

MAGAZINE

Hevo beweegt

Thema: Zingeving

Zin geven aan je leven, zinvol leven, verbinden met de mensen om je heen. Hoe ervaren we nut en betekenis van en in ons leven? Wij willen graag weten of we nog voldoende verbinding hebben met jullie, onze lezers. Lees je het blad? Is het interessant genoeg? Moeten we er iets aan veranderen? Doe mee! Lees verder op pagina 2

MEI 2026

LEZERSONDERZOEK HEVO MAGAZINE



HEVO is een seniorenvereniging voor en door de leden. Om vanuit de vereniging het onderlinge contact goed te kunnen onderhouden, zijn er de nieuwsbrief, de onlangs vernieuwde website en het HEVO Magazine. Het Magazine is de afgelopen jaren uitgegroeid tot een 'glossy' blad, dat onze vereniging iedere 2 maanden uitgeeft. Een blad dat door leden voor leden wordt gemaakt.



De redactie wil graag weten wat je van het HEVO Magazine vindt.

- Lees je het?
- Is het interessant genoeg?
- Moeten we er iets aan veranderen?



Daarom verzoeken wij je om deel te nemen aan het grote LEZERSONDERZOEK dat wij deze maand onder alle leden houden. Wil je ons helpen en het formulier invullen?



Dat kan digitaal op de website van HEVO, of via de onderstaande QR-code.



Scan met de camera
van je telefoon
de QR-code



Scan met de camera
van je telefoon
de QR-code



Het lezersonderzoek kan ook schriftelijk worden ingevuld. In het HEVO Magazine dat omstreeks 20 mei verschijnt wordt de vragenlijst met retourenveloppe bijgesloten.



Doe je mee? Met de antwoorden kunnen wij het magazine nog beter laten aansluiten op jullie wensen en interesses. Het invullen duurt ongeveer 5 minuten en je gegevens blijven volledig anoniem.

Bij voorbaat hartelijk dank voor je medewerking!



De redactie van het HEVO Magazine



COLOFON

HEVO MAGAZINE is een uitgave van HEVO en verschijnt in 2026 op 27 januari, 24 maart, 26 mei, 21 juli, 22 september en 24 oktober.

Website

www.hevorosmalen.nl

Alle edities van HEVO Magazine zijn ook te lezen op de website.

Redactie HEVO Magazine

Mattie Daniëls
Peter Lammers
Louise van Hoeven
Johan Verstegen
Sjaak Floris

Eindredactie

Corrie de Rouw
Kees van Schilt

Vormgeving

Tiny Kappen
Wil Coppelmans
Peter Lammers

Fotografie

Ina Ploem
(tenzij anders vermeld)

Verspreiding

Bea Intveld
06-10 75 47 53
bezorginghm@hevorosmalen.nl

De redactie is niet verantwoordelijk voor de inhoud van ingezonden teksten.

Redactieadres voor magazine,
website en nieuwsbrief
kopij@hevorosmalen.nl



VAN DE EINDREDACTEUR

Zingeving is het thema van deze uitgave. Het is vandaag 5 mei en in deze periode gedenken wij oorlog en de slachtoffers daarvan. De zin daarvan? Herdenken, indenken en bedenken dat we er met zijn allen voor moeten zorgen dat het ophoudt. Dat we eindelijk eens een keer wijzer worden en ons inzetten voor wat er werkelijk toe doet: empathie, zorg voor elkaar, vriendschap. En nee, je hoeft het niet met elkaar eens te zijn, maar om elkaar daarom letterlijk en figuurlijk 'af te breken' is 'een brug te ver', om maar eens in de terminologie van deze periode te blijven....

Zingeving geldt ook voor ons als redactie. Hoe zinvol zijn onze bezigheden voor het blad? Wat vinden jullie ervan? Al zo ongeveer een jaar zijn wij bezig om een goede manier te vinden om feedback te krijgen van jullie, onze lezers. Uiteindelijk hebben we besloten om zelf een lezersonderzoek op te zetten omdat we heel graag willen weten of onze schrijfsels jullie voldoende boeien. Of we sommige onderdelen beter kunnen schrappen, of aanpassen. Of we misschien andere items erin moeten zetten of... we hopen dat we antwoorden krijgen op onze vragen. Ik hoop dat als je op deze bladzijde bent aangeland, je de enquête van bladzijde 2 al enthousiast hebt ingevuld. Zo niet, blader dan even terug en vul hem snel in!

Natuurlijk hebben we in dit magazine het thema verder uitgewerkt. Sjaak en Louise over 'zingeving'. Sjaak vertelt wat wordt verstaan onder zingeving en hoe men zin kan geven in en aan het leven. Louise vertelt over hoe zijzelf in haar verschillende levensfasen zin gaf aan haar leven op dat moment.

Een vorm van nadenken over zingeving zijn de socratische gesprekken onder leiding van Michiel Eland. Hij vertelt hoe deze gesprekken tot stand kwamen en door de groep die erover van gedachten wisselde, werden uitgewerkt. Bestuurslid Wim van Kessel laat weten wat hij verstaat onder zingeving en hoe dat voor hem samengaat met het goed zorgen voor de aarde die we onze (klein)kinderen nalaten. Uiteraard hebben we een lid van de Commissie Zingeving geïnterviewd. Toos van Andel vertelt hoe zij bezig is met zingeving en hoe in de loop van de jaren het begrip vanuit een christelijk humanistische signatuur is verbreed naar een algemener palet waarin zowel verdieping als verbreding mogelijk zijn. De gesprekken over betekenisvol ouder worden, werden door Hans van Dartel en Harry Willems begeleid en zij vertellen hierover. Als 'clubke' hebben we deze keer niet echt een club, maar ergens toch weer wel. Burgemeester Mikkers vertelt over zijn gedachten ten aanzien van zingeving en Peter legt uit hoe de muziekkunst zingeving biedt. De activiteiten voor de komende zomer hebben we ook alvast opgenomen in dit magazine. Dan kunnen we alvast een keuze maken. De inschrijvingsmogelijkheden komen nog

Nogmaals, we hopen dat jullie allemaal meedoen aan het lezersonderzoek. En persoonlijk hoop ik ook dat we er een aantal nieuwe ideeën uit kunnen halen om ons blad nog leesbaarder te maken. Doe allemaal mee!

Corrie

IN DIT HEVO MAGAZINE

- 02 Lezersonderzoek HEVO Magazine
- 03 Van de eindredacteur
- 05 Van het bestuur
- 06 Repaircafé
- 06 De mens achter dementie
- 06 Gedicht 'Blij'
- 07 SeniorWeb Rosmalen
- 08 Wat is 'Zingeving'
- 12 Interview Wim van Kessel
- 14 Een club: Wijkplaats Oost
- 16 Interview Toos van Andel
- 20 Zingeving door muziek
- 22 Interview burgemeester Jack Mikkers
- 24 Column Jan Coppens
- 27 Zingeving en beleving
- 28 Gedicht Zingeving
- 28 10e HEVO-Fietsbridgedrive
- 28 Cursus vitaal ouder worden
- 29 Sketches of Spain
- 32 Column Guido Robbens
- 33 Heddet al gehoord?
- 34 Met HEVO de zomer door
- 36 Excursie Durea
- 36 Excursie orgelbouwer Maliskamp
- 37 Excursie Asperen
- 37 Musical "De tovenaars van Oz"
- 38 Excursie naar Crèvecœur
- 38 Agenda - activiteiten op datum



10

Michiel Elands

Een interview met de begeleider van de socratische gesprekken, een filosofische manier van het onderzoeken van het eigen denken

25

Betekenisvol ouder worden.

Ieder van ons staat voor de opgave het ouder worden betekenisvol in te vullen. Elk mens gaat er op zijn eigen manier mee om.



30

Willem van Aart is een Stadspijper

Wat is een stadspijper? Ze komen uit de Middeleeuwen en spelen op schalmeien en pommers.



Van het Bestuur



Op 23 april hebben we de in de Algemene Ledenvergadering(ALV) afscheid genomen van bestuurslid Ton van de Liefvoort. Hij is vele jaren zeer actief geweest binnen en voor HEVO. Als penningmeester heeft hij op een zeer gedegen wijze de financiën van HEVO beheerd. Hij laat daarbij een mooie 'erfenis' na: HEVO heeft jarenlang een sluitende begroting gehad én elk jaar een positief eindresultaat. En dat terwijl de contributies al jarenlang niet verhoogd hoefden te worden.

Wij hebben in de vergadering uitgebreid stilgestaan bij dit afscheid en hem op voordracht van het bestuur benoemd tot Lid van Verdienste, hetgeen door de vergadering met een instemmend applaus werd onderstreept.

Ook hebben we in de Ledenvergadering een eerste uitwerking laten zien van het vorig jaar vastgestelde meerjarenbeleid.

Vooraf alles rond accommodaties en beheer daarvan heeft de volle aandacht van het bestuur en de voortgang daarin zal in elke ALV ook geagendeerd worden. Intussen kijken we ook steeds naar de mogelijkheden binnen de huidige ruimtes: we zien vaak dat door een klein stukje te schuiven met tijden en plekken we méér activiteiten kunnen laten plaatsvinden, zonder steeds groepen/activiteiten te moeten teleurstellen of op een wachtlijst te moeten plaatsen.

Dus inschuiven loont echt en zo kunnen we bestaande én nieuwe activiteiten voorlopig een plek geven. Het bestuur is daarnaast zeer actief aan het zoeken én in overleg met o.a. de gemeente om voor de toekomst locaties te hebben voor het steeds groter wordend aantal leden.

Wij houden jullie op de hoogte.

Tot slot zijn wij ook bezig alle zaken rond vrijwilligers (het 'goud' van onze vereniging) op te zetten. Maar daarover een volgende keer.

Frank van Beers, voorzitter



REPAIRCAFÉ



Hulp bij (kleine) reparaties, zowel voor HEVO-leden als voor niet HEVO-leden. Het doel van de reparateurs van het repaircafé is om kapotte apparaten te repareren en anders geven wij een goed advies voor het vervangen daarvan.

Wat betreft het aanbod van te repareren apparaten kun je denken aan audio/video apparaten, naaimachines, keukenapparatuur, gereedschappen, rollators, enzovoort.

Je kunt op de 1e woensdag van elke maand ook je rollator laten onderhouden of repareren.

Bijna driekwart van de aangeboden spullen kunnen een tweede leven starten na een bezoek aan onze werkplaats. En natuurlijk staat de koffie of thee ook klaar! De reparaties zijn gratis, maar de onderdelen worden uiteraard in rekening gebracht.

Voor het repaircafé kun je elke eerste en derde woensdag van de maand van 9:30 tot 12:00 uur terecht in SJV-zaal in Kindcentrum 't Ven. Bijdrage is vrijwillig.

Contactpersoon: Jos Heessen

DE MENS ACHTER DEMENTIE

HEVO besteedt aandacht aan de mens achter dementie en brengt daarom de volgende expositie onder uw aandacht. Het afgelopen jaar zijn 10 personen met dementie uit de gemeente Den Bosch geïnterviewd en gefotografeerd.

Deze verhalen en foto's worden vanaf dinsdag 19 mei 2026 tentoongesteld in het Stadskantoor.

Het doel van de tentoonstelling is om de mens achter dementie te laten zien, om zo het gesprek over dementie te stimuleren.



Blij

Het is rokjesweer vandaag
De zon straalt aan de hemel
Maar buurman moppert, foetert, bromt
En meer van dat gezemel:
De vissen verdrinken in hun kom
De pap die mist zijn krenten
Het gras is weer eens veel te groen
De regering verbrast zijn centen

Maar kom op zeg, houd toch op
Vooruit man, we gaan naar buiten
Snuif de bloemengeur eens op
En luister hoe de vogels fluiten
Uh... ja maar dit en ja maar dat
Laat mij toch lekker binnen
Ik geef het op, het heeft geen zin
Wat moet ik met hem beginnen?

Maar daarstraks belde hij
En zei met opgetogen stem
Alles oké, ik ben zo blij
En ik, ik schrik me rot
Denk: goeie, goeie god
Gaat het wel goed met hem?

SENIORWEB ROSMALEN

Zwart-witfoto's inkleuren en verbeteren met AI

Mooie zwart-witfoto's van vroeger teruggevonden? Bijvoorbeeld van familie of een bruiloft? Scan ze in en geef ze met de online tool ImageColorizer weer kleur en scherpste. De site gebruikt slimme kunstmatige intelligentie (AI) om oude foto's automatisch in te kleuren. Gezichten worden scherper, de resolutie wordt beter en krassen of vlekken worden verwijderd. Je kunt ook zelf aangeven wat wel en niet in de gekleurde foto mag komen. Zo blijven de mooiste herinneringen makkelijk bewaard.

De tool is gratis. Een account aanmaken is handig als je foto's vaker wilt bewerken en alle bewerkingen online wilt opslaan. Met een gratis account krijg je elke maand vijftig credits. Voor het bewerken van meer foto's, meerdere tegelijk en extra functies is een abonnement nodig.

Let op: de site is helemaal in het Engels.

Foto's inkleuren

Onderstaande aanwijzingen zijn een richtsnoer; ontdek zelf wat mogelijk is door met deze tool te spelen.



- Open de browser en ga naar de site <https://imagecolorizer.com/colorize>.
- Klik op **Add B&W Image**.
- Selecteer de zwart-witfoto en klik op **Openen**.
- Er zijn twee opties om de foto in te kleuren:
 1. Klik op **Default Colorization** om de zwart-witfoto snel automatisch in te kleuren.
 2. Klik op **Customized Colorization** als je de zwart-wit foto wilt inkleuren met meer details en hiervoor zelf aanwijzingen wilt geven.
- Heb je gekozen voor Customized Colorization? Vul bij Positive prompts in het Engels wat in de foto mag komen, bijvoorbeeld een blauwe lucht. Geef bij Negative prompts in het Engels aan wat er niet in de foto mag komen, bijvoorbeeld onscherp of korrelig. Geef de aanwijzingen zo duidelijk mogelijk aan.
- Is het een oude foto? Klik op **Face restore** zodat gezichten helderder en scherper worden.
- Heeft de foto een lage resolutie? Klik op **Upscale 200%** om de resolutie te vergroten.
- Zitten er krassen op de foto, bijvoorbeeld door het scannen? Klik op **Scratches**.
- Klik op **Upload en start**.
- De ingekleurde foto verschijnt automatisch. Klik bovenaan de foto op het pijltje naar beneden om deze te downloaden.
- Toch nog iets aanpassen? Pas de instellingen aan klik onderaan op **Regenerate**.

Fridus Jonkman

Computerhulp nodig?

