MGB hulpverlening

Dankbaarheid!

Filip4:6-7

Illustratie: John & Theo

NIEUWSBRIEF 09
SEPTEMBER 2021

Inhouds opgave

Onderwerp	Bladzijde
Voorwoord	3
Recept: ‘Mousaka’ van Bernardine	4
In de schijnwerper: Tony	6
Agenda	9
Cliëntenraad	10
Uitleg illustratie	12
Gedicht: “Dankbaarheid”.	13
Boekverslag: ‘Terugval’	14
In Memorium: Zefnat Roemeratoe	16
Activiteiten dagbesteding	18
Wilma Interviewt: Dolf & Firdaus	22
Speelwoud: de leer-en werkplek van MGB!	26
Bijbelstudie: ‘Blessings’	28
Aanbiddingsavond Koningshuis	31
Artikel: ‘Dankbaarheid in vrijheid’.	34
Woordzoeker dagbesteding	36
Beleid MGB	38
Herfsttips: ‘Een vitale herfst’	39

Voorwoord

Dit is de negende uitgave van de nieuwsbrief van stichting MGB hulpverlening.

In deze uitgave, gemaakt door en voor cliënten, veel aandacht voor het thema dankbaarheid. Nederlanders staan bekend als mopperaars, maar dankbaarheid maakt je leven mooier dan ontevredenheid!

Verder is er een nieuw Grieks recept dat Bernardine met ons wil delen. Er zijn weer nieuwe interviews en ook de cliëntenraad komt aan het woord. Daarnaast staan er weer leuke en leerzame activiteiten op het programma. Daarom is het belangrijk om de app-berichtjes te lezen en op het mededelingenbord te kijken. Heb je zelf een idee voor een leuke activiteit? Bespreek het met de begeleiders van de dagbesteding!

We hebben ook iets nieuws bedacht, namelijk een: '**Kersteditie'!**
In de volgende nieuwsbrief willen we daar aandacht aan besteden.

En wil je een bijdrage voor een volgende nieuwsbrief leveren?
Spreek ons even persoonlijk aan!
Deze uitgave is binnenkort ook online te lezen via de website van MGB-Hulpverlening.

Veel leesplezier!
De redactie,
Wilma, Jikkalien, Annemijn, Lieneke en Irma

Recept

Mousaka ala Bernardine

Yassou! Moussaka is een heerlijke simpel te maken Griekse ovenschotel. Deze versie is die van Bernardine die dit gerecht al meerdere malen heeft gemaakt. Dit recept is op basis van hoe hongerig je bent, maar ga ongeveer uit van 2 a 3 personen.

Ingrediënten 2 a 3 personen

- *500 gram gehakt*
- *1 pak voorgekookte aardappelschijffes van 400/500 gram*
- *1 aubergine of 1 courgette*
- *2 zakjes kant en klare roomsaus poeder van bijv. Knorr*
- *Optioneel: 1 bekertje crème fraîche*

Bereidingswijze

1. *Verwarm de oven voor op 180 a 200 graden (of combie magnetron met oven functie).*
   Smeer een gemiddelde maat ovenschaal in met boter.

2. *Snijd de courgette of aubergine in schijfjes, deze mogen niet te dik of te dun zijn, een gemiddelde dikte.*

3. *Bak het gehakt in en rul met knoflookpoeder, peper en zout.*

4. *Doe het gehakt nu in de ovenschaal en bedek de bodem ermee.*

5. *Vervolgens voeg je de in schijfjes gesneden courgette of aubergine over het gehakt in de ovenschaal toe.*

6. *Leg daarover alsof je een dakje bouwt de aardappelschijfjes heen.*

7. *Maak het roomsausje klaar volgens de aanwijzing op de verpakking. Je kan crème fraîche hieraan toevoegen als je het extra romig wilt hebben!*

8. *Voeg het roommengsel vervolgens over de aardappelschijfjes zodat ze allemaal zijn bedekt met saus.*

9. *Doe de schaal in het midden van de oven en bak het 20 a 25 minuten. Afhankelijk van je oven kan dit verschillen. Houdt je gericht in de gaten!*

   Serveer! En geniet!

   Καλή όρεξη!

In de schijnwerper

Tony

We willen je hartelijke bedanken dat je hieraan wilt meedoen!

Kun je iets over jezelf vertellen?
Ik ben 36 jaar en ik ben hier niet geboren, ik kom uit Rotterdam. Ik ben hier terecht gekomen in zeeland met mijn moeder. Ik zit op dit moment dus in begeleiding bij MGB.

