Jullie hadden er wat afgelachen. Dat begreep ik niet. “Waarom klagen?” zei jij toen. “Aan Klagers heb je niets.”

Maar in de weken die volgden ging je meer en meer achteruit. Twee keer kreeg je een epilepsieaanval. Je zakte weg in jezelf, soms was je dagenlang apathisch, dan weer achterdochtig en voor het minste boos – om je daarna te verontschuldigen voor je gedrag.

Ik voelde je gevecht en ik was radeloos. Ik belde Anna. “Wat moet ik doen? Wat moet ik zeggen?” vroeg ik haar.

“Niets,” zei ze. “Laat hem weten dat je er bent.” Dus bleef ik naast je zitten als jij in jezelf wegzakte. Ik pakte je hand en wachtte op je terugkomst. “Als ik beter ben, gaan we op reis,” zei je op een avond. Ik zweeg, ik hield je hand vast. Op die manier loog ik tenminste niet.

7 november 2017

Vanmiddag deed ik boodschappen. In de etalages hangen overal kerstlichtjes. Op nepbomen is nepsneeuw gespoten. Wat heb ik een hekel aan deze periode van het jaar.

De avonden zijn het ergst. Ik zet de tv aan. De melodie van een spelshow schalt door de woonkamer. Er valt van alles te winnen. Ik zet de tv weer uit.

Ze zeggen dat het overgaat. Maar ze hebben geen idee, geen idee.

6 december 2017

Weer zo’n dag die geen dag wordt. Ik loop een paar keer naar de brievenbus. Niets. Geen post, geen kerstkaart, geen reclamekrantje, helemaal niets.

’s Middags drink ik koffie bij de bakker op de hoek. De serveerster is hartelijk, ze vindt het niet erg als je wat langer blijft zitten. Haar stem is schor en zwoel, kapotgerookt. Ik zou graag een praatje met haar maken, maar ze heeft het te druk.

Buiten klinkt met tussenpozen het geblaf van een eenzame hond.

Thuis dwing ik mezelf om iets te eten. Om aan tafel te gaan zitten. De vochtvlek aan de muur van de eetkamer heeft de vorm van Sri Lanka.

15 december 2017

Dag Karel,

Vandaag heb ik een tijdje op Billie gelet. Ze was opgetogen met het tekenpapier en de kleurpotloden die ik voor haar had gekocht. “Zal ik een sneeuwman voor je tekenen?” vroeg ik haar. Ze keek me niet begrijpend aan. Kennen kinderen nog sneeuw? Toen wij jong waren, was de wereld in de winter wit. De vijvers waren dichtgevroren en de struiken aan de oevers van de beekjes met rijp bedekt.

Toen de buurman later aanbelde om zijn dochtertje op te halen, nodigde ik hem binnen, maar hij kwam niet verder dan de gang, ook niet toen Billie hem haar tekening wilde laten zien.

Ik gaf het kind een kus, ze drukte zich even heel stevig tegen me aan.

Op mijn been zit nu een sliertje opgedroogd kindersnot. Ik doe mijn lange broek nog niet in de was, zo kan ik het nog even bewaren.

20 december 2017

Vandaag heb ik iets leuks meegeemaakt. Karel! Ik ging naar de speelgoedwinkel hier in het dorp om een cadeautje voor Billie uit te zoeken. Je kunt niet geloven wie ik daar zag! Dora, je weet wel, de vrijwilligster van het Coda dagcentrum, die jou iedere week in bad hielp. Jullie maakten altijd grapjes samen, het klikte goed.

Ik knikte naar haar, ze keek me een tijdje peinzend aan en groette toen vriendelijk terug, ik weet niet of ze me herkende.

Dora. Ze heeft iets in haar ogen... iets waar je tegenaan kan leunen.

“Wat een lieve man heb je,” zei ze ooit tegen mij. “Ja,” zei ik. Verder geraakte ik niet. Ik kon haar niet vertellen hoe je ooit voor de deur van mijn flat stond met je armen vol sringen, zo paars dat hun knoppen zwart leken.

Nu was ze hier, aan de kassa, ze had een berg speelgoed uitgekozen, waarschijnlijk voor haar kleinkinderen. De winkeljuffrouw vroeg haar naam en adres, iets met een klantenkaart. Je weet dat ik de laatste jaren veel vergeet, Karel, maar op dat moment was ik opeens heel helder. Ik luisterde goed en prentte het adres in mijn hoofd.

De hele weg naar huis herhaalde ik het en thuis schreef ik het direct op. Daarna stak ik de haard aan, dat is lang geleden. Het moet weer knetteren, Karel, het moet weer warm worden.

Met Kerst stuur ik Dora een kaart. Wie weet krijg ik er een terug.

Aandachtig lezen
Denkwerk.



Woordzoeker

Wenskaart
Zorgenvriendje
Eindejaar
Dodentocht
Heldentocht
Kunstenaar
Snuggies
Rijstpap
Meubelmaker
Kriekskes
Ouderwets

**Re
bus**

i +



- y +



t = s



Zelfs de kleinste gift kan een wereld van verschil betekenen.

Coda dankt al haar schenkers!

Wilt u een gift doen? Dat kan natuurlijk.
BE40 733-1262100-63 - BIC KREDBEBB

Voor alle informatie mbt. giften, fiscale attesten, fundraising en sponsor-
activiteiten kan u terecht op: giften@coda.care