Raadpleeg de website voor informatie: www.seniorwebrosmalen.nl



WAT IS 'ZINGEVING'

Gevraagd naar zijn kijk op zingeving zei de huidige Dalai Lama Tenzin Gyatso ooit: "Het belangrijkste doel in ons leven is om anderen te helpen. En als je hen niet kunt helpen, zorg dan in ieder geval dat je hen geen pijn doet." De Franse filosofe Simone de Beauvoir schreef over dit onderwerp "... dat het leven zin krijgt door je te verbinden, met mensen, een ideaal of wat je ook boeit. Omstandigheden in je leven heb je niet altijd in de hand, maar je hebt altijd wél de keuze hoe je ermee omgaat." De rode lijn in deze uitspraken is dat het in het leven gaat over de vraag hoe we nut en betekenis ervaren. Zingeving, zin geven aan je leven helpt daarbij. Het raakt aan wie je bent, aan wat je belangrijk vindt, aan voor jezelf het goede te doen, aan het gevoel bij andere mensen te horen.

Zingeving in de kern

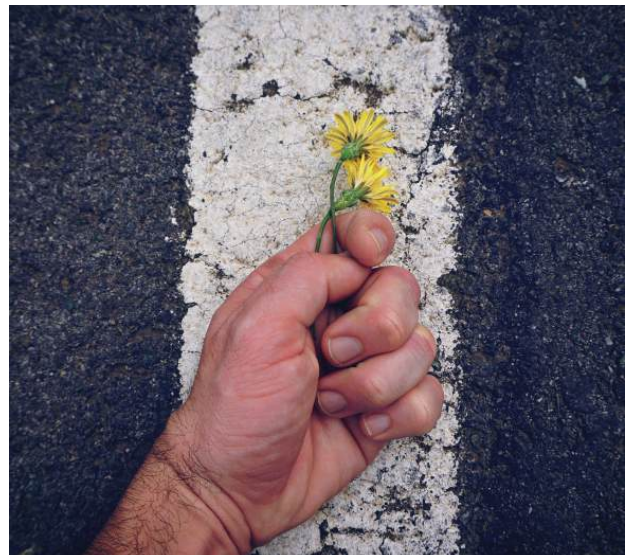
In de kern gaat zin geven aan het leven erover of het je lukt om betekenis te ervaren in je bestaan. Dat kan gaan over grote levensvragen, maar net zo goed en zelfs veel vaker over de kleine dagelijkse momenten. 3 elementen keren daarin vaak terug:

- betekenis, het gevoel dat je leven ertoe doet, voor jezelf of voor anderen
- doelgerichtheid, weten waar je naartoe wilt, of in elk geval wat je belangrijk vindt
- verbondenheid, ervaren dat je deel uitmaakt van iets groters: relaties, gemeenschap, werk, natuur, religie, spiritualiteit.

En wat ook belangrijk is, zingeving is geen eindpunt, maar een voortdurend proces. Het verandert mee met levensfasen, ervaringen en uitdagingen. De reis is belangrijker dan het doel.

De rol van zingeving

Het is een turbulente tijd! Juist nu heeft zingeving daarom invloed op hoe we ons voelen, hoe we keuzes maken en hoe we omgaan met spanningen en tegenslag. Uit onderzoek blijkt dat mensen die in hun leven betekenis ervaren, vaak meer veerkracht hebben bij stress of verlies. Ze voelen zich meer verbonden met anderen, ervaren motivatie en voldoening en maken keuzes die beter passen bij hun waarden. Nu is het niet zo dat het ontbreken van zingeving per se leidt tot minder gelukkig zijn, maar het ontbreken ervan kan wel eerder een gevoel van leegte, onrust of richtingloosheid oproepen. Vooral in onrustige tijden, in je eigen leven of in de wereld om je heen, wordt zingeving steeds belangrijker. Het kan dan dienen als een basis van stabiliteit en innerlijke rust.



Bronnen van zingeving

Zingeving is persoonlijk. Wat voor de één betekenisvol is, kan voor de ander weinig zeggend zijn. Toch is er een aantal veelvoorkomende bronnen, die verschillen van mens tot mens:

- relaties: vriendschappen, familie, liefde, zorg op je nemen voor anderen
- werk: iets doen dat voor jou en je omgeving waarde toevoegt, hoe klein ook
- creativiteit: muziek, schrijven, kunst, een ambacht
- spiritualiteit of religie: rituelen, tradities, reflectie, er over filosoferen
- natuur: stilte, ritme, je verbonden voelen met een groter geheel
- groei en ontwikkeling: leren, ontdekken, jezelf uitdagen
- vrijwillige inzet: bijdragen aan iets nuttigs, de gemeenschap of een ideaal

Zingeving zal bijna nooit alleen maar gebaseerd zijn op een van deze bronnen, voor de meeste mensen zal het gaan om een combinatie hiervan.

Hoe kun je zingeving versterken

Zingeving zit niet zozeer in grote inzichten, maar ontleen je vaak juist meer aan 'het kleine', het dagelijkse leven. Wat daarbij helpt is er bewust aandacht voor te hebben, door na te denken over wat je belangrijk vindt in het leven, wat voor jou waardevol is.

Wat kan je doen?

- maak ruimte voor stilte, door te wandelen, mediteren of bijvoorbeeld een dagboek te schrijven
- doe iets voor een ander. Het geeft je een goed gevoel en kleine gebaren hebben voor anderen vaak grote betekenis
- koester rituelen niet alleen door het jaar heen maar ook iedere dag. Vaste momenten geven structuur en betekenis
- durf te kiezen, behoud wat jij belangrijk vindt en laat los wat niet bijdraagt aan jouw richting
- zoek mensen op, zoek verbinding met hen, deel ervaringen, stel vragen en luister naar hen.

Zingeving groeit vooral wanneer je je leven afstemt op wat voor jou waardevol is.

Zingeving in verschillende levensfasen

Naarmate je ouder wordt, verandert meestal de vraag naar zingeving.

Jongeren zoeken vooral naar hun identiteit: wie ben ik, wie en wat wil ik worden? Volwassenen, in 'het spitsuur' van hun leven, richten zich vaak op werk, gezin en maatschappelijke betrokkenheid. En ouderen kijken wat vaker terug op hun leven, vragen zich af wat hun leven heeft betekend en wat zij willen doorgeven aan anderen. Juist op latere leeftijd kan zingeving sterk verbonden zijn met herinneringen, levenswijsheid en betrokkenheid bij anderen.

Maar zingeving gaat zeker niet alleen over het verleden. Ook in het nu kunnen veel dingen betekenis hebben. Voor veel senioren zijn dat bijvoorbeeld: contact met familie en vrienden, tijd doorbrengen met kleinkinderen, vrijwilligerswerk of betrokkenheid bij een vereniging. Denk ook aan hobby's zoals lezen, tuinieren, muziek of handwerk en samen activiteiten ondernemen zoals wandelen,



biljarten of met anderen naar een lezing luisteren. Vaak zijn het juist deze kleine dagelijkse dingen die het gevoel geven dat het leven betekenisvol is en waardevol blijft.

Ouder worden brengt ook veranderingen met zich mee. De gezondheid kan minder worden, mensen om ons heen vallen weg en sommige activiteiten worden moeilijker uitvoerbaar. Juist dan kan zingeving of het zoeken daarnaar helpen om met die veranderingen om te gaan.

**Wat maakt
mijn leven
vandaag
de moeite
waard?**

Zingeving als voortdurende zoektocht

Zingeving is geen eindpunt dat je eenmaal bereikt en daarna nooit meer verliest. Het is eerder een voortdurend proces, zie het meer als een reis dan als een doel. In elke fase van het leven doen zich ontwikkelingen voor en ontstaan er nieuwe uitdagingen. Als mens kunnen wij daar steeds weer waarde en betekenis in vinden, ook in moeilijke omstandigheden. Tot slot, wat daarbij kan helpen is dat je jezelf regelmatig de vraag stelt 'wat maakt mijn leven vandaag de moeite waard?'

Sjaak Floris

SAMEN DENKEN OVER HET LEVEN VIA SOCRATISCHE GESPREKKEN

Al geruime tijd biedt HEVO socratische gesprekken aan. Sinds 5 jaar is Michiel Elands (50) daarvan de gespreksleider. Socratische gesprekken zijn een filosofische manier van het onderzoeken van het eigen denken. Een kleine groep van 6 tot 10 deelnemers gaat aan de slag met een thema en een vraag die voortkomt uit een concrete eigen ervaring. Hoe je daarmee omgegaan bent en wat dat zegt over het thema dat op tafel ligt, zijn vragen die aan bod komen. "Het voordeel van een groep is dat het denken van iedere deelnemer continu gespiegeld wordt. Dat leidt tot veel nieuwe inzichten en ook tot nieuwe vragen." Een of twee keer per jaar is er weer een groep deelnemers 'hongerig naar een goed gesprek'.

Toen Michiel 13 jaar geleden in Den Bosch kwam wonen, zocht hij een leuke bezigheid en contact met stadsgenoten. Hij nam deel aan een serie socratische gesprekken onder leiding van Marja Havermans (helaas overleden januari jongstleden). Dat was voor hem een eye-opener. Marja kwam er al snel achter dat Michiel buitengewoon geïnteresseerd was in de methodiek en op haar advies deed hij de opleiding tot socratisch gespreksleider. Sindsdien heeft het hem niet meer losgelaten. Hij noemt het nu zijn hobby. In zijn werk als trainer en coach bij Stichting De Kindertelefoon doet hij er ook zijn voordeel mee. Het voeren van gesprekken is een rode draad in het leven en werken van Michiel. Dat begon met zijn opleiding in de journalistiek en een, nu langzaam afgebouwde, loopbaan als (freelance) journalist.

Plezier daarin is zijn drijfveer. Ook zien hoe hongerig een groep kan zijn en hen in korte tijd zien groeien in de socratische gespreksvoering is wat hem buitengewoon boeit. Ruim 5 jaar geleden moest Marja vanwege haar verhuizing naar Nijmegen stoppen met de socratische gespreksgroepen die ze bij HEVO begeleidde. Toen Marja hem vroeg om die gespreksgroepen over te nemen, stemde hij daar dan ook graag mee in. Sindsdien begeleidt hij groepen bij HEVO, afgewisseld met een huiskamergroep in Den Bosch.

De vraag

Ieder socratisch gesprek begint met een vraag die voortkomt uit persoonlijke ervaringen van de deelnemers. Het formuleren van zo'n vraag is een

proces op zich. Er zijn allerlei criteria waaraan zo'n vraag moet voldoen. Hij moet universeel zijn, je moet er zelf bij betrokken zijn en hij moet voor meerdere mensen interessant zijn. Verder moet hij niet wetenschappelijk verifieerbaar zijn, hij moet concepten of morele dilemma's bevatten en vooral ook leuk zijn voor de deelnemers. Bekende vragen zijn: Wat is een goede vriendschap? Wanneer heeft het leven zin? Wanneer ben je verliefd? De vraag wordt door de groep bedacht en is daarmee ván de groep. Vervolgens worden er concrete voorbeelden van een ervaring die betrekking heeft op de vraag geïnventariseerd. Daarvan wordt er één uitgekozen. De voorbeeldgever wordt uitgebreid bevraagd om daarmee dat voorbeeld te verhelderen. Het is belangrijk om daarbij goed te luisteren. Dat wil zeggen: niets aanvullen of invullen. Het gaat om de ervaring van de voorbeeldgever. Michiel: "Hoewel we als mensen geneigd zijn om empathie te hebben en te tonen is het toch zaak om die tijdens de verheldering even op een laag pitje te zetten. Eerst maar eens goed luisteren naar wat de voorbeeldgever nu eigenlijk bedoelt. Pas dan kun je je goed in die ervaring verplaatsen. Dat kan soms kil lijken maar is een onmisbare stap om tot de kern van een vraagstuk te komen. Je luistert goed als je de exacte woorden van de ander kunt reproduceren en daar niets van jezelf aan toe hoeft te voegen."

Het onderzoek

Een volgende stap is het samen toespitsen op het 'hittepunt', het cruciale moment of de bewering waar het in de kern van dit voorbeeld om draait. Door het stellen van open vragen kom je tot verdieping. Op die manier kun je vragen naar de precieze omschrijving van de ervaring, redenen van gevoelens, het motief voor een handeling en argumenten voor een daarmee verband houdende bewering. Om je daarna te kunnen inleven en verplaatsen: wat zie je jezelf doen, ervaren en denken in deze situatie? Steeds is voor alle deelnemers belangrijk om naar de anderen te luisteren en eigen oordelen of meningen even te parkeren. Als je goed afgestemd bent, komt de juiste vraag op het goede moment. Michiel: "In het begin was ik als gespreksleider best wel rationeel bezig. Gaandeweg ben ik steeds intuïtiever geworden: wat heeft de groep op dit moment nodig om een vraagstuk verder te ontrafelen en te verdiepen?

Gespreksvoering is voor mij nu een vrij natuurlijk proces." Iedere deelnemer geeft een beredeneerd antwoord op de uitgangsvraag, aan de hand van een eigen voorbeeld. En dan wordt dus meer duidelijk over wat de essentie is, ofwel waar het hier om draait. Op die manier doe je gezamenlijk onderzoek naar rechtvaardiging en waarden waaruit deze voortkomt om zodoende te komen tot meer wijsheid.

Wijsheid

Uiteindelijk blijkt er veel wijsheid in een groep aanwezig te zijn. Tijd is vaak een beperkende factor. De gesprekken bij HEVO duren 2 uur. In werksettings wordt er soms wel 40 uur voor uitgetrokken, 5 werkdagen dus. Een vraag zou kunnen zijn of het zingevend is om zolang over een onderwerp te praten. Michiel vindt van wel: "Eigenlijk is er nooit een eindpunt in de zoektocht naar waarheid en komen vanzelf nieuwe vraagstukken

bovendrijven. Deze methode

werkt echter niet voor iedereen. Er haken ook wel mensen af omdat er best veel wordt gevraagd van je vermogen om te reflecteren op je eigen denken. Zoals gezegd was

het voor mij een eye-opener. Ik heb mezelf verder geschoold door

3 jaar geleden ook de opleiding tot begeleider van een-op-een socratische

gesprekken te volgen. Daarbij bevraag ik de ander stevig en ben ik dus de spiegel. Verder maak ik heel veel vlieguren in gespreksvoering in zowel mijn dagelijks werk als in mijn vrije tijd, in navolging van wat Socrates 2500 jaar geleden op de markt van Athene deed. Ik ben ervan overtuigd dat dit een mooie manier is om wijsheid te vergaren en als bijvangst polarisatie tegen te gaan. Het is mijn ambitie om deze gespreksvoering via cursussen verder de wereld in te brengen."

Johan Verstegen



"Het onderzoeken van je eigen denken is nooit af, er is altijd ruimte voor nieuwe vragen en inzichten"

WIM VAN KESSEL



Wim, kun je iets over jezelf als persoon vertellen?

Ik ben in 1951 in Deurne geboren, in het Peeldorpje Helenaveen. Ik heb het gymnasium gedaan en de Technische Universiteit Eindhoven. Mijn hele loopbaan heb ik gewerkt in de gezondheidszorg, aan de technische, beleidsmatige of bestuurlijke kant. Ik hou van muziek in de vorm van dansen, zingen, piano spelen, arrangementen bewerken met de computer, ik kook graag en wandel wanneer dat mogelijk is. Ik ben ruim 53 jaar getrouwd met Petra, we hebben 3 kinderen en 9 kleinkinderen; onze jongste kleinzoon is helaas in 2024 overleden.