Wat leer je nu vooral bij MGB?
Structuur opbouwen en vasthouden. Ik werk bij speelwoud. Daar maak ik zelf speelgoed

Wat vind je het leukste bij MGB?
Speelgoed maken dat vind ik echt leuk. Ik heb nu ongeveer 8 werkstukken gemaakt. Ik heb bijvoorbeeld een tafelvoetbaltafel en een flipperkast gemaakt.

Doe je dat alleen of met iemand anders?
Ik doe het meeste wel alleen. Ik vind dat ook wel fijn. Er zit niet iemand aan de tafel die zegt van, nu moet je dit doen en nu dat. Ik krijg hier echt de vrijheid in.

Wat is je hobby?
Muziek is mijn grootste hobby.

Speel je ook een muziek instrument?
Ja zeker! Ik speel de piano, gitaar, bas en ik zing ook graag. Maar basgitaar vind ik toch wel het leukste instrument.

Je had toch vroeger een studiootje?
Ja, en die heb ik nog steeds! Ik maak er nog vaak muziek. Ik hou voornamelijk reggae, dat hoor je dan ook vooral in mijn studio.

Wat wil je bereiken bij Speelwoud of in je leven?
Bij Speelwoud wil ik dit het liefst zo vasthouden. Ik werk daar nu 3 á 4 dagdelen per week en ik vind het echt leuk. Een paar weken geleden ging het even niet goed en miste ik alle afspraken. Ik probeer wel echt te komen en vind het ook belangrijk om mijn afspraken na te komen. Over dingen bereiken denk ik nog niet zo na. Dat is nu lastig om te zeggen. Ik ben blij met waar ik nu sta en wat ik nu bereik. Ik heb op dit moment nog genoeg ups en downs dat maak het allemaal een beetje lastiger.

Ik mis je wel hoor op de dagbesteding hoor Toni, zo jammer dat we je minder zien.
Ja, dat klopt. Ik mocht er een lange tijd niet komen.. COVID (roept hij blij) Ik had natuurlijk mijn dagdelen al speelwoud en daardoor vervielen mijn uren op de dagbesteding.

Ik ken je al vanaf het begin hè Toni
Ja dat klopt. Het was toen wel anders. we zaten toen aan een grote tafel, dat was echt gezellig die tijd.

Je zit bij MGB, geloof je in God?
Ik geloof niet, ik weet! Ik ben op m'n 23ste tot bekering gekomen. Door een samenloop van dingen is dat gekomen. Het was een hele bizarre periode, in de goede zin van het woord. Ik zag vroeger moedernatuur als God. de intelligentie achter moeder natuur dat was God. Later kwam Jezus erbij. Eerst dacht ik dat de bijbel is een sprookjesboek was, maar daar ben ik wel van terug gekomen. Het is absoluut geen sprookjesboek! Het is de waarheid.

Mooi! Kun je de liefde voor Jezus ook in je muziek kwijt?
Dat is de reden waarom ik muziek maak. Ik zal jullie een songtekst sturen die je hierbij kunt zetten. Ik heb deze songtekst samen met Dolf gemaakt. Op de volgende pagina is de songtekst te zien!

Ow super! Bedankt voor dit fijne gesprek Toni!

Blissful Sample – Trouble in Paradise 31-10-19

Chorus: Trouble.....
Trouble in, paradise,
Trouble.....
Trouble in paradise,

As a man thinks, so is he,
Being lost, no way to be,
Disconnected, from the family tree,
Stuck on the ground, nothing to see,

What about, the mind of mankind?
Living in the negative, makes blind,
What about, searching inner peace?
Having a warm heart, without disease,

Can you see, you are in paradise?
Dare to see, beyond the lies,
There's strength in you, which lifts you up,
And it will surely, overflow your cup,

Agenda

Activiteiten in november en december:

Iedereen met de dagbestedingsindicatie is welkom.

Inschrijven is noodzakelijk, zie mededelingenbord!

Tot dan! :)

Wat	Maand	Datum
Kerststukjes	December	Dinsdag 14 & donderdag 16 dec.
Kerstkaarten	November	START: Dinsdag 23 & donderdag 25 nov. Daarna doorlopend op dinsdag& donderdag
'foute' Sint– en Piet bingo	December	Donderdag 2 dec
Stippen activiteit	Oktober	We starten donderdag 7 oktober

Cliëntenraad MGB

Beste mede cliënten,

Als cliëntenraad vertegenwoordigen we alle cliënten van MGB, dus ook jou. Maar voorop staat dat jij als cliënt ervaringsdeskundige bent over de zorg die je ontvangt. Jij vind er wat van. Dit hebben we als cliëntenraad kunnen lezen in de anonieme antwoorden van het cliënt tevredenheidsonderzoek. Naar aanleiding van dit onderzoek hebben we een analyse geschreven, met aanbevelingen en tips voor stichting MGB. Aanbevelingen die we in overleg met directie om willen zetten in actiepunten.