Hoe ben je bij HEVO verzeild geraakt?

Ik ben 6 jaar geleden gevraagd om de nieuwsbrief voor HEVO te verzorgen. Toen de functie van secretaris vacant was, heb ik daarop gesolliciteerd omdat ik bestuurlijke ervaring heb. Ik ben in november 2023 secretaris geworden, dus nu bijna 2,5 jaar.

Het thema van dit nummer is zingeving. Hoe denk jij over zingeving?

Ik ben opgegroeid in een traditioneel katholiek gezin en heb van daaruit normen en waarden meegekregen en van hieruit ben ik mijn leven vorm gaan geven. Later ben ik mij meer oecumenisch gaan ontwikkelen door me onder andere te verdiepen in het Hindoeïsme en is meditatie een onderdeel van mijn leven geworden. Als je een gezin krijgt en kinderen, wordt zingeving nog belangrijker, want je wilt het beste voor je kinderen in deze wereld. Zingeving kan volgens mij alleen uit liefde voor elkaar, zonder dat je daarvoor een tegenprestatie verwacht. Uiteindelijk zijn we allemaal naar hetzelfde op zoek, namelijk de bron van het leven en voor de een kan dat God zijn, voor een ander Allah of een andere geloofsovertuiging. Maar het is niet alleen religie, het is een samenhang met vrijheid, ook in de politiek en vooral acceptatie van elkaar en onderling vertrouwen zonder voorbehoud. Zingeving verandert dus in de loop van het leven. Op dit moment ligt die zingeving in het vrijwilligerswerk. Maar muziek maken en de

betrokkenheid bij mijn kleinkinderen zijn steeds belangrijker geworden.

Wim, hoe zie je de relatie tussen zingeving en duurzaamheid?

Dat is voor mij met elkaar verbonden. Een onderdeel van zingeving is namelijk ook het zorgen voor de aarde waarop we leven. Die aarde moet ook in de toekomst voor ons en onze kinderen, kleinkinderen etcetera beschikbaar zijn en dat kan alleen als we zorg hebben voor die aarde. Hergebruik van goederen niet uitputten van fossiele bronnen, zorgen voor evenwicht tussen wonen, water en natuur onder andere door behoud van onze bossen.

Secretaris zijn bij HEVO is een drukke baan bij een vereniging van bijna 4000 leden. Legt dat geen beslag op je gezinsleven?

Inderdaad moet ik nog leren om keuzes te maken. Zaken zoals bijvoorbeeld pianospelen en het gezinsleven schieten er nog wel eens bij in. Maar Petra en ik overleggen samen en stemmen onze agenda's zoveel mogelijk op elkaar af om te voorkomen dat HEVO te veel beslag legt op ons gezinsleven. Volgens Petra mag mijn HEVO-inzet soms wat minder worden. Ik merk aan mijzelf dat ik nog behoorlijk in de werkmodus zit alhoewel ik toch al enige tijd met pensioen ben. Het werk voor HEVO en de bekendheid en dankbaarheid die je daardoor krijgt van andere mensen is ook wel een beetje ego strelend. Ik denk dat het ook iets te maken heeft met het milieu waarin je bent opgegroeid en dat daaruit ook een houding is ontstaan van presteren en doorgroeien.

Vind er op dit moment een vorm van professionalisering plaats bij HEVO?

HEVO is een vereniging met bijna 4000 leden en er komen iedere maand leden bij. Je moet als vereniging voldoen aan wet- en regelgeving en dat betekent dat je de gang van zaken binnen HEVO ook op die basis moet gaan inrichten, zonder dat het een vorm van bureaucratie wordt. Maar we zijn wel een vereniging die draait op vrijwilligers en die zijn kostbaar en zij moeten hun werk ook op een aangename en verantwoorde manier kunnen blijven doen. Daarvoor moeten we ook zorgen voor de benodigde hulpmiddelen. Een voorbeeld is de aanschaf van een nieuw kassasysteem omdat we BTW moeten gaan afdragen. Bepalend in de

keuze daarvan mag niet alleen geld zijn, maar ook de gebruiksvriendelijkheid voor de gastvrouwen – en heren. Dus professionaliteit is nodig vanuit wet- en regelgeving, maar moet afgestemd worden op onze vrijwilligers.

HEVO wordt steeds groter. Is dat behapbaar voor de toekomst?

We lopen inderdaad tegen wat problemen aan. De huisvesting kraakt en het wordt steeds moeilijker om plaats te hebben voor alle activiteiten die we ondernemen en willen ondernemen. Ook vergt de 'span of control' voor het bestuur aandacht omdat ook bestuurders vrijwilligers zijn en zij heel veel op hun bordje krijgen. Daarom gaan we stuurgroepen in het leven roepen met leden en bestuurders die zich gaan buigen over zaken, zoals vrijwilligersbeleid, huisvesting, welzijn, financiën enzovoort. Deze stuurgroepen houden voor het bestuur de vinger aan de pols zonder dat eilandvorming mag gaan ontstaan. Hoe dit zich allemaal gaat ontwikkelen in de (nabije) toekomst moeten we afwachten. Zeker is dat er een constante ontwikkeling van zaken is en dat we daar adequaat op moeten inspelen, uiteraard steeds ook vanuit het perspectief van de vrijwilliger.

Hoe zie je de toekomst voor HEVO als de babyboomers er niet meer zijn?

Daar hebben we nog niet zo over nagedacht. En inderdaad, de grijze golf van vanuit de babyboomers, zal sterk afnemen en dat zal ongetwijfeld betekenen dat er minder leden komen. Maar dat lost bijvoorbeeld de huisvestingsproblemen van nu niet op.

Kan je nu al inzetten op jonge senioren die betekenis kunnen hebben voor HEVO?

Dat zal en moet zeker, we zullen daar als bestuur inderdaad meer aandacht aan moeten besteden, ook voor het behoud van de vereniging voor de verdere toekomst.

Wim, heb je nog een boodschap voor ons?

Jazeker, ik hoop dat HEVO een gezellige vereniging blijft, waar mensen onder andere in De Ontmoeting en op andere locaties, zich thuis voelen en dat HEVO voor veel mensen betekenisvol zal zijn en blijven.

Louise en Peter

"Zingeving is liefde voor elkaar zonder een verwachte tegenprestatie".



Deze keer niet echt een HEVO-clubje, maar wel een club die best een HEVO-club had kunnen zijn. Dezelfde eigenschappen en kenmerken van een HEVO-club. Het sociale aspect staat voorop. De mensen een bezigheid te geven en de mogelijkheid bieden uit hun isolement te komen. Ik spreek met Karin, een van de HEVO-leden die ik hier in Wijkwerkplaats tegenkom.

Wanneer en van wie kwam het initiatief voor deze club?

Toevallig vierten we dit jaar het 50-jarig bestaan en het is ooit begonnen met ene Piet Willems, een opbouwwerker in deze toen nog nieuwe wijk. Hij richtte een houtwerkplaats op voor mensen die 'te veel' tijd hadden, zoals gepensioneerden, langdurig zieken, afgekeurde mensen en werklozen.

Is de Wijkwerkplaats deel van een groter geheel?

Nee. Het is een zelfstandige stichting. Huisvesting wordt geregeld door de gemeente en we krijgen ook subsidie. We hebben natuurlijk geld nodig voor materialen en gereedschap. Er zijn bedrijven die ons hiervoor sponsoren en wat deelnemers verbruiken, moeten ze uiteraard betalen. We hebben ook twee kringloopwinkeltjes: een curiosawinkel en een kledingwinkel. Daar worden echt kleine prijsjes

gevraagd. We willen hiermee ook de mensen met de kleine beurs hulp bieden en de inkomsten zijn een mooie bijdrage in de kostendekking.

En de mensen die hier komen, betalen die contributie?

Nee, er is geen contributie, het is gratis toegang. Wel willen we iedereen verzekerd hebben, daarom moet je je wel inschrijven en we noemen je dan vrijwilliger. Je moet het natuurlijk eens zijn met onze huisregels. We hebben ook één verwachting van de mensen: Je komt op een bepaalde, vaste tijd. Dat is om te voorkomen dat te veel mensen op hetzelfde moment gebruik willen maken van de beschikbare werkplekken.

Heeft hier iemand de leiding?

Ja en nee. Er is een stichtingsbestuur, dat zorgt dat de boel kan draaien en materiaal en gereedschap

gekocht wordt. Er is geen leiding waardoor je aangestuurd wordt. Het is jouw persoonlijke interesse en jouw eigen idee, waar je aan werkt. Er zijn mensen die al langer deelnemen of in het stichtingsbestuur zitten, dat zijn de 'natuurlijke' leiders. We hebben per dag een gastheer of -vrouw (vrijwilliger). Die regelt dan die dag de facilitaire zaken. De koffie en thee, de soep tussen de middag. Ze wijzen ook eventueel mensen de weg.

Zijn er hier mensen binnen de stichting die betaald worden?

Nee, en niemand krijgt ook een vrijwilligers-vergoeding. Het enige wat ooit betaald wordt, is een kilometervergoeding, als je voor de club ver moet rijden.

Hoeveel deelnemers zijn er zo per dag?

Totaal zijn er ongeveer 70 mensen ingeschreven. Per dag zijn er tussen de 10 en 15 mensen.

Welke disciplines zijn er nu?

We hebben een uitgebreide houtwerkplaats, voor groot materiaal en voor klein materiaal. Je kunt dus iets met miniatuurbouw, maar natuurlijk ook met het gewone, grotere formaat.

We hebben een metaal/elektro-hoek, met daarvoor geschikte apparatuur. Dan hebben we nog 2 crearuimtes, waar gewerkt wordt zonder machines, zoals de klassieke handwerken, diamond painting, houtbranden, spek-steen bewerken, naaien, tekenen/schilderen, mozaïek, kaarten maken, macramé, 3d- printen. Dan is er ook nog een keuken, want er zijn mensen die het leuk vinden om te koken en te bakken. Het kan ook zijn dat er iemand binnenkomt met een idee waarvoor hier nog niets bestaat. Als we het kunnen inpassen, dan regelen we dat. We zorgen als stichting dan voor het benodigde gereedschap en de materialen.

Ben je als deelnemer lid van die ene gekozen discipline?

Nee, je bent lid van de club en kunt in principe doen wat je wil. Meestal heb je wel een kernactiviteit. Maar



wil je iets anders proberen? Geen probleem, of je hebt voor jouw kernactiviteit iets nodig dat onder een andere activiteit valt, ook geen probleem. Voorwaarde is wel dat je op een veilige manier met de apparatuur kunt omgaan.

Hoe timmeren jullie aan de weg, maak je jezelf bekend?

Ja, dat proberen we wel. Afgelopen jaar zijn we bij DTV geweest. In de wijkkrant van Oost en Hintham staat elke uitgave wel een artikeltje. Maar het is moeilijk om mensen écht te bereiken, en uit te leggen hoe het hier gaat. En... mensen zijn meer en meer individualisten. Hier is juist het sociale belangrijk. Koffie en lunch doen we gezamenlijk. We kijken bij elkaar, zien nieuwe producten of werkwijzen en helpen elkaar en dat stimuleert.

Blijven de mensen trouw komen of is er veel verloop?

Dat is hier niet anders dan op andere plekken. Als het mensen bevalt blijven ze trouw, als het niet is wat ze verwachten, zijn ze zo weer weg. Je wordt hier niet aangestuurd in de zin van: Je moet nu dit doen. Je moet zélf initiatieven nemen. Ik wil dit gaan doen of maken! Voor sommige mensen is dit een nadeel, die hebben sturing nodig. Voor anderen juist een voordeel, vrijheid. De insteek is altijd geweest: JIJ komt hier om te hobbyen, het is JOUW hobby. Je kunt hier natuurlijk wel komen en rondkijken, wat er allemaal is en wat er kan, maar dan moet je toch echt zelf een keuze gaan maken.

Waar komen de deelnemers zoal vandaan?

Anders dan onze naam doet vermoeden, zijn we zeker niet wijk gebonden. Het is wel in de wijk Oost ontstaan, maar er komen mensen uit Berlicum, Rosmalen, Den Bosch natuurlijk, Ook uit Haaren en Empel. Het is echt regionaal.

Is er wel eens nagedacht aan samenwerking met HEVO?

Nee, maar ik denk dat er wel ideeën zijn, waar we samen over zouden kunnen spreken. Wij bieden mogelijkheden die voor veel HEVO-leden aantrekkelijk zijn en bij HEVO niet geboden worden. Je vindt hier ook al een aantal HEVO leden die met plezier actief zijn!

Mensen die interesse hebben in een rondleiding in Wijkwerkplaats Oost, kunnen een mail sturen naar Karin: kvaart@home.nl

Mattie Daniëls

TOOS VAN ANDEL

"De verbreding
in de Commissie Zingeving
juich ik van harte toe."





Toen Toos van Andel in 2017 zitting nam in de Commissie Zingeving had die Commissie een voornamelijk christelijk humanistische signatuur. Sindsdien heeft deze Commissie een metamorfose ondergaan naar een veel breder palet. Zingeving wordt nu ook gevonden in onder meer duurzaamheid, democratie, recht en goed oud worden. Het idee is dat verbreding kan leiden tot verdieping. Zingeving is erg persoonlijk. Binnen de diverse activiteiten die de Commissie organiseert is er voor velen aansluiting te vinden bij de zoektocht naar wat je in je eigen leven als betekenisvol ervaart. Daarnaast is er alle ruimte om kennis te nemen van wat anderen als zinvol ervaren, bijvoorbeeld in de verschillende wereldgodsdiensten en levensbeschouwingen. Toos juicht verbreding toe en stelt dat verdieping ook altijd nog in de religieuze sfeer te vinden is.

Toos, je bent sinds 2017 vrijwilliger in de Commissie Zingeving. Waar komt jouw interesse in zingeving vandaan?

Ik ben opgegroeid in een goed katholiek gezin in Vught. Mijn ouders deden al vrijwilligerswerk. Mijn vader bijvoorbeeld was bestuurslid bij de Jeugdcentrale waarin voor de parochiegemeenschap van alles georganiseerd werd in verbondenheid met de kerk. Daarin had hij betekenis. Mijn beide ouders waren betrokken bij gespreksgroepen. Ze waren gelukkig niet dogmatisch katholiek. Er was altijd ruimte voor discussie. Als je iets echt niet wilde dan kon dat. Het eigen geweten kreeg ruimte. Aandacht voor zingeving ontstond uit een religieus ethische kant en ik leerde daarbij dat er dingen zijn om over na te denken. Hiermee werd een zaadje geplant voor de rest van mijn leven. Onze kinderen zijn gedoopt, hebben hun eerst Heilige Communie gedaan en het Vormsel gekregen waarbij ik betrokken was bij voorbereidingen daarvan. Later werd ik lid van de contactgroep voor de parochie. Maar daarna is mijn verbinding met het religieuze leven op een lager pitje komen staan.

Hoe zag je werkzame leven eruit?

Ik heb de opleiding tot diëtist gedaan. Ik heb gewerkt in een ziekenhuis en in verpleeghuizen. Ik heb lesgegeven aan verpleegkundigen en ziekenverzorgenden. Later ben ik een eigen praktijk als eerstelijns diëtist begonnen. Het voordeel daarvan was dat ik mijn eigen tijd kon indelen en zo nodig langer met een consult bezig kon zijn. De laatste 15 jaar heb ik naast mijn eigen praktijk, als diëtist in een instelling voor verstandelijk gehandicapten gewerkt. Het fijne hiervan was dat ik naast mijn solitaire werk

als zelfstandige ook kon werken met collega's, en bovendien multidisciplinair. Dat was verrijkend. Beide werkzaamheden ben ik tot mijn pensioen in 2016 blijven doen.

Hoe ben je bij de Commissie Zingeving terechtgekomen?

Nadat ik gestopt was met werken, voelde ik de behoefte om iets zinvol te blijven doen. Ik hoorde van het bestaan van de Commissie Zingeving. Dat sprak mij aan. Ik kende Jan Jansen een beetje, via de vriendschap van onze dochters op de middelbare school. Na een gesprek met Jan kon ik lid worden van die Commissie. In het begin bestond mijn bijdrage uit het mede-organiseren van Kerst- en Paasvieringen. Ik hield mij bezig met de liturgie, oftewel de vormgeving van de vieringen die altijd oecumenisch waren. Aanvankelijk had de Commissie een christelijke en humanistische insteek met aandacht voor filosofie en lezingen. De grote verandering kwam een paar jaar geleden, in maart 2023, toen we met een grote groep van mensen vanuit verschillende invalshoeken bespraken hoe we de Commissie Zingeving konden moderniseren. De aandacht is toen veel breder getrokken. Zingeving kan ook vormgegeven worden op het terrein van bijvoorbeeld duurzaamheid, democratie, recht, enzovoort. Naast de organisatie van filosofische en socratische gesprekken die al langer bestonden werden er toen werkgroepen opgericht, waarmee de structuur van de Commissie veranderde.

Hoe ziet de structuur van de Commissie Zingeving er nu uit?

De commissie bestaat uit een kleine kerngroep van 5 leden inclusief de afgevaardigde van het bestuur. Daarnaast zijn er een afgevaardigde van de Parochie Heilige Maria, in de persoon van diaken René de Weerd, en een afgevaardigde van de Samen Op Weg Gemeente in Berlicum (vanaf september aanstaande zal Lieke Weima, de nieuwe dominee, hier waarschijnlijk tijd voor vrij kunnen maken) vertegenwoordigd. Verder bestaat de commissie uit werkgroepen op het gebied van vieringen, duurzaamheid, goed oud worden, filosofische en socratische gesprekken, levensbeschouwing en wereldbeelden, en democratie en recht.

Wat is zingeving voor jou?

Dat is ten eerste het ervaren van een zinvol leven en ten tweede ervaren wat dat met je doet. Er zijn mensen die vinden dat iets betekenen voor



anderen in hun leven de grootste betekenis heeft en het leven daarom zin geeft. Voor anderen zijn er heel andere aspecten die het leven voor hen zinvol maken. In de bijeenkomsten 'betekenisvol ouder worden', worden verschillende vormen van zingeving benoemd die passen bij de verschillende typen mensen, als het gaat om het ervaren van zin in het leven: Je hebt mensen die zin ervaren in bovennatuurlijke krachten (spirituele zingeving), in schoonheid (esthetische zingeving), in nadenken (rationele zingeving), in dingen doen (praktische zingeving), via relaties met anderen (emotionele zingeving) en in recht en rechtvaardigheid (morele zingeving). Iedereen herkent zich vaak wel in meerdere vormen. Zingeving is puur subjectief. Ik las laatst een artikel in Trouw (Peter Henk Steenhuis: "Wie bepaalt wat een zinvol leven is? Of bepaal je dat alleen zelf?" Trouw, 7 april 2026, JV-redactie) waarin de vraag gesteld werd of de zingeving die je voor jezelf hebt bepaald, standhoudt in tijden van tegenslag? Ik vind dat een goede maatstaf voor zingeving. Stel dat, in het geval van de levensgenieter, de midde-

len daartoe wegvallen? Of in het geval van de helper, je erachter komt dat je je tijd verdaan hebt aan nutteloze opofferingen en onvoldoende van het leven hebt genoten of schoonheid hebt gemist? Met mijn eigen bron van zingeving, 'iets betekenen voor anderen, op wat voor manier dan ook' zit ik zelf tussen het praktische en emotionele in. Ik denk dat die zin ook bij tegenslag standhoudt en ik voel me daar goed bij.

Wat doe je nu praktisch voor de Commissie?

Ik ben nog steeds betrokken bij de werkgroep 'vieringen', bij de lezingen en de filosofische gesprekken. Met de werkgroep organiseren we de Kerstvieringen voorheen ook de Paasviering. Omdat het in de Goede Week voor Pasen te druk werd met allerlei vieringen, organiseren wij nu op een ander tijdstip een voorjaars- en/of lenteviering met het

accent op verbinding en ontmoeting. Daarmee zijn we overgestapt op een meer wereldse invulling. Afgelopen 2 keer organiseerden we samen met de evenementencommissie een high-tea die wij aanvulden met een viering van een half uur over het thema omzien en ontmoeten. Die viering werd door de deelnemers, in de aanloop naar Pasen, als een zinvolle aanvulling ervaren. Vorig jaar was er te weinig belangstelling en hebben we de hele bijeenkomst afgeblazen. Ondertussen zoeken we naar nieuwe invullingen voor de voorjaarsviering. Zo denken we nu voor de maand mei aan het thema 'Maria als de moeder van iedereen' (de mantelzorger, moeder van hoop en troost). Voor zo'n soort viering voelt 'de Ontmoeting' vreemd aan. Daarom denken we aan de Lambertuskerk met na afloop koffie in het Parochiecentrum. Voor de kerstvieringen, steeds ongeveer een week voor Kerstmis, is altijd veel belangstelling. Het is een mooie traditioneel-oecumenische viering in de kerk, met aardig wat belangstelling, opgeluisterd door het Hevokoor. Na afloop is er een lunch, waarvoor vorig jaar ruim 100 kaartjes verkocht waren. Zoals bekend hoef je geen lid van HEVO te zijn om er aan deel te nemen. HEVO organiseert eigenlijk altijd dingen die voor alle senioren, lid of geen lid, toegankelijk zijn. Ik vind het wel jammer dat de religieuze signatuur bij de voorjaarsviering afneemt.

Waarom is dat jammer?

Ik vind het best moeilijk te achterhalen waar dat precies in zit. Misschien is dat, dat er minder vanzelfsprekende gemeenschappelijkheid is. Voor mij persoonlijk is het christendom een belangrijk onderdeel van zingeving, met diepe wortels in onze cultuur. Er zijn veel wijsheden, er zijn mooie tradities en rituelen, die door het samen doen betekenis krijgen en hebben. De laatste tijd zijn er ook weer tegenstromen, kijk maar naar 'the Passion', onze viering rondom Maria en evenementen als de Kerstwandeling hier in het dorp.

Waar streven jij en de Commissie Zingeving naar?

Wij streven naar verdieping en verbreding. Bijvoorbeeld bij de bijeenkomst in maart 2023 opperde iemand "Waarom zou je een organisatie als 'Extinction Rebellion' niet uitnodigen?" Waarmee je dan eigenlijk wil weten: wat beweegt deze mensen, waar streven ze naar, waarom doen mensen

wat ze doen? En die vragen kunnen gelden voor heel veel terreinen. Voor 2026 is een werkplan opgesteld, met daarin ideeën over een veelheid aan bijeenkomsten, excursies, lezingen, vieringen en cursussen, met allerlei inhoud. De werkgroepen geven de input voor het werkplan en werken het zelfstandig uit. De kerngroep coördineert en begeleidt zo nodig.

Heb je nog andere dingen buiten je vrijwilligerswerk die jouw leven zinvol doen zijn?

Ik heb 4 volwassen kinderen, te weten 3 dochters en een zoon, en intussen 10 kleinkinderen, in leeftijd variërend van 15 jaar tot 6 maanden.

Heerlijk die verschillende leeftijden. Heerlijk om nog met die kleinste te knuffelen.

Verder hou ik van wandelen, lezen, van Franse conversatie en van diverse manieren van handwerken.

Ik hou van tuinieren omdat ik graag buiten ben, het een leuke vorm van tijdsbesteding vind, ik er goede zin van krijg en meteen iets kan doen. Ik hou niet zo van niks doen.

Ik denk dat ik altijd wel iets aan vrijwilligerswerk zal doen. Zingeving in een of andere vorm zal ik wel blijven zoeken. Ik hoop dat iedereen in zijn of haar leven wel een vorm van zin zal ervaren. Dat kan ook heel passief zijn. Je kunt tevreden zijn met wat je hebt. Je kunt tevreden zijn met dat het leven loopt zoals het loopt. Ook dan is het leven waarde(n)vol.

Johan Verstegen

Ik ben geboren in Vught in 1950 als tweede kind in een gezin met 4 broers. Na de MMS ging ik naar Nijmegen voor de opleiding voeding en diëtetiek aan wat nu de HAN is. Mijn eerste baan was in het ziekenhuis in Oosterhout. Ik was daar de tweede diëtist ooit en na een inwerkperiode van 2 weken mocht ik het alleen doen. Uitdagend en leerzaam. Ik ben getrouwd met Ben en we kregen 4 kinderen. In 1983 verhuisden we naar Rosmalen. Dat is ons altijd goed bevallen. Toen de kinderen klein waren, werkte ik vooral op een opleidingscentrum in Vught. Daarna was er ruimte voor de zelfstandige diëtisten-praktijk. Nu geniet ik alweer 10 jaar van mijn pensioen

ZINGEVING DOOR MUZIEK

Zingeving en muziek zijn al eeuwenlang met elkaar verweven. Muziek kan iets raken wat moeilijk in woorden te vatten is zoals gevoelens van betekenis, verbondenheid, troost of zelfs een gevoel van 'iets groters'. In een eerder artikel heb ik beloofd om aandacht te schenken aan de ontwikkeling van koormuziek en in dit artikel ga ik dat doen in relatie tot zingeving.

De geschiedenis van koormuziek in Nederland

Koormuziek in Nederland begint vooral in de kerk. In kloosters en kathedralen werd gregoriaans gezongen: eenstemmige, Latijnse zang. Later ontstond meerstemmige muziek (polyfonie). De Lage Landen waren toen zelfs een belangrijk centrum van polyfonie, met componisten als Josquin des Prez (actief in de regio) die grote invloed had in heel Europa. Met de Reformatie (16e - 17e eeuw) veranderde de rol van muziek sterk. In de protestantse kerk kwam de nadruk te liggen op gemeentezang. Koormuziek bleef bestaan maar had een minder prominente rol in de eredienst dan in katholieke gebieden. Vanaf de 18e eeuw ontstonden er steeds meer zangverenigingen buiten de kerk. In de 19e eeuw groeide dit enorm, koren werden populair als sociale en culturele activiteit. Oratoria en grote koorwerken van componisten zoals Georg Friedrich Händel en Felix Mendelssohn werden veel uitgevoerd door amateurkoren. In de 20e eeuw had Nederland een sterke koortraditie binnen verschillende 'zuilen' (katholiek, protestants, socialistisch). Er waren kerkelijke koren, maar ook arbeiderskoren en omroepkoren. Tegelijkertijd ontstond er moderne koormuziek met nieuwe stijlen en experimenten. De vele vormen die ontstonden waren: klassieke kamerkoren, professionele ensembles, popkoren, muscalkoren, wereldmuziek en gospelkoren.

Hoe draagt muziek bij aan zingeving?

Muziek helpt om gevoelens te begrijpen en te doorleven (emotionele verwerking). Een nummer kan precies verwoorden wat je voelt, zonder dat je het zelf hoeft uit te leggen. Samen muziek maken of luisteren (verbinding) creëert een gevoel van gemeenschap, denk aan concerten, koren, of zelfs samen een afspeellijst delen. De muziek waar je naar luistert vormt vaak een deel van wie je bent (identiteit en verhaal). Artiesten vertellen persoonlijke en maatschappelijke verhalen waarin luisteraars hun eigen zoektocht kunnen herkennen. Rustige muziek of herhalende klanken (zoals sfeer- of klassieke muziek) kunnen bijna meditatief

werken en ruimte geven voor reflectie en soms tilt muziek je even boven het alledaagse uit, een soort kippenvelmoment waarin alles samenvalt. Componisten als Johann Sebastian Bach schreven muziek die expliciet bedoeld was als spirituele expressie. Ook artiesten zoals Bob Dylan en Leonard Cohen verwerkte existentiële vragen in hun teksten. Maar zingeving hoeft niet religieus te zijn, het kan ook zitten in herkenning, herinneringen of het gevoel dat je niet alleen bent.

Huidige stand van koormuziek in Nederland

Zoals al genoemd, was er een bloeiend bestaan van koormuziek in ons land. De coronapandemie heeft echter een grote impact gehad op koormuziek, juist omdat samen zingen draait om nabijheid en samenspel. Aan het begin van de pandemie werd zingen gezien als risicovol, omdat bij zingen meer vloeistofdruppels vrijkomen dan bij gewoon spreken. Na enkele besmettingsgevallen in koren (zowel in Nederland als daarbuiten) werden repetities en optredens vrijwel overal stilgelegd. Het gevolg was dat repetities wegvielen of online gingen (wat lastig is door vertraging van geluid), concerten en uitvoeringen werden massaal geannuleerd, veel amateurkoren verloren al dan niet tijdelijk, leden en professionele zangers verloren opdrachten en inkomen.

Voor de kerkkoren werden hard geraakt omdat daar veelal oudere personen in zongen die het meest kwetsbaar waren. Daarbij kwam dat ook veel koren in de avonduren repeteerden en er door het wegvallen van repetities ineens meer vrije tijd ontstond die men na corona wilden houden. Na de pandemie kwamen koren grotendeels weer terug maar met blijvende veranderingen. Er kwam meer aandacht voor ventilatie en gezondheid, er kwamen flexibelere repetitievormen en soms ontstonden kleinere bezettingen. Tegelijk merkten veel mensen juist hoe belangrijk samen zingen is voor verbondenheid en welzijn, iets wat tijdens de lockdowns extra duidelijk werd.



HEVO Koor

De Zangtoffel

Kakelbont

HEVO en zijn koren

Binnen HEVO zijn 3 koren actief. De Zangtoffel, het HEVO-koor en dameskoor Kakelbont.

Dameskoor Kakelbont werd opgericht in december 1997. Het koor bestaat uit maximaal 30 leden: sopranen, alten, tenoren en bassen. De dirigente is Annet Vervoort. Ellen van Dongen begeleidt hen met haar accordeon. Ze repeteren 3 woensdagen per maand van 20.00 tot 22.00 uur.