Dit zorgt ervoor dat jouw mening telt, dat jouw ervaring telt. Op deze manier bouw je mee aan de toekomst van MGB en maak je ook werkelijk een verschil in de ontwikkeling van de zorg die jij ontvangt. Medezeggenschap binnen MGB zorgt voor betrokkenheid en samenleven: van elkaar weten wat er toe doet. Jouw stem telt.

Daarnaast volgen we de ontwikkelingen op de Nieuwstraat. Hoe staat het met de verbouwing? En hoe wordt er met cliënten omgegaan die van Sandenburg naar de Nieuwstraat verhuizen? Ook hebben we een gesprek gehad met Leo de woonbegeleider van Sandenburg over het reilen en zeilen op Sandenburg en hoe hij de toekomst op de Nieuwsstraat voor zich ziet.

Niet alleen MGB is in ontwikkeling, ook de cliëntenraad groeit met de organisatie mee.
Om jullie zo goed mogelijk te kunnen vertegenwoordigen is de cliëntenraad uitgebreid met twee nieuwe leden: Ferry en Jikkalien. Door hun deelname kunnen we het werk verdelen en steeds meer als een team werken, waarbij iedereen zijn inbreng heeft.

Mocht er iets zijn wat volgens jou aandacht nodig heeft, dan horen we het graag van je. Je kan mailen naar cliëntenraad@mgbvlissingen.nl, maar je kan ons ook gewoon even aanspreken.

Hartelijke groet,

Allard, Ferry, Wilma, Huib, Jikkalien, Irma en Sjaukat

Uitleg illustratie

John en Theo hebben getekend waar ze dankbaar voor zijn. Het is soms best lastig om iets te noemen, daarom hebben ze het klein gehouden door bijv. personen te benoemen of dingen die ze lekker vinden. Ze zijn ook dankbaar voor muziek en voor bloemen die mooie kleuren hebben.

Gedicht

“Dankbaarheid“

Dankbaarheid zit in de kleine dingen, de vogels in de lucht die zingen een dak boven je hoofd. Blij zijn als het uitkomt, wat Hij je heeft beloofd. Want ondanks je problemen, je zorgen over morgen neemt Hij je bij de hand.
En zegt: Kijk, dit is jouw land, erfdeel in en na het leven. Wat Ik je heb gegeven, want Ik gaf mijn leven voor jou omdat Ik wilde. Omdat Ik verder met je wil gaan, dan iemand ooit met je is geweest.
Ik gaf je mijn Geest zodat je nooit meer alleen hoefde te zijn.
Dus wees dankbaar voor al Zijn beloftes voor al Zijn zegeningen, want ze zijn talrijk.
Met Hem zijn we schatrijk.

Geschreven door Rebekka

Boekverslag

In deze nieuwsbrief willen we graag een boek voor jullie uitlichten die ook in de bibliotheek te vinden is in de stilteruimte van de dagbesteding. Op deze manier kunnen jullie kennismaken met onze boeken en kunnen jullie hier in de toekomst gebruik van maken. We willen jullie inspireren en motiveren om een keer langs te komen in onze bibliotheek !
In de bibliotheek zijn ook boeken te vinden die te maken hebben met de film: 'De slag om de Schelde".

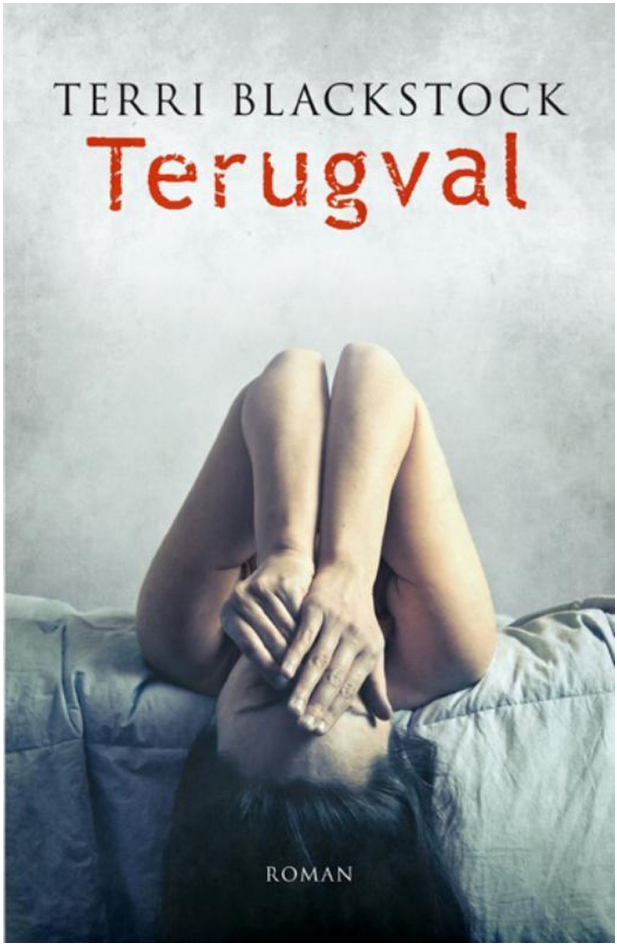
Dit keer het boek: 'Terugval' van Terri Blackstock.
Lees hieronder het verslag van dit boek:

Waar gaat dit boek over?