Het HEVO-koor heeft in 2021 zijn 50-jarig jubileum gevierd en heeft inmiddels de nodige naam en faam verworven en niet alleen in Rosmalen! Het bestaat uit zo'n 51 enthousiaste zangeressen en zangers. Er is een ledenstop, maar bij belangstelling wordt men op een wachtlijst gezet. Jan Turlings is de dirigent en Coby Wagemans speelt piano. Het koor zingt 4-stemmig en het repertoire bestaat uit lichte muziek en licht klassieke muziek in meerdere talen. Ze repeteren op woensdagmiddag van 14.00 tot 16.00 uur.

De Zangtoffel is een gemengde samenzanggroep. Ze brengen een herkenbaar oud-Nederlands repertoire dat met veel plezier door alle aanwezigen kan worden meegezongen. Ze treden veelal op in

woon- en zorgcentra. Ze bestaan uit ongeveer 30 leden en worden begeleid door 4 muzikanten op accordeon, gitaar en fluit. Ze repeteren op de 2de en 4de vrijdag van de maand van 09.30 tot 11.30 uur.

Zelf zingen of luisteren naar muziek

Dit artikel kan suggereren dat men alleen zinging ervaart als men zelf actief deelneemt aan (samen) zingen. Maar door alleen te luisteren ervaart men ook zinging en vooral door de teksten die worden gezongen.

Een voorbeeld hiervan heb ik onlangs zelf ervaren in Tivoli Vredenburg waar een uitvoering was van het Groot Omroepkoor. In dit concert werd een bewerking voor koor gezongen van het langzame deel (Adagietto) van de 5e symfonie van Gustav Mahler. Mahler heeft dit deel gecomponeerd om zijn liefde voor zijn vrouw Alma uit te drukken door het op muziek te zetten. Het Adagietto is ook als thema gebruikt in de film Death in Venetië. Het werd a-capella gezongen en de combinatie van tekst en muziek waren voor mij een voorbeeld hoe men in de concertzaal zelf zinging kan ervaren.

Peter Lammers



JACK MIKKERS

Burgemeester Jack Mikkers, sinds oktober 2017 de burgervader van Den Bosch, wil best uitleggen wat hij onder zingeving verstaat. "Het is niet een begrip waar je je de hele dag mee bezighoudt, maar het heeft wel alles te maken met je doen en laten. Wanneer ik 's morgens opsta, stel ik me wel de vraag met welk doel ik de dag inga. Het gaat erom wat ik kan bijdragen aan een betere wereld of het mooier maken van de dag."

"Dat kan ook best iets kleins zijn maar wel een glimlach bij de ander opleveren, ook dat is een mooie beloning, jouw inbreng heeft dan kennelijk zin. In het lied De Steen van Bram Vermeulen staat een fragment dat ik vaak in mijn hoofd heb.

Hij zegt daarin: 'Ik heb een steen verlegd in een rivier op aarde. Het water gaat er anders dan

voorheen.' Dat is heel treffend verwoord vind ik, het betekent zoiets als dat alles wat je doet, invloed heeft op het verloop van dingen. Dat hoeft niet iets heel groots of meeslepends te zijn, maar iedereen kan steentjes leggen om een situatie te beïnvloeden. Ik ben ervan overtuigd dat iedereen, bewust of onbewust, opstaat met de bedoeling de dag mooier te maken."

Sociale wezens

"Dat is ook de grondhouding die de medewerkers van de gemeente hebben. Ambtenaren zitten er echt niet om het mensen lastig te maken. Natuurlijk worden er regelmatig besluiten genomen die niet voor iedereen positief uitpakken en dat moet je dan goed uitleggen. We zijn er echter wel om de samenleving beter te maken. Die samenleving wordt gevormd door mensen en dat zijn sociale wezens die allemaal hun belangen en gevoelens hebben. Het ambtelijk traject is onontbeerlijk om alles in goede banen te leiden. Het is de rol van de gemeente om de samenleving te versterken ook door bruggen te slaan bij emotionele trajecten. Dat doen wij als gemeente echt niet alleen, de kwaliteit van samenleven wordt ook voor een groot deel onder andere bepaald door verenigingen die een functie hebben bij het samenbrengen van mensen en hen een gevoel van veiligheid te geven door er te zijn voor elkaar. Ik vind de HEVO daar ook een goed voorbeeld van. De vele activiteiten zorgen voor verbinding en geven de samenleving inhoud. Het gaat daarbij niet om systemen maar om zingeving, door daarbij stil te staan krijg je ook andere gesprekken, contacten die ertoe doen."

Pappenheimers

"Elke leeftijd heeft zo zijn eigen kenmerkende fase en met het ouder worden krijgt de wereld meer handen en voeten maar de behoefte om contact te houden is altijd aanwezig. Meer dan vroeger verhuizen mensen in hun leven meerdere keren. De cohesie die er was met de omgeving waarin je bent opgegroeid is daardoor afgenomen. Dat betekent dat je verbinding op een andere manier moet invullen, het anders moet organiseren. Wanneer je woont waar je niet bent opgegroeid, moet je nieuwe 'pappenheimers' zoeken, bijvoorbeeld door je aan te sluiten bij een of meer verenigingen. Samenleven is geen vaststaand gegeven maar een werkwoord. Ik zie daar voor mij als burgemeester een rol weggelegd, ik moet er aandacht aan geven dat er steeds wordt gewerkt aan een goede manier van samenleven. Alles wat we doen is het verleggen van dat steentje in het eerder aangehaalde fragment uit het genoemde gedicht."

Glimlach

"Er is een belangrijke samenhang tussen de dingen die je, ook als gemeente, doet. Je kunt concluderen dat er te weinig woningen zijn en dat er dus gebouwd moet worden. Maar die conclusie sec is te kort door de bocht. Je moet namelijk tegelijkertijd zorgen voor infrastructuur, werkgelegenheid, toegankelijk onderwijs, veiligheid, groen. De woonomgeving moet ruimte geven om elkaar te ontmoeten en dat we het niet alleen hebben over woonruimte. We moeten ervoor zorgen dat het een thuisgevoel geeft. Wethouders kijken met deze ogen naar hun werk en dragen bij aan het mooier maken van de wereld waardoor er voor de ruim 160.000 inwoners reden is om met een glimlach naar hun stad en dorpen te kijken. De samenleving is als woord een ruim begrip maar je kunt dat abstracte geheel ook opdelen in partjes. Ikzelf woon in een omgebouwde vroegere kerk. Daar leven wij met andere mensen die er ook hun woning hebben gevonden. Dat alleen al geeft een bijzonder gevoel, je woont in een fijn huis dat je als echt thuis ervaart ook omdat het voelt als veilige haven. Je krijgt er een gevoel van verbinding, we letten op elkaar en we zijn er voor elkaar in onze eigen kleine samenleving. Veel mensen herkennen dat gevoel in hun eigen buurt, bij hun vereniging en hun familie. Dan raak je in een bepaalde balans waar het er echt toe doet."

Jongensdroom

"Toen ik elf jaar was wilde ik burgemeester worden omdat ik onder de indruk was van het uiterlijk vertoon. Nu ik burgemeester ben is dat juist het minst belangrijk. De waarde zit hem in de één op één contacten met individuele mensen. Die hand op een schouder kunnen leggen is van veel grotere waarde juist omdat je de persoon tot steun kunt zijn. Wat er echt toe doet is een groeiproces. Als je jong bent wil je erkenning en diploma's op zoek naar erkenning. Later besef je waar je meerwaarde zit. Ik ken mijn gebruiksaanwijzing waardoor ik beter kan functioneren. Als je jong bent, ben je nog op zoek naar jezelf. Wanneer je eenmaal je eigen gebruiksaanwijzing hebt ontdekt, kun je dat omzetten door betekenis voor anderen te hebben. Dus vooral niet blijven hangen in gisteren of eigenwijs gaan doen want dat is nog veel erger."

Herman van Dinther

**Jack Mikkers
wil als
burgemeester
de samenleving
mooier maken**

WEL, 'T MOET U VERHEUGEN TE KUNNEN WETEN DIT GETAL ...



"42! Wat moeten we dáármee?" Ik kan me de verbaasde gezichten van de buitenaardse wezens voor me zien als hun computer tot leven komt en '42' op het scherm verschijnt. Het gaat om de bewoners van het universum in het boek *The Hitchhiker's Guide to the Galaxy* van Douglas Adams, die net als wij, aardbewoners, op zoek zijn naar de zin van het leven. Blijkbaar is dat ook voor de intelligente Vogons (of Gnorpers, of hoe ze ook mogen heten) een intrigerend begrip en in hun zoektocht naar het antwoord op de Ultieme vraag over Leven, het Universum en Alles zetten ze een computer aan het werk. Het is geen trage Commodore-64 die daarmee wordt belast, maar de zeer geavanceerde Deep Thought. Krachtige computer of niet, er is maar liefst zeven-en-een-half miljoen jaar rekenen voor nodig om tot dit bijzondere antwoord te komen.

Nou wil ik mijn brein niet vergelijken met een quantumcomputer, maar de eerste gedachte is toch dat ik met een beter antwoord kan komen. Gezien de slijtage in de 'hardware' vermoed ik overigens dat mijn brein het geen zeven-en-een-half-miljoen jaar gaat volhouden om hierover na te denken. Bovendien, ik heb wel iets beters te doen! "O ja? Wat is dat dan?" Ik hoor het mezelf denken en ook dat ik juist op die vraag antwoord moet zien te geven. Nou, ik besluit er maar een fietstochtje aan wagen. Dat helpt vaak om de gedachten te ordenen. Tijdens zo'n ritje op dinsdag- of donderdagmorgen met een aantal gelijkgezinden hoef ik niet meer zo goed op de route te letten – aangezien er altijd met 'wind tegen' wordt vertrokken, gaat het vanwege de overheersend zuidwestenwind vaak om dezelfde bestemming – en een goed gesprek op de fiets, tja wat zal ik ervan zeggen... Het gehoor van de meesten is vergelijkbaar met dat van mij en door de hoge snelheid (nou ja...) is er voortdurend gesuis in de oren. Overpeinzingen die de wereldvrede dichterbij zouden brengen en die Ronald Koeman een grote dienst zouden bewijzen, beperken zich tot de pauze halverwege. Kortom, tijdens het fietsen is er ruimte genoeg om eens lekker af te dwalen.

"Waarvoor kom ik elke dag mijn bed uit?" Die vraag probeer ik te beantwoorden terwijl we richting Best en Oirschot koersen. Voor vandaag is dat een makkie, namelijk om met deze groep op pad te gaan. Ja, in mijn eentje kan ik hetzelfde rondje afleggen, maar dat is op de een of ander manier toch minder aantrekkelijk. Het gaat ook om de dynamiek in de groep: lachen om elkaars grappen, soms de ander uit zijn tent lokken (een beetje jennen?), iemand uit de wind houden (letterlijk en figuurlijk), ... En morgen, is er dan ook iets wat maakt dat ik al wakker ben vóór de wekker afgaat? En overmorgen? Tijd om me creatief te vermaken, me in te zetten voor het milieu, of simpelweg te genieten van de natuur?

Nog voor de pauze realiseer ik me dat '42' helemaal niet zo'n slecht antwoord is, het is namelijk nietszeggend, al helemaal niet allesbepalend en daarmee multi-interpretabel. Het is voor iedereen anders en zelfs per dag, of per uur verschillend! Je kunt er niets mee en daarmee alles! Ik heb wel een kop koffie verdiend.

Ik wil me er toch niet al te makkelijk van afmaken en besluit de weg naar huis te gebruiken om te bedenken welk antwoord de variëteit aan zinvolle activiteiten treffender kan weergeven. De cafeïne zorgt niet alleen voor een (tijdelijke) verhoging van het uithoudingsvermogen, maar vergroot gelukkig ook de concentratie. Dat heb ik even nodig en plotseling staat het me helder voor de geest. Pi (π), dat is het! Je weet wel 3,1415926535... Dát laat beter zien dat er een eindeloze reeks mogelijkheden is aan zinvolle besteding. Voor jou, voor mij, voor vandaag, voor morgen ...

Als we De Dungense Brug naderen, splitst de groep zich in tweeën: de inwoners van Berlicum rijden rechtdoor langs de Zuid-Willemsvaart en die van Rosmalen slaan linksaf. "Wat zat jij nou de hele tijd te piekeren?", vraagt Marc als we de brug over gaan. "Nou, ik heb net het antwoord gevonden op de ultieme vraag over leven, het universum en alles", hoor ik mezelf zeggen. De rest van het uitrijdstukje naar huis is net lang genoeg om uit te leggen wat ik daarmee bedoel.

Jan Coppens

BETEKENISVOL OUDER WORDEN?

HANS VAN DARTEL/ HARRY WILLEMS



'Wie ouder wordt, loopt tegen vragen aan als: Hoe vul ik dat ouder worden in? Welke betekenis geef ik daaraan? Kan ik oud worden, zonder het te zijn? Allemaal vragen over een mooie, maar ook bijzondere levensfase, waar in onze samenleving heel wisselend over wordt gedacht. Ieder van ons staat voor de opgave dat ouder worden betekenisvol in te vullen. Er is wat dat betreft geen goed of fout, elk mens gaat er op de eigen manier mee om. Wel is het fijn om in gesprek met elkaar te ontdekken



Harry Willems

welke mogelijkheden anderen zien en ervaren." Met deze oproep nodigde eerder dit jaar de commissie Zingeving HEVO-leden uit om deel te nemen aan een aantal groepsbijeenkomsten over 'Betekenisvol ouder worden'. In dit interview komen Hans van Dartel en Harry Willems aan het woord. Zij begeleiden de reeks van uiteindelijk 4 gesprekken, waaraan een vaste groep van 15 mensen deelnam.



Hans van Dartel

Vanuit welke achtergrond doen jullie dit?

Beiden vertellen ze over hun betrokkenheid met dit soort vraagstukken. Hans is moraaltheoloog en was in zijn werkzame leven ethisch medicus. Hij is lid van de Commissie Zingeving en ook vertrouwenspersoon van HEVO. Daarnaast is hij voorzitter van de seniorenvereniging Engelen en heeft hij van daaruit zitting in het stedelijke Seniorenplatform, waar ook HEVO lid van is. Harry was adviseur op het gebied van samen-

levingsopbouw en maatschappelijke ontwikkeling, vanuit de visie 'kwaliteit van samenleven'. Na zijn pensionering ging hij op zoek naar nieuwe zingeving en zette hij samen met een bevriende relatie 'De Binnentuin' op, waar mensen met elkaar in gesprek konden komen over onderwerpen die zich richtten op de zin van het leven. In de Corona-periode liep dit teneinde, waardoor er tijd vrij kwam om iets voor HEVO te kunnen doen.

Wanneer ben je nou precies oud?

"Dat is uiteraard voor iedereen verschillend. De een voelt zich al vroeg oud, de ander stelt het ouder worden zo lang mogelijk uit. Maar in zijn algemeenheid zijn er in het 'oud zijn' 4 fasen te onderkennen: jong oud (55-75 jaar), volwassen oud (76-85 jaar), oud oud (86- 95 jaar) en zeer oud (96 jaar en ouder). Verder omschrijft wat ons betreft het 'Levensfasen-model van Erik Erikson' heel goed wat er gedurende ons leven met ons gebeurt. Zijn uitgangspunt is dat we ons als mens ons hele leven ontwikkelen, ook als we ouder zijn. Als adolescent en jongvolwassene vormen we vooral onze identiteit en gaan we op zoek naar liefde en hechte relaties. Als volwassene richten we ons meer op werk en op het bijdragen aan samenleving en gezin. Naarmate we ouder worden reflecteren we op ons leven, wat bij de meesten de basis vormt voor hoe zij die levensfase verder invullen. Voor iedere fase geldt dat het van groot belang is om deze goed te doorleven, wat dus ook geldt voor het ouder worden. Juist hieraan wilden we met deze bijeenkomsten 'Betekenisvol ouder worden' een bijdrage leveren."

Hoe hebben jullie dit aangepakt?

"Voor de groepsgrootte gingen we uit van zo'n 15 deelnemers. Er ontstond zelfs een kleine wachtlijst, maar toch wilden we het tot deze groepsgrootte beperken, om iedere deelnemer voldoende ruimte te kunnen bieden voor het delen van persoonlijke ervaringen en inzichten. We hebben vervolgens iedere bijeenkomst verbonden aan een thema:

1. Betekenisvol ouder worden,
2. Positieve beelden en stijlen van ouder worden,
3. Een andere levensfase en
4. Uitstaan naar het einde.

De opzet van de gesprekken had steeds eenzelfde stramien. Na een korte inleiding werden de deelnemers uitgenodigd om met elkaar in kleine groepen in gesprek te gaan over het thema. De tijdsduur van deze eerste verkenning was afhankelijk van het verloop. Daarna hebben we steeds het gesprek voortgezet in de grotere groep. We stonden dan stil bij wat opviel in dat eerste deel: Hoe verschillend zijn onze gedachten en gevoelens? Wat komt overeen? Wat niet? Op die manier probeerden we met elkaar meer grip te krijgen op het thema."

En is dat gelukt?

"Ja, dat denken we wel. We probeerden te voorkomen dat het alleen maar bij kennisuitwisseling bleef, omdat het dan heel afstandelijk kan blijven. Het ging dus zeker ook om beleving en gevoelens. Aan de orde kwam hoe ieder omgaat met de vragen rond het ouder worden, want niemand is daarin hetzelfde. Hoe beleef je je vertrek uit het werkzame leven, hoe ga je om met verlies, wat zoek je daarvoor in de plaats, is er een aanvaarding of juist ontkenning van het ouder worden, hoe ga je om met het naderende levenseinde? Vragen die de deelnemers uitnodigden om naar zichzelf te kijken, met als perspectief 'hoe doe ik dat, hoe is dat voor mij?' Iedere bijeenkomst sloten we af met een 'uitleiding'. Daarin legden we losse verbindingen van het thema met inzichten uit de filosofie, of breder met menswetenschappen en literatuur. Het ging bij de uitleiding vooral om het aanreiken van speelse ideeën en niet zozeer om kennisoverdracht."

Hoe kijken jullie terug op deze bijeenkomsten?

"We hebben nog maar kort geleden met de groep geëvalueerd en moeten dat nog volledig beoordelen, maar we hebben nu al wel de indruk dat het voor de deelnemers goede bijeenkomsten waren. Er kwam niet één beeld naar voren van 'zo doe je dat, betekenisvol ouder worden.' Er was de nodige diversiteit, maar mensen hadden zeker ook veel overeenkomsten. Om er enkele te noemen: Blijf jezelf erkennen in deze nieuwe levensfase; wees nieuwsgierig en toon moed om het nieuwe aan te gaan; ben anderen tot steun; blijf op zoek naar verbinding; probeer dankbaar te zijn. Ook kwam naar voren dat sommigen graag jong willen blijven, wat natuurlijk een illusie is, want iedereen wordt immers onverbiddelijk ouder. Waar het dan wel om gaat is hoe je soepel van geest blijft, hoe je niet verstokt raakt. Zie dit als een kleine greep uit wat er zoal naar voren kwam!"

Dit is waarschijnlijk voor veel mensen heel herkenbaar. Is dit voor herhaling vatbaar?

"Ja, daar gaan we wel vanuit. Richting volgend jaar komt er waarschijnlijk een nieuwe mogelijkheid om weer iets met dit thema te gaan doen. Wij staan er in ieder geval voor open."

Sjaak Floris

**Het leven
is als fietsen:
om je evenwicht
te bewaren,
moet je blijven
bewegen.**

ZINGEVING EN BELEVING



Ik ben met een aangeboren nieuwsgierige- en filosofische aanleg in de wereld gekomen. Dat zie ik weer eens bevestigd als een abstract woord zoals zingeving langskomt. Die aanleg was er mogelijk ter compensatie van mijn doofheid aan één kant. Het noodzaakte me goed om me heen te kijken, mijn voelhorens uit te steken en mezelf steeds af te vragen wat er om me heen gebeurde zodat ik enigszins veiligheid in- en grip óp mijn leven kon ervaren. En daar lag de allereerste zingeving voor mij. Op die manier kon ik tot in mijn puberteit de zingeving van het leven vinden. Of eigenlijk was het de zin van het overleven.

De puberteit bracht een turbulentie in mijn leefomgeving waarin ik lange tijd geen zingeving meer kon vinden. Zoals zoveel jongeren in de recent achter ons liggende coronatijd, dacht ik vaak aan de dood en aan een eind aan mijn leven maken. Maar de waarden en normen die ik van huis uit in het katholieke geloof meegekregen heb, hebben me ervan weerhouden. Ik vertrouwde er iedere avond weer op dat het de volgende morgen beter zou kunnen worden. In die waarden en normen lag een belangrijke zingeving voor mij.

De zingeving veranderde bij mij toen ik zwanger werd van mijn dochter. Ik voelde leven in me wat ik nog nooit eerder gevoeld had. Dat leven zag ik terug in mijn kinderen. De zingeving was nu voornamelijk gericht op het leven van/voor mijn kinderen. Maar ik bleef nieuwsgierig en zoekende waar de zingeving (het leven) in mezelf lag. En dat zoeken heeft lang geduurd. Verdieping middels studie, meditatie en werk ten dienste van anderen hebben me daarin veel gebracht, waaronder een vrijere manier van kijken, denken, voelen en handelen.

Maar zingeving is, voor zover ik het op dit moment kan bekijken, een abstract begrip waaraan geen éénduidige betekenis gegeven kan worden. Het is niet statisch en is gedurende ons leven voortdurend aan verandering onderhevig. Met het ouder worden verandert de betekenis, of is het eigenlijk de invulling, de zin van ons leven? Of eigenlijk moet ik zeggen dat de zingeving in ieder moment zelf gelegd en gevonden kan worden. Daar waar we zo nodig zingeving in willen vinden of in willen zoeken, is de zingeving er gewoon. Altijd, alom aanwezig en steeds in verandering. Want zingeving is het leven zelf.

Het is de energie van het leven zelf die zin geeft aan het leven. Hoe die energie zich manifesteert in onszelf, daar kunnen we zelf met bewustzijn vorm aan geven. Dus eigenlijk is het woord zingeving iets wat door ons mensen bedacht is. En vervolgens zijn we dan heel lang bezig om het woord te begrijpen, te ontrafelen en er vorm aan te geven. Om er tenslotte achter te komen dat de zingeving van ons leven het leven zélf is. Ieder moment in ons leven heeft zin, heeft betekenis en is van belang voor ons. We moeten het dan wel willen zien natuurlijk.

En dan komen we bij bewustwording en bewustzijn. Alle aandacht die we besteden aan verdieping, studie, geloof, meditatie, werk en gezin is belangrijk omdat dat bijdraagt aan bewustwording en bewustzijn. Het draagt bij aan het leven, het is het leven zelf. Het leven zelf is dus zingeving.

En als ik dan nu terugkijk op mijn leven dan zie ik dat ik alsmaar op zoek ben geweest naar datgene wat er al die tijd al was, in me en om me heen. Ik kon het alleen nog niet in heel zijn volheid zien. Er zaten obstakels tussen mij (mijn denken en voelen) en het ervaren en zien van het leven. Obstakels die we als mens zelf creëren en die we zelf weer uit de weg kunnen ruimen als we dat willen.

Ik kijk nu achterom met een melancholische glimlach en zie mijn worstelingen in mijn leven zoals we dat allemaal op onze eigen manier meemaken. Het is de zingeving van het leven en het is tegelijk het leven zelf: donker en licht en intens. Het leven dat van moment tot moment gevormd wordt door hier te ZIJN, in het NU.



Louise

ZINGEVING

Zie, voel de zin, hij is er
Wakker geworden
Een diepe slaap
Achter me gelaten
Het leven zacht stromend
Mijn lichaam vol vullend
De zon kierend door het gordijn
Vult de kamer en kriebelt
Een lach tot leven gewekt
En ik dan zeg:
"Goedemorgen liefste".

Louise



10^e HEVO-FIETSBRIDGEDRIVE



Zaterdag 1 augustus gaat de 10e editie van de HEVO-Fietsbridgedrive van start. We fietsen die dag van locatie naar locatie in en om Rosmalen. Op elke locatie spelen we een rondje Bridge. Als je echt niet kunt fietsen, kun je ook met de auto meedoen maar het heet natuurlijk niet voor niets FietsBridgedrive!

We proberen weer een zo gevarieerd mogelijke fietstocht uit te zetten. Onze routemannen-en vrouwen leiden de groepen (van 12-14 paren) steeds naar de juiste wegen en plaatsen. Het bedrag per deelnemer bedraagt € 34, € 68 per paar. Dit is inclusief een lekkere lunch en een aantal consumpties.

Aanmelden kan tot 25 juli via de link <https://www.hevorosmalen.nl/fietsbridgedrive2026/> of **scan QR-code** brengt je direct bij de informatie en het deelnameformulier.



scan

CURSUS VITAAL OUDER WORDEN

De cursus is vooral gericht op 60-75 jarigen, al is die grens niet heel strikt. Er breekt dan een nieuwe fase in het leven aan. Hoe ga je om met veranderingen als stoppen met werken, afscheid nemen van geliefden, zelf te maken krijgen met ziekte of beperkingen? In deze 3e fase van het leven kun je nog van alles willen en ondernemen. Je hebt nog een relatief deel van je leven in te vullen. Hoe doe je dat op een gezonde manier? Hoe kijk je daarnaar? Wat is je plan?

We richten ons op vragen als:

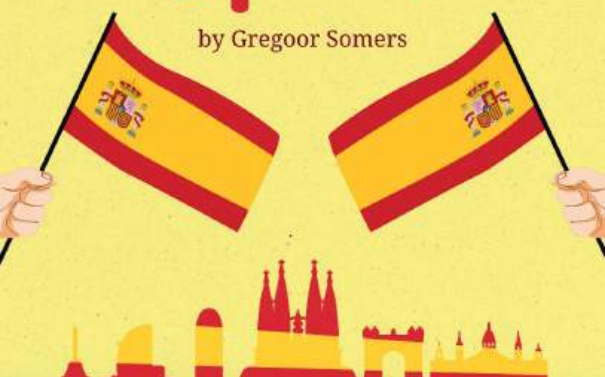
- Wat betekent gezondheid voor jou en hoe wil je daaraan bijdragen?
- Wat vind je echt belangrijk en waar wil je dat je leven over gaat?
- Waar zou je meer aandacht aan willen schenken?
- Welke kwaliteiten wil je daarbij inzetten?
- Hoe ga je om met tegenslag?
- Heb je voldoende waardevolle contacten en hoe zorg je ervoor dat dit blijft?

De cursus wordt gegeven door Moniek van Oss van Farent, zij is gespecialiseerd in ouderenzorg. We starten 23 september en het duurt 8 bijeenkomsten telkens op de woensdagochtend in de Ontmoeting van 9.30 – 12.00 uur. De kosten bedragen € 25 per persoon, inclusief werkboek en koffie.

Informatie en opgeven bij Tonny van Raaij: tonnyvanraaij@gmail.com

Sketches of Spain

by Gregoor Somers



Gregoor Somers (1952) geeft cursussen Spaans bij HEVO. Hij studeerde Spaanse Taal en Letterkunde aan de Radboud Universiteit in Nijmegen. Na zijn pensionering woonde hij jarenlang in Spanje, onder meer in Calpe waar hij - als hobby - les gaf aan de Nederlands-Vlaamse club. Spanje en de Spaanse taal spelen al meer dan 50 jaar een grote rol in zijn leven. In *Sketches of Spain* schrijft hij hierover.



Wonen in Spanje-3

Las Fiestas: een vriend in Jaca zei me ooit met een grote grijns dat Spanje meer heiligen heeft dan inwoners, doelend op alle feestdagen die dat oplevert. Ietwat overdreven, maar als katholieke jongen kende ik de hele riedel aan kerkelijke vrije dagen wel. Maar in Spanje zijn dat er veel meer én worden ze grootser gevierd. Maria stijgt er bijvoorbeeld ten hemel op een vrije dag, iets wat Zij in Nederland nóóit doet. En Pasen wordt bijna een hele week lang uitbundig gevierd, met indrukwekkende optochten en zigeuners die de Maagd Maria toezingen met 'olé guapa' (hé schoonheid). Ook duiken er op onverwachte momenten onbekende heiligen op die alles platleggen. Ga je naar Zaragoza voor grote inkopen en blijkt alles dicht: "sí, sí, San Valero." Wie? Wanneer je in Spanje woont, waarschuwt je elkaar zuchtend: 'morgen weer alles dicht....'. Naast deze vaste feestdagen kent Spanje ook de 'puentes'. Dat zijn lange weekenden of verschoven feestdagen. Waar wij pech hebben als een feestdag in het weekend valt, schuiven Spanjaarden die heel creatief gewoon dóór. Ze houden nu eenmaal van feest, zelfs in hun taalgebruik: 'tengo fiesta hoy' betekent simpelweg 'ik ben vrij vandaag'.

La Fiesta Nacional: wordt een ander 'feestje' genoemd, namelijk het *stierengevecht* en dat is al eeuwenlang verbonden met Spanje. Het kent mooie elementen, maar blijft dierenbeulij-pur-sang. De Catalanen schaften het daarom af, modern als ze pretenderen te zijn. "Madrid" reageerde als gestoken. Door het stierengevecht tot Nationaal Cultureel Erfgoed te verheffen, dus onaantastbaar te maken.

Grofweg is de *corrida* nog populair bij een kleine harde kern, de rest van het land moet er weinig van hebben. Dat geldt niet voor de Fiestas de San Fermín in Pamplona: een spectaculair volksfeest waarbij stieren door de stad rennen, met mensen ervoor en ernaast. Vallend, struikelend en nét ontsnappend, of net niét. Vergeleken hiermee is ons Carnaval een kinderfeestje. In zijn roman *The Sun Also Rises* zette Hemingway Pamplona

en de rennende stieren wereldwijd op de kaart. Toen hij dertig jaar later terugkeerde, schrok hij van wat hij had veroorzaakt: een massaspektakel met duizenden toeristen die – slecht voorbereid, behalve *alcoholisch* – voor de stieren uit rennen en regelmatig zwaargewond raken.