Het gaat over Emily die is afgekickt van een drugsverslaving. Maar ze moet zich nog steeds bewijzen aan de mensen om haar heen, vooral aan haar moeder. Dan gebeuren er in korte tijd rare dingen. Zoals een bom onder haar auto en een moord. Dit brengt haar weer terug op een gebeurtenis op haar werk met verslaafden. Doordat ze zelf op onderzoek uitgaat lijkt ze al snel zelf de verdachte. Gelukkig gelooft de vriend van haar moeder, die politie is, haar onschuld en helpt hij haar. Dit is een boek wat je los kan lezen maar ook het derde deel is van een serie.

Wie is de schrijver?

Terri Blackstock is geboren in Illinois en woont in Mississippi. Ze heeft tot nu toe maar liefst 6 miljoen exemplaren van haar boeken verkocht. Ze heeft 2 Carol Awards gewonnen en nog een paar prijzen. Terri is een christelijke romanschrijfster en ze is getrouwd met Ken Blackstock.



Je kan het boek nu lenen bij die bieb!

Wat vind ik van dit boek?

Ik vond het een mooi boek om te lezen. Goed geschreven en niet heel voorspelbaar. Ik ben ook benieuwd naar de andere 2 delen van de serie die ik gereserveerd heb in de echte bibliotheek.
Deel 1 heet interventie en deel 2 heet vicieuze cirkel.
Ik raad het boek zeker aan om te lezen.

Dit boekverslag is geschreven door Jikkalien.

In memorium: Zefnat Roemeratoe

Op 26 juni '21 stierf Zefnat. Voor velen van ons een goede bekende, een buurman of vriend. Ik kende hem vooral van zijn plaatsje op de stoep. Hij begroette je vrolijk en maakte een gezellig praatje met je.

De laatste jaren van zijn leven kreeg hij begeleiding van Sander en Emma. Zij leerden hem kennen als een man die zeker veel strijd kende, maar ook een doorzettingsvermogen en strijdlust liet zien. Ook kon je zo genieten van het leven!

Van mooie muziek, reizen, lekker eten (lekker visje of KFC tje) of naar zijn voetbalclub FC Twente kijken. Een man die trots over zijn familie kon vertellen of over de tijd doen hij klein was.

Toch nog plotseling werd je van ons weggenomen. Met gemengde gevoelens staren we je na. Wetend dat je nu de eeuwige rust hebt gevonden bij je Vader in de hemel..

Aan de andere kant het gemis van je mooie glimlach, humor, gulheid en gastvrijheid!

We gaan je missen Zefnat !

Activiteiten dagbesteding

Als activiteitenbegeleiders willen wij: Annemijn, Lieneke en Mahalia jullie vertellen wat we de afgelopen periode allemaal hebben gedaan. Zo kunnen jullie meer zicht en achtergrond krijgen van wat wij organiseren. Voel je bovenal welkom om ook een keer deel te nemen aan een activiteit! De activiteiten worden aangeboden voor de bezoekers die naar de dagbesteding komen. We bereiken jullie met een appje via ons dagbestedingsmobiel. We merken dat we weinig reactie krijgen op de mail, daarom sturen we jullie een appje. Je kunt ook altijd langs komen om te kijken op ons mededelingenbord.

Documentaire 'Durf te dromen'

Afgelopen periode hebben we de documentaire *'Durf te dromen'* over Bibian Mental bekeken die ondanks de laatste fase van haar leven, getroffen door kanker, en een beenamputatie positief in het leven bleef staan. Meerdere malen werd ze door artsen opgegeven. In plaats van zich er bij neer te leggen, bleef ze strijdbaar en ondanks alle tegenslagen bleef ze snowboarden op topniveau, wat resulteerde in 3 gouden plakken.

Echter door het laten zien van deze documentaire zijn wij als begeleiding te kort geschoten door de impact die deze documentaire te weeg heeft gebracht met deze confronterende ziekte. En ons dit niet gerealiseerd te hebben wat het bij bezoekers deed oproepen. Dat was slikken, want van te voren was er geen aankondiging geweest van de docu. Dat hebben wij niet goed aangepakt en daardoor de plank mis geslagen. Daarvoor bieden wij onze oprechte excuses.

Annemijn en Mahalia

W o r k s h o p DOT Painting

ofwel stippen! Ben je geen vaardig schilder? Geeft niets!, want toch krijg je de mooiste desgins! Deze stippen techniek is een rage, maar eigenlijk al heel oud. De Aboriginal cultuur 'stippen' al eeuwen. Maar ook in veel Arabische landen kennen ze het 'stippen' op servies.
Dat laatste ga jij ook doen; op servies. Stippen ziet er ingewikkeld uit, maar dat is het niet, het is leuk om te doen. Je ervaart voldoening van je eigen gemaakte stippenwerk, waar je trots op mag zijn. Je kan een heel eigen lijn aan matching servies goed beginnen bij wijze van spreken ;)

Begin de maand oktober willen we deze activiteit aanbieden op de donderdagmiddag. Waar je aan de slag gaat met kleuren en motieven op een laagdrempelige manier. Als je eenmaal een 'bedreven' 'dot painter' bent, kan je al snel voor moeilijkere combinaties gaan, mocht je willen.
Er volgt nog een uitnodiging voor deze activiteit zodat je de exacte datum en tijd medegedeeld krijgt. Voor materiaal word gezorgd!

Voetbal avond op de db

Op een maandagavond combineerden we eten op de dagbesteding met voetbal kijken. Dat bleek een goede combinatie te zijn.. Speciaal voor deze avond bakte Huib voor ons quiches. Er waren 3 soorten om te kiezen. Vis was de grote favoriet. De verse vis erin en de spannende wedstrijd zorgden ervoor dat er binnen korte tijd niets meer van over was. De sfeer was heel gezellig. Wel jammer dat alleen J.W. een mooie juichcape aanhad..
Dat kan de volgende keer beter! Want juichen konden we! De gesprekken tussen Leo en F. kabbelden onder de wedstrijd gewoon rustig voort. We sloten de avond af met fris en chips. Genoten!

Activiteit naar de Ark

Op 9 september zijn we naar de Ark geweest in Vlissingen. We hebben een gezellige dag gehad en het was ontzettend mooi en interessant. Daarna hebben we een lekker broodje gegeten bij ‘t Smoske.

Groetjes, Wilma

Hieronder zie je een aantal foto’s:

Bezoek aan de Ark , met mede – MGB bezoekers .

Op 1 september 2021 worden we door de lieftallige MGB dames uitgenodigd , om op de 9e een kijkje te gaan nemen in en om De Ark.
T/M de 9e hield dit fantastische vooruitzicht mij ,dagelijks periodiek bezig.
Maar ook na de 9e.

Ook op de 9e was het een fantastisch weertje.

Naar mijn beleving is De Ark ook wel het museum voor allerlei soorten houtsnijwerken. Mijn bezoek aan De Ark heeft mij dan ook enorm veel geïnspireerd om te creëren opgeleverd, wat naar mijn beleving een Godswonder genoemd mag worden, Whahaha .

Dagelijks worden door mij minstens 3 wandelingen gemaakt op de fantastische glooiing en boulevard die wij rijk zijn in Vlissingen. Tijdens één van die wandelingen die mij op de been houden werd aan het begin van die bewuste wandeling door mij een stuk aangespoeld waar genomen.

Liet het stuk hout liggen.

Bedacht me de kans is groot dat het stuk hout wat eerder door mij werd waargenomen opgepakt zou kunnen worden door een hond die toevallig ook de glooiing liep.

Maar nee, op de terugweg lag het stuk hout nog op dezelfde plek waar het op de heenweg ook al lag. Raapte vervolgens het stuk hout op ,zo blij als een kind ,met de beleving of het een kilo goud was.

Liep zo trots als een pauw ermee naar de DB om ’t te laten drogen.
Inmiddels liggen al 3 aan de zee gevonden trofeeën van hout te drogen in de MGB tuin .
Om wanneer deze droog zijn 2 beesten met poten en snorharen van te creëren met stukjes ijzerdraad.

Net zoals op De Ark ,wil ik het.

Dankbaar !

Geschreven door Henz

Wilma interviewt:

Dolf & Firdaus

Bedankt dat jullie hier zijn voor het interview!

De eerste vraag is: Wat vinden jullie waardevol aan je werk bij MGB?
D: Ik vind het waardevol dat ik m'n getuigenis kwijt kan. Ik vind het fijn dat daar ruimte voor is. Het is erg waardevol om mensen te ontmoeten, met ze kunt praten, te bezoeken en te ondersteunen. Je probeert elkaar vooruit te helpen. Dat geldt natuurlijk ook voor ander werk. Ik vind dat je elk werk moet doen, alsof je het voor God doet.