Ook de gestreste stieren raken gewond nog vóór ze de arena bereiken. Of Spanjaarden wreder zijn voor dieren weet ik niet, maar zo leek het vaak wel. Met hun kettinghonden en volksfeesten met dieren. In Zamora werd ooit jaarlijks een geit van een kerktoren gegooid. Beneden stonden feestvierders met een zeil om het dier op te vangen. Dat lukte niet altijd....Tegenwoordig lijkt het tij gekeerd en zie je zelfs hondjes met mutsjes en laarsjes. Toch scoor je nog steeds in het café als je vertelt dat de Partij voor de Dieren in Nederland uitdrukkingen als 'boter-bij-de vis' en 'twee vliegen in één klap' wil verbieden, als dierenvriendelijk.

Wonen in Spanje is leuk

Na de onvermijdelijke gewenningsperiode volgt relativering en zie je wat er bedoeld wordt met '*mañana*': letterlijk 'morgen', maar feitelijk '*reláj... tranquilo*'. Hierdoor ga je meer oog krijgen voor alles wat anders is in Spanje en misschien de oude VVV-slogans als 'I love Spain' of zelfs 'Spain is part of you', omarmen..

MIJN HOBBY... MIJN PASSIE...



Willem van Aart is een Stadspijper

Eerlijk gezegd moest ik even vragen wat een Stadspijper precies was. Ik had er wel eens over gehoord, maar dat was dan ook alles. Toen ik bij Willem, een geboren en getogen Bosschenaar van 74, binnenkwam, zag ik zijn voorliefde voor oude Middeleeuwse muziek direct al aan de muur hangen.

De Stadspijpers stammen al vanuit de Middeleeuwen toch?

Ja, het is eigenlijk begonnen met de Stadstompeters en Stadstamboers. Zo rond 1100. Er waren in onze streek nog maar weinig muziekinstrumenten. Die zijn door de Kruistochten deze kant opgekomen, vanuit het Midden-Oosten, Turkije en Noord-Afrika. Het zijn dan niet de 'lawaai-instrumenten' zoals de trommels en trompetten, maar instrumenten zoals bijvoorbeeld de luit en de fluiten. Dan heb je het over echte muzikanten. De 'lawaai-instrumenten' zijn de signaal-instrumenten. Ze geven signalen door of vragen aandacht. Dat zijn de trommels en trompetten. Zo is er verschil tussen een trompetter, die signalen blaast, en een trompettist, die muziek maakt. Het is natuurlijk begonnen bij de koningen aan het hof, maar toen de steden rijker werden, ontstond er ook daar ruimte voor muzikanten, stadspijpers. Meestal waren dat slechts 2 personen, tot maximaal 6.



Met hoeveel man zijn jullie nu?

Wij streven naar 12. Dan hebben we een dubbele bezetting. Om voor elkaar in te kunnen vallen, maar ook om volledig te kunnen wisselen tussen koperen en houten instrumenten.

Waar komt jouw kennis van muziek en muziek-instrumenten vandaan? Was het ook je werk?

Nee hoor, maar ik ben altijd een fanatiek Scouting-man geweest en daar was een drumband, de Verkennerband. Daar was ik al heel lange tijd lid van. Daar hadden we signaaltrompetten, pijperfluitjes, kleine dwarsfluitjes en slagwerk. In aanloop naar 1985, het 800-jarig bestaan van de stad, werd gevraagd of er burgerinitiatieven waren om dat feest groter en beter te maken. Marcel Ploegmakers was, vanuit de Verkennerband, één van de grote aanjagers van het idee om de historische stadsmuzikanten opnieuw zichtbaar te maken. Wij hebben toen onderzoek gedaan in de bibliotheek naar die oude

Stadspijpers. Er was nog geen internet... We zochten naar kleding, muziek en de instrumenten uit de periode tussen 1450 en 1650. In het Noordbrabants Museum vonden we de armbanden en de 'brodsie', een borstinsigne met het stadswapen, dat in die tijd door de stadspijpers gedragen werd. Dat kregen we in leen om door een goudsmid na te laten maken! We hebben ouders aan het werk gezet om de pakken te laten naaien. Sjef van Balkum, de stadsbeiaardier hebben we gevraagd wat muziekstukjes te schrijven. We hadden iets van 7 of 8 nummertjes. In 1985 hebben we bijna wekelijks op straat gestaan. Het was heel intensief. Bij alle evenementen, maar ook gewoon op straat.

En na de feesten van het 800-jarig bestaan?

Na 1985 werd het steeds wat minder natuurlijk. We kenden de gelegenheden waarvoor we gevraagd werden wel zo langzamerhand. Rond 2000 hebben we ons echt afgevraagd wat te doen. Stoppen of helemaal ombouwen tot echt historisch verantwoord. We waren er met behulp van internet wel achter gekomen dat onze pakken, historisch gezien, echt nog niet klopten. Op onze muziekinstrumenten viel ook wel een en ander aan te merken. We moesten schalmeien en pommers hebben. En een renaissancetrommel. We hebben toen besloten er met zijn allen de schouders onder te zetten. We hebben kopieën van oude instrumenten gekocht en daarmee zijn we aan de gang gegaan. Op de muziekschool vonden we Jeroen Gerritsen, een muziekleraar, gespecialiseerd in oude muziek en oude instrumenten. Hij speelt zowel houten als koperen instrumenten. Hij is onze instructeur geworden. Wij noemen hem leermeester, de Middeleeuwse term. Hij doet het nog steeds.

In welke tijd spelen jullie nu?

Wij richten ons helemaal op de tijd van 1530. Onze kleding is gebaseerd op schilderijen van 1530. Onze instrumenten, de samenstelling daarvan, is gebaseerd op 1530. Wat we niet kunnen kopen, maken we zelf. Dat raakt ook een andere hobby van mij, het knutselen. Ik maak muziekstandaarden en zelfs instrumenten. Zelfs trompetten. Ik deed dat onder begeleiding van een instrumentenmaker uit Putten.

Als jullie in 1984 begonnen zijn, dan wordt de ploeg wel langzamerhand oud....

Ja, dat klopt. Er zijn er nog 3 origineel over. Nieuwe aanwas is er natuurlijk niet veel. De muziek is onbekend en daardoor vaak ook onbemind. Maar wel erg leuk en technisch. We hebben een man van het conservatorium in Utrecht. We hebben een lid, die bij verschillende harmonieën speelt en óók

bij ons. Hij vindt het toch wel leuke muziek. Een dertiger is parttime lid. Hij heeft meer hobby's. Bij uitvoeringen is hij er steeds wel bij. De 80-ers van nu merken dat het conditioneel moeilijk wordt.

Als je je pijpers-kostuum aantrekt, wat doet dat met je?

Ja, ik denk dat dat wel wat met me doet. Kleding doet wat met je. Dat is bij mij ook zo. Dat ik een heel ander mens word, vind ik overdreven, maar je gaat wel in een soort rol. Mensen kijken niet naar Willem, maar wel naar een Stadspijper.



Jullie zijn de enige Stadspijpers in ons land en in Europa zijn er maar een paar. Hebben jullie wel eens contact met andere Pijpers?

Er zijn in Engeland nog groepen. We hebben de IGTP, de International Guild of Town Pipers. Om de 2 jaar hebben we een bijeenkomst. Dit jaar is dat in York. Daar hebben we bij voorkeur een activiteit bij. We deden dat al eens bij een kasteel en dit jaar zijn er de wagenspelen, net zoals in de Middeleeuwen. We spelen in de stad met andere groepen en doen mee met de wagenspelen.

Wat heeft op jou het meest indruk gemaakt als Stadspijper?

Dat zijn zoveel dingen! In Groenlo hebben we de Slag om Grolle nagespeeld. Die slag was een generale voor het Beleg van Den Bosch in 1629. Dat heeft echt indruk gemaakt, net als vele andere.

Zou je nog meer willen weten, of eens een repetitie willen bijwonen? Neem contact op met Willem, via willem.van.aart7@ziggo.nl

Mattie Daniëls



Cisterne (naar Die Tante Jolesch van Friedrich Torberg)

In de klas gebruiken leraren wel eens moeilijke woorden, die leerlingen niet begrijpen. Een anekdote, die speelt rond 1910 aan het gymnasium in Praag, geeft daarvan een voorbeeld. Van het voorval zelf getuigden drie schrijvers; jarenlang lagen ze met elkaar in de clinch over wie van hen het gebeuren als leerling had meegemaakt en wie het verhaal had 'gepikt'.

Hoofdpersoon is rabbijn Grün, belast met de les bijbelkunde en religie. Het vak godsdienst was toen al een "vak achter de streep". Rabbi Grün was een leraar van de oude stempel. Zijn lesstijl kenmerkte zich door het toonloos voordragen van de bijbelse verhaalstof, hetgeen het slaapmuts-effect van zijn lessen aanzienlijk bevorderde.

Op een dag droeg hij voor: *"en toen de kinderen van Israël door de woestijn trokken, sloegen zij hun tenten op bij een cisterne, ..."*

Een leerling die interesse huichelde, onderbrak de voordracht: "Meneer, wat is dat, een cisterne?" Grün deed alsof hij de vraag niet had gehoord en vervolgde zijn monoloog: *"En toen de kinderen van Israël bij de cisterne hun tenten hadden opgeslagen, stond een van hen op en zei..."*

Opnieuw onderbrak hem de vragensteller: *"Meneer, als ik niet weet wat een cisterne is, kan ik uw les niet volgen"*. In de klas ontstond tumult, de vragensteller kreeg bijval, er was hilariteit.

Rabbi Grün kneep de ogen half dicht; hij aarzelde of hij in woede zou uitbarsten, dan wel of hij schijnbaar onverstoorbaar zou doormurmelen. Hij koos voor het laatste: *"En toen de kinderen van Israël bij de cisterne..."*. Ineens kreeg zijn stem een smartelijke toon: *"Dat is 18 jaar, dat heeft zich tot de examenklas omhoog gespiekt, dat moet straks eindexamen doen en dat weet niet wat een cisterne is. Het is toch een schande..."*. Ineens richt Grün zich op, ijlt naar de bank van de vragensteller en schreeuwt: *"Een cisterne is een put in het Midden-Oosten"*.

Guido Robbens

Heddet al geheurd?

Voordat ik op bezoek ging bij mijn voormalige buurvrouw belde ik naar het verzorgingstehuis waar zij sinds drie jaar woont. De verpleegster die ik aan de lijn kreeg zei: "Wilt u haar zelf spreken? Ze zit naast me." Natuurlijk wil ik dat en nadat ik haar zei wie ik was, vertelde ze: "Ik sta hier bij het tankstation met m'n auto zonder benzine en weet niet hoe ik thuis moet komen!" "Dan weet ik het goed gemaakt en kom ik u morgenvroeg ophalen", antwoordde ik.

Het was heerlijk om op het gemak door de Bossche Broek te fietsen, 'n mooi stukske puur natuur in Den Bosch met 'n magnifiek uitzicht op de Sint Jan. Mijn buurvrouw woont in Vught en is inmiddels 98 jaar, de oudste persoon die ik ken in mijn nabije omgeving. Zij is altijd blij als ze mij ziet en vraagt: "Hoe lang kennen wij elkaar al?" "Bijna 50 jaar!" 15 jaar geleden fietste ik nog samen met haar over het drukke Heetmanplein, ze was 83 stond midden in het leven en fietste van Vught naar Rosmalen om bij ons asperges te eten. Altijd welbespraakt, boordevol humor en begripvol. Lang geleden, ik was pas gescheiden, trof ik haar in het centrum van Rosmalen bij het oude Postkantoor. Zij was op de fiets en haalde lekker snoep uit haar fietstassen... gekocht bij haar hofleverancier (Aldi) en informeerde hoe het met mij ging... "Jongen, zoek toch 'n lekkere meid!" luidde haar onomwonden advies.

Zij was een begenadigd zwemster en heeft de gang naar het zwembad tot op hoge leeftijd volgehouden. Bridge was haar grote passie en ze zegt dat ze deze tak van sport nog steeds beoefent hetgeen ik met een fikse korrel zout tot mij neem. Ze schikt zich naar de omstandigheden en spreekt over haar man alsof hij nog leeft maar hij is al vele jaren dood. Met een glimlach op haar gezicht kijkt ze terug op een gelukkig huwelijk. We smullen samen van een lekkere 'Dikke Kus' van banketbakker De Rouw, haar nieuwe buurman. Er zijn maar weinig mensen die in een goede gezondheid de eindstreep halen. Dementie, Alzheimer en allerlei aandoeningen liggen op de loer. Je moet geluk hebben want niet alles in het leven kan je zelf beïnvloeden.

Ik had afgesproken dat ik om circa 11.00 uur in Vught zou zijn maar zat om 08.55 uur al op m'n fietske.... na 5 minuten keek ik op m'n horloge en besepte ik dat ik 'n heel uur te vroeg was vertrokken.... daar begint het mee. Ik fietste 'n klein rondje door De Groote Wielen en trof 'n oude bekende met zijn hond. Hij kan slechts slapen tot twee uur in de nacht en komt dan uit z'n bed, heeft enorm veel last van zenuwen en botten... al 6 jaar...loopt iedere dag 20 kilometer met zijn hond om maar in beweging te zijn. Dat bedoel ik met geluk of pech hebben. De zon komt iedere dag op maar hoe je je voelt bepaalt de mate waarin je van die zon kunt genieten.

Daarom beste mensen... tel uw zegeningen en geniet vandaag, stel niet uit tot morgen, ben lief voor elkaar, bemin met volle teugen en besef dat het leven goed is en het glas meer dan half vol!!

Ondanks alle onrust in de wereld was Koningsdag een dag om in te lijsten, je proeft niet alleen de lente maar ook een sfeer en gevoel van saamhorigheid. Laten we dat gevoel voorlopig het hele jaar vasthouden. Pinksteren is voorbij en ik hoop dat de Heilige Geest eindelijk over de hele wereld is neergedaald!!

Pierre des Enfants

MET ☀️ HEVO ☀️ DE ZOMER ☀️ DOOR

Fiets-bridgedrive. Zaterdag 1 augustus: De combinatie van denksport en fietsen door Rosmalens, spreekt vele bridgers aan. Vanwege het succes wordt het evenement als het ware steeds herhaald.

Karel de Rooij op piano: Zondag 2 augustus om 14.00 uur in De Ontmoeting
Karel de Rooij uit Rosmalen speelt zowel klassiek als populaire muziek, met name evergreens. De muziek wordt omlijst door 3 mooie filmpjes over Rosmalen, gemaakt door leden van Heemkundekring Rosmalen.

Jos Thomasse met 'Zoete Koek': Dinsdag 4 augustus om 14.00 uur in De Ontmoeting.
In zijn journalistieke werk kwam Jos met grote regelmaat amusante feiten en anekdotes tegen. 'Zoete Koek' lijkt te starten als een lezing maar blijkt een komische conference, waarin het publiek een belangrijke rol speelt.

Excursie provinciehuis: Woensdag 5 augustus om 10.00 uur brengen we een bezoek aan het Provinciehuis in Den Bosch. Om 10.00 uur worden 40 personen, verdeeld over 2 groepen, in de hal verwelkomd en gaan ze onder begeleiding van VVV-gidsen een toer maken door dit geweldige gebouw.