F: Ik vind het heel belangrijk om de liefde van God uit te dragen in mijn werk. Niet zozeer altijd met woorden, maar een luisterend oor is net zo belangrijk. Goed luisteren is belangrijk om te horen wat de persoon eigenlijk wil zeggen. Ik vind het ook erg belangrijk dat mensen zich geliefd voelen als ze bij MGB zijn. Ze mogen zijn wie ze zijn.. Ik hoop echt dat mensen zich hier fijn voelen. Ik zie MGB wel eens als een grote bos bloemen. Iedereen ziet er weer anders uit en geurt anders, maar toch zijn we één. Dat vind ik zo bijzonder. Of we nu cliënt, PB-er of medewerker zijn. We zijn met elkaar verbonden. God houdt deze bos bij elkaar. We zijn daarin allemaal gelijk en we hebben allemaal God nodig.

D: Ja, mooi hè. We kunnen ook allemaal van elkaar leren!

Kunnen jullie werk en privé goed scheiden omdat jullie samen bij MGB werken?
F: We praten wel eens over MGB, maar dat is ook omdat het echt een deel is van ons leven. Ons werk zit helemaal met ons leven verweven. We wonen 29 stappen van ons werk vandaan en dat vinden we helemaal niet erg. We zijn het ook wel er erg gewend geraakt. Vroeger hebben we ook intern gewoond en ook dat vonden we niet erg. Als je daar allebei geen problemen mee hebt gaat dat goed.

“God ziet ons als verschillende bloemen in een groot boeket; Hij bindt ons samen”

Jullie zijn vrolijke en optimistische mensen. Hoe komt dat?
D: We hebben allebei een opgeruimd karakter. We zien niet de bui in het noorden al aankomen. We zijn ook allebei gezond, we wonen fijn en we hebben een goede verhouding met onze kinderen en kleinkinderen. De vreugde des Heeren is je kracht, staat er in de Bijbel. Die vreugde hebben vinden we en dit vinden we ook erg belangrijk in dit werk.

Jullie zijn dankbare mensen..
F: Ja, we zijn zeker dankbaar voor wat Hij geeft. We hebben een zoon die erg ziek was. Hij is er gelukkig goed doorheen gekomen. Ook wij hebben allebei kanker gehad en zijn ervan genezen. Dit zijn allemaal dingen waar we dankbaar voor zijn. Het was niet altijd makkelijk, maar ook in die tijden hebben we ons gedragen gevoeld.

Maar jullie hebben wel moeilijke tijden gekend... Hoe kwamen jullie hier doorheen?
F: Ja klopt hoor, het is niet altijd makkelijk geweest. En natuurlijk ben je wel eens verdrietig of bang, maar het vertrouwen in God is dan heel belangrijk. Wij kunnen dat gelukkig ook nog samen doen. Dan kun je elkaar steunen als de ander zwak is kun je de ander steunen.

D: Ik geloof ook echt dat er altijd iets goeds voortkomt uit het lijden. Lijden heeft ook betekenis. God laat alle dingen medewerken ten goede, staat er in de bijbel. Het zal iets uitwerken, dat vind ik ook een vertroostende gedachte.

D: Het lijkt me moeilijk om zware tijden te hebben zonder dat je God kent. Toch denk ik ook dat God mensen helpt die niet geloven. Ik heb hier een voorbeeld van. Voordat mijn vader tot geloof werkte hij bij de marine. Hij werd in die tijd 2x van een schip gehaald. Later hoorde mijn vader dat beide schepen zijn getorpedeerd. Toen hij een tijd later tot bekering kwam zei hij: 'Ik denk dat God toen al Zijn Hand op mij had'. Hij houdt van mensen he, zelfs van christenen. *We lachen er hartelijk om.*

Wat doen jullie het liefst samen op een vrije dag?
F: Ik werk graag alleen in de tuin

Nee, we bedoelen samen ☺
F: Wandelen, terrasje pakken, naar de kinderen en kleinkinderen, samen eten of naar de film.

Dolf ben jij ook van jongs af aan gelovig?
D: Ja, mijn vader en moeder kwamen kort na elkaar tot bekering toen ik een jaar of 9 was. Ik weet nog goed dat ik vroeger na schooltijd naar mijn oma ging. Ze las dan uit de kinderbijbel voor. Dat gaf mij op een bepaalde manier rust. Vroeger als ze aan me vroegen wat ik wilde worden, zei ik altijd dat ik God wilde worden. Nou zover ben ik niet gekomen (haha) .. Maar ik had als kind echt het verlangen om bij God te horen. Ook toen mijn ouders nog niet tot geloof waren gekomen wilde ik zelf al wel bij Hem horen. Heel bijzonder eigenlijk. Misschien werd er toen ook voor me gebeden.

Wat betekent God voor jullie?
F: Ik kan me niet voorstellen dat je zonder God kunt leven. Ik heb ook altijd in God geloofd. Mijn vader stierf toen ik 3 jaar was. Mijn moeder vertelde mij dat mijn vader heel erg goed voor ons was en dat is voor een kind heel fijn om te horen. Het lijkt me dan ook geweldig om mijn vader straks weert te ontmoeten. Ze zei dan tegen mij van ' je papa is er niet meer, maar je hebt wel een Hemelse Vader. Hij is zo sterk en Hij zal voor je zorgen! Mijn moeder heeft me in de opvoeding echt een heel fijn Godsbeeld gegeven. Ik kan me nog herinneren dat ik op mijn elfde op mijn fiets zat en zei tegen Jezus 'Ik wil altijd heel dichtbij U blijven'. Toen zei iemand tegen mij, dan moet je aan de Heilige Geest vragen of Hij je er bij wil helpen.

F: In psalm 40:6, dat is onze trouwtekst, staat 'Talrijk hebt Gij gemaakt o Heere mijn God. Uw wonderen en gedachten jegens ons'. Dat is een tekst voor ons en onze kinderen, maar voor iedereen!

Heb je wel eens een wonder meegemaakt bij MGB?
D: Ja, als mensen tot bekering komen! Ik heb ook wel gebeden met cliënten en die hebben soms heel specifieke verhoringen gehad van hun gebed. Dat was absoluut een wonder!

F: We hebben ook gezien dat mensen van hun verslavingen afkomen. Voor God is niets onmogelijk! En ik strek mij nog naar meer wonderen uit!

Ontzettend bedankt voor dit fijne gesprek!

Geïnterviewd door Wilma en Lieneke

Speelwoud: de leer-en werkplek van MGB!

Hallo allemaal,

Hier weer een stukje over Speelwoud. Ik heb een jaar geleden een herfstslinger gehaakt. Hieronder een beschrijving hoe je die kan maken en een foto van het eindresultaat.

Haak 11 lossen.
Rij 1: haak 10 vasten en haak er 3 op de hoek in 1 steek.
Haak vasten tot 2 steken voor het einde van de rij.
Keer het werkje om en haak verder met vasten.

Haak zo steeds verder. Op de hoek steeds 3 steken in 1 steek.
En steeds keren voor het einde van de rij totdat je aan beide zijden 3 rijtjes hebt.
Haak nog 5 vasten als steeltje.

Dit is de link van Pinterest met wat extra foto's bij de uitleg.
https://ing-things.blogspot.com/2014/10/crochet-leaves-and-storm.html?m=1

De foto van het eindresultaat zie je rechts op de foto.

Veel plezier met dit patroon.

Groetjes Jikkalien van Speelwoud.

BIJBELSTUDIE

Blessings

Ik bekijk nog even ons geboortekaartje van onze oudste dochter.. 'Met grote dankbaarheid ontvingen wij, uit Gods Hand, een gezonde dochter'.
Ik ben nog steeds zo blij met wat we toen kregen van Hem. Dat is dan ook gelijk de betekenis van ons woord dankbaarheid. Ons thema..

Dankbaarheid is volgens de psychologie een gevoel van vreugde als reactie op het ontvangen van een geschenk. Dankbaarheid is iets wat je voelt. De een ervaart het meer dan de ander. In de zekere zin hoort dankbaarheid dus bij je persoonlijke eigenschappen. Tóch kun je dankbaarheid ook trainen. Ik had hier onlangs een gesprek over met Ferry. Hij vertelde mij dat hij, sinds een aantal jaar, per dag 5 punten bedenkt waar hij dankbaar voor is. Dat was de ene dag heel gemakkelijk, maar soms ook flink lastig. Toch als hij achteraf terugkijkt op deze jaren is hij verrast, maar zeker ook dankbaar, dat er ook daadwerkelijk elke dag 5 dankpunten waren. Hij beseft dat God hem ziet en voor hem zorgt, elke dag! Ferry inspireerde mij met dit gesprek en ben dit ook gaan doen. Ik ben begonnen met 3 punten per dag. Doe je mee? Het is goed om dit aan het einde van de dag te doen.. Dan val je dankbaar en positief in slaap!

Tips die jou misschien helpen:

1. Wees dankbaar voor de ogenschijnlijke kleine dingen..
2. Kijk naar buiten! Wat maakt je dankbaar? Wat vind je mooi?
3. Wie maakt je blij?
4. Wat of wie maakt jou aan het lachen?