Lezing over de gebroeders van Limborch door René Reijnen: Donderdag 6 augustus om 14.00 uur in De Ontmoeting. René Reijnen vertelt je over de 3 gebroeders Van Limborch, beroemde kunstenaars uit de Middeleeuwen.

Fietstocht langs De Linie 1629. Vrijdag 7 augustus om 9.30 uur vanaf De Ontmoeting fietsen we met een gezelschap van maximaal 20 personen onder begeleiding van ervaren fietsers, de zuidelijke route van De Linie 1629. De afstand is ongeveer 20 km. Onderweg geven we uitleg over de stopplaatsen en de gebeurtenissen in 1629.

DJ en broodje kroket. Zondag 9 augustus 14.00 uur in De Ontmoeting luisteren we naar dj's Theo en Rini. Ze draaien gezellige (dans)muziek, waarbij je ook nummers kunt aanvragen. We genieten daarbij van een drankje en in de loop van de middag een kroket erbij.

Lezing: Testament, notaris Kika Ham. Maandag 10 augustus om 14.00 uur in De Ontmoeting Voor de 2e maal in 2026 komt notaris Kika Ham van Hoffspoor notarissen om voorlichting te geven over alles wat komt kijken bij een testament. Voor deze lezing openen we nog een inschrijving.

Lezing: Weer, wolken en kunst, Ton Cruisjen. Dinsdag 11 augustus om 14.00 uur in De Ontmoeting. Bij weer en wolken denk je niet meteen aan kunst al lijken bepaalde wolken wel op een kunstwerk. Kunstenaars gebruiken wel bewust weersverschijnselen en wolkenluchten om beelden te accentueren, te verduidelijken of van sfeer te voorzien. In deze presentatie proberen we bij elk onderdeel van het weer bijpassende schilderijen of andere kunstwerken te vinden.



Excursie Kunstcollectie Würth. Woensdag 12 augustus om 14.00 uur vertrekken we naar de expositie van Karl Humm. >> Verzamelen bij Het Sterrenbeeld 35, 5215 MK 's-Hertogenbosch

Lezing: Zuid-Willemsvaart, Ad Hartjes Donderdag 13 augustus om 14.00 uur in De Ontmoeting Een lezing over de aanleg van de Zuid-Willemsvaart en het Maximakanaal.
De Zuid-Willemsvaart verbond Maastricht met 's-Hertogenbosch en was een belangrijke stap in de industrialisatie van Nederland. Het kanaal maakte sneller en efficiënter transport mogelijk, wat gunstig was voor de economie. Het Maximakanaal, is een moderne omleiding die werd aangelegd om de Zuid-Willemsvaart te ontlasten van grote binnenvaartschepen.

Lezing: 'Blauwe zones op aarde', Tom Rijken. Vrijdag 14 augustus om 14.00 uur in De Ontmoeting.

Uit sociologisch onderzoek over een periode van een eeuw, is gebleken dat er 5 gebieden op aarde zijn waar mensen eenvoudiger, gelukkiger en langer leven. Deze gebieden liggen allemaal boven de evenaar en hebben een aangenaam klimaat. Er zullen 9 punten aan de orde komen die ons helpen om eenvoudiger, gelukkiger en langer te leven, ook in onze Brabantse omgeving.

Lezing over drones Henk Ottens. Zaterdag 15 augustus om 14:00 uur in De Ontmoeting. Henk Ottens vertelt over diverse aspecten van het vliegen met drones, zoals ontstaan, privacy, regels en voorbeelden van de inzet van drones. Je kunt vragen stellen en er zijn een aantal drones te bezichtigen. Als het weer het toelaat, geeft Henk Ottens een demonstratie met een drone.



Klassiek op zondag. Zondag 16 augustus om 14:00 uur in De Ontmoeting

Maarten Boogaard is een klassiek pianist met focus op duidelijke retoriek en structuur. Duco Burgers is actief als uitvoerend musicus in binnen- en buitenland

Achter de schermen bij Rolf van Boxmeer. Maandag 17 augustus om 13.30 uur verzamelen bij De Weegschaal 10c, 5215 MN 's-Hertogenbosch.

Tessa Peters en Rolf van Boxmeer richtten in 2016 RxDOMI op om antwoorden te ontwikkelen op complexe woonvraagstukken. Van hun hand komen bijvoorbeeld experimentele woonlocaties voor alternatieve woonvormen zoals Minitopia Poeldonk in 's-Hertogenbosch,

Muziekbingo met Hans Bender. Dinsdag 18 augustus om 14:00 uur in De Ontmoeting

Op het programma staat een muziekbingo onder leiding van Hans Bender. Wie weet het meeste van muziek? Er zijn kleine prijsjes beschikbaar voor de winnaars.

Klassiek Maarten Boogaard. Donderdag 20 augustus om 14:00 uur in De Ontmoeting

Maarten Boogaard is een klassiek pianist met focus op duidelijke retoriek en structuur. Zijn repertoire beweegt zich tussen romantiek en moderniteit, met een sterke focus op onbekende en vergeten werken.

Kienen. Vrijdag 21 augustus om 14:00 uur in De Ontmoeting

Iedere 3e vrijdagmiddag van de maand is er in de Ontmoeting kienen. Een boekje om mee te kunnen doen kost € 6. De prijzen worden in geld uitgekeerd. Aanvang 14.00 uur. Inloop vanaf 13.30 uur.

Film 'Champagne'. Zaterdag 22 augustus om 14:00 uur in De Ontmoeting

Wanneer Maarten te horen krijgt dat zijn vader Hans ongeneeslijk ziek is, besluit hij hem mee te nemen naar de champagnestreek. Ze vertrekken vol goede moed, om er na twee straten achter te komen dat zij waarschijnlijk de minst geschikte vader en zoon ooit zijn voor deze roadtrip. De film wordt geprezen om zijn humor en ontroering.



Livemuziek River Groove Band. Zondag 23 augustus van 14:00 – 17:00 uur in De Ontmoeting

Het zomerprogramma wordt afgesloten en het nieuwe seizoen geopend met een optreden van een liveband. Zij spelen bekende nummers van bijvoorbeeld Erik Clapton, Beatles, Neal Young, JJ Cale.

EXCURSIE DUREA

Excursie naar de schoenfabriek Durea in Drunen.

Je krijgt een rondleiding door de fabriek waar je kunt zien hoe schoenen gemaakt worden.

De excursie is op 3 juni van 13.30 uur tot 16.00 uur.

Kosten € 5 per persoon

(ook HEVO levert een bijdrage).

Deelname is beperkt, dus vol = vol.

Adres van Durea: Thomas Edisonweg 1, Drunen.

Vanaf De Ontmoeting is het circa 30 minuten rijden.

Aanmelden bij p.vijgenboom@home.nl



EXCURSIE ORGELBOUWER MALISKAMP



Omdat een eerste bezoek aan de orgelbouwer in Maliskamp door ziekte van de orgelbouwer helaas moest worden afgeblazen, is een nieuwe datum gevonden voor een bezoek.

Donderdag 21 juli om 10.00 uur en daarna om 11.00 uur kan telkens een groep van 10 personen de werkruimte van orgelbouwer Pels & Van Leeuwen in de voormalige kerk van Maliskamp bezoeken.

Jacqueline (dochter van de bouwer) en hun medewerkers maken je wegwijs in het fascinerende maar o zo boeiende productieproces van een klassiek orgel. Hoe bouw je de pijpen? waar haal je het juiste hout vandaan voor de juiste toon?

Meld je aan voor een van de excursies bij Marcel Griens via griens@home.nl

EXCURSIE ASPEREN

Vrijdag 12 juni organiseert de Commissie Cultuur een excursie naar Natuur- en cultuurhistorisch centrum Duyls Bos in Asperen.

Natuur- en cultuurhistorisch centrum Duyls Bos is volgens veel bezoekers een pareltje in Altena, waar de natuur je kan verbazen en waar je tot rust komt. Je kunt er genieten van de bloemen, beestjes en de flora van het Bos, terwijl je over struipaadjes of de oeroude Hillse kade loopt. Al dwalend kom je onderweg in allerlei gebouwtjes gebruiksvoorwerpen en gereedschappen tegen uit vroeger tijden.

Het cultuurbos ten behoeve van de klompenfabricage heeft een forse gedaantewisseling ondergaan en is veranderd in een gemengd bos. Verder zijn houtwallen, waterpartijen, dierenweitjes, een griendje, een elzenbroekbos, boomgaard, moes-, sier- en vlindertuinen aangelegd.



Er kunnen maximaal 30 personen deelnemen. Opgeven doe je door een mail te sturen naar r.a.m.stokman@home.nl. (Geef ook even door of en hoeveel mensen met je mee kunnen rijden.)

Voor het carpoolen verzamelen we om 12.30 uur bij De Ontmoeting. Carpoolen is een must

Het adres: Duyls Bos, Duijlweg 7. 4286 LX ALMKERK
06 – 30 41 78 76

MUSICAL DE TOVENAAR VAN OZ



Ook dit jaar voeren de leerlingen van het Rodenborchcollege ter afsluiting van het schooljaar een musical uit. Donderdag 4 juni om 14.00 uur wordt de musical "De tovenaar van Oz" in een eigen bewerking in een try-outversie uitgevoerd in Perron 3 in Rosmalen.

Aan deze productie doen bijna 100 mensen mee: zangers, muzikanten, regisseur en decorbouwers.

Speciaal voor HEVO leden is een aantrekkelijk aanbod gedaan: vanaf 21 mei kunnen de eerste 40 personen aan de bar in De Ontmoeting een kaartje kopen voor de voordeelprijs van € 5,

Wij hopen dat veel grootouders van Rodenborchleerlingen deze nieuwe musical-productie, die vol zang, dans en kleurrijke arrangementen zit, gaan bewonderen.

Namens de Commissie Cultuur, Marcel Griens

EXCURSIE NAAR CRÈVECOEUR



Spuien met Ad Hartjes

De kenners weten dan meteen dat we ook naar buiten gaan!

De spuisluis in de Oude Dieze regelt het peil in de Dieze en 's-Hertogenbosch.

Ad Hartjes legt deskundig uit hoe dat in zijn werk gaat. Ad was vele jaren werkzaam bij Waterschap Aa en Maas en vaak actief als fotograaf.

De spuisluis is een barrière voor vissen die vanuit de Maas stroomopwaarts willen zwemmen om zich in beken voort te planten. Daarom ligt naast de sluis een vispassage.

De excursie is op 9 juli en start om 10.00 uur bij de spuisluis bij Treurenburg. Wees met je schoeisel voorbereid op mogelijk nat gras. Aan de excursie zijn geen kosten verbonden.

Je kunt je opgeven door een mail te sturen naar r.a.m.stokman@home.nl

De maximale groepsgrootte: 25 personen. Vol is vol.

Commissie Cultuur

26 mei tot en met 26 juli

Woensdag 27 mei	Mariaviering in de Lambertuskerk 14.00 uur
Donderdag 28 mei	Workshop over het verlies van je huisdier, De Ontmoeting 14.00 uur
Woensdag 3 juni	Excursie Durea ***
Donderdag 4 juni.	Tovenaar van Oz door Rodenborchcollege in Perron 3, 14.00 uur *** 21 mei Kaartverkoop voor 40 personen aan de bar in de Ontmoeting
Donderdag 18 juni	HEVO Klassiek Trilogie Trio 14.00 uur De Ontmoeting
Vrijdag 12 juni	Excursie Asperen naar het Natuur-en cultuurhistorische Duylse Bos ***
Donderdag 9 juli	Excursie spuisluis Crèvecoeur, Treurenburg 10.00 uur ***
Donderdag 21 juli	Excursie Orgelbouwer in Maliskamp*** 10.00 uur groep 1, 11.00 uur groep 2



Alle activiteiten staan ook vermeld op de HEVO Website

Over agendapunten met *** lees je in dit blad meer informatie.
HEVO-Agendapunten stuur je naar kopij@hevorosmalen.nl in een Word bestand.

Algemeen Bestuur HEVO

Frank van Beers 06 - 30 71 74 97
Voorzitter
Commissie Zingeving

Wim van Kessel 06 - 20 41 07 07
ICT/Seniorweb
Penningmeester a.i.

Eduard Dame 06 - 52 59 59 29
Secretaris a.i.
Communicatie / ICT

Mecheline Heijmans 06 - 36 49 09 44
Commissie Omzien
Commissie Gezondheid
en Welzijn

Hans van de Griendt 06 - 19 17 58 04
Vrijwilligersbeleid
Ouderenadviseurs

Antoon de Groot 06 - 54 73 33 12
Ledenvoordeel
Activiteitencommissie
Evenementencommissie

Ria Schell 06 - 38 08 28 22
Beheercommissie
Activiteitencommissie

Annemarie Hoog Antink 06 - 22 39 94 18
Commissie Cultuur
Reiscommissie

Financiële administratie

Wim van Kessel 06 - 20 41 07 07
penningmeester@hevorosmalen.nl

Ledenadministratie

Annette Hurkens 06 - 23 05 33 79
ledenadministratie@hevorosmalen.nl

Opzegging lidmaatschap

Het lidmaatschap loopt van 1 januari tot en met 31 december. Opzegging voor het nieuwe jaar uiterlijk op 1 november van het lopende jaar. Schriftelijk naar bovenstaand postadres of per e-mail naar ledenadministratie@hevorosmalen.nl

De Ontmoeting

073 - 822 13 97

Openingstijden:

maandag tot en met vrijdag van 09.00 -17.00 uur
Bij activiteiten 's avonds van 19.00-22.00 uur
en op zondag van 14.00-17.00 uur

Postadres HEVO Rosmalen

Tulpstraat 2-4, 5241 XV Rosmalen
info@hevorosmalen.nl

Ouderenadvisering

Het team bestaat uit ouderenadviseurs en belastinginvullers: Roel Dekens, Paul Scholten, Willem Konickx, Margreet van Dijl, Marianne Schinkel, Henny Verhoef, Wim Nouwens, Rens de Jonge, Ton van de Liefvoort, Henny Schuurmans, Nico de Groot, Vera van Daalen, Dirk Monster, Peter Coppens en Pieter Piscaer. Namens het bestuur: Hans van de Griendt
Het team is telefonisch bereikbaar via 06-53 27 90 98. Je kunt ook een e-mail sturen naar ouderenadviseurs@hevorosmalen.nl

Commissie Omzien

De commissie Omzien is er voor mensen die behoefte hebben aan ontmoeting, een gesprek, misschien zelfs een diepgaand gesprek over verlies of ziekte. Of die een wandelingetje willen maken, een spelletje doen, een terrasje pakken enzovoort. Wij hebben vrijwilligers die dat met je kunnen doen.

Als je daaraan behoefte hebt, kun je contact opnemen met
Annelies Claassens 06 - 22 94 49 93 of
Monique Claassens 06 - 53 25 11 38

Vertrouwenspersoon

Hans van Dartel
06 - 15 12 48 66
hansvandartel@ziggo.nl

Hevo