Bij dankbaarheid is er altijd een 'gever' en een 'ontvanger'. Het is goed om je dankbaarheid te tonen. Door je dankbaarheid te tonen doe je een ander een groot plezier en je VERGROOT daarbij ook nog eens je eigen dankbaarheid! Laat het dus niet na om eens uit te spreken tegen de buurman dat je blij bent dat hij je vuilnisbak aan de weg zet.

Of vertel de caissiére dat je dankbaar bent voor haar vrolijke praatje.
'Dank je wel' zeggen kost niks, maar kan wel veel waard zijn!

Count
your
Blessings

Dankbaarheid leidt volgens de bijbel tot een gelukkig leven. Verschillende wetenschappelijke onderzoeken bevestigen dit ook. Als christen kun je de dankbaarheid altijd kwijt in het gebed.

2 Thessalonicenzen 1:3

" Broeders en zusters, wij moeten God altijd voor u danken. Het past ons dit te doen, omdat uw geloof sterk groeit en uw liefde voor elkaar groter wordt".

Misschien zeg je bij jezelf nu, maar mijn omstandighedenzijn nu zo slecht. Er valt hier niks te danken. Ik snap het en dat is ook een stuk lastiger. Toch zijn er altijd goede dingen! De zon komt nog op, je hebt een lief kleinkind en je hebt geld voor voedsel. Noem maar op! Een tijdje geleden las ik een artikel dat ging over dankbaarheid. Er stond een brief in van Guido de Bres. Hij schrijft vanuit de gevangenis, naar zijn vrouw..

"Ik ben geplaatst in de sterkste en somberste gevangenis die zich laat denken. Ik ontvang geen lucht of licht dan door een klein gat, waardoor men het vuil werpt. Ik heb grove en zware ijzers aan mijn handen en voeten, die mij een voortdurende kwelling zijn.. Maar ondanks alles laat God Zijn belofte niet varen en troost mijn hart."

Hoe kon hij in deze omstandigheden nog dankbaarheid voelen? Vervolgens stond er in dat artikel ' Guido de Bres zat met zijn lichaam gevangen, maar zijn hart was volledig vrij'. Dat vond ik zó mooi! De liefde van Jezus en de kracht van de Heilige Geest geven je dankbaarheid en vrede die je met je verstand niet te begrijpen is en die je omstandigheden kunnen overstijgen. Dankbaarheid komt dan uiteindelijk voort uit het ultieme Geschenk.

1 Thessalonicenzen 5:16-18
" Wees altijd verheugd, bid onophoudelijk, dank God onder alle omstandigheden, want dat is wat Hij van u, die één bent met Christus Jezus, verlangt."

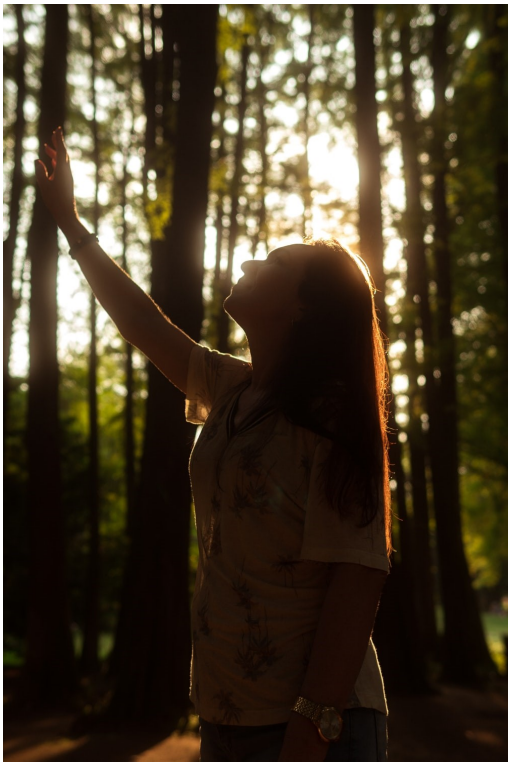
Ik wens jullie allemaal een dankbaar hart toe!

Groetjes, Lieneke (Voortkomend uit een goed gesprek met Ferry)

Aanbiddingsavond Koningshuis

Op donderdag 16 september ‘21 was er weer een aanbiddingsavond in het Koningshuis. Als redactielid van de nieuwsbrief wilde ik hier graag naartoe. Ik hoorde er de afgelopen tijd mooie verhalen over hoe God aan het werk is in levens van mensen. Het trok mijn aandacht en ik was benieuwd hoe zo’n avond zou verlopen.

Ik ervoer een fijne en veilige sfeer voor de mensen die komen. Het is een plek om stil te zijn voor God. Het is laagdrempelig en je kan er jezelf zijn. De avond begint met koffie en thee om elkaar te ontmoeten.
Dit is altijd goed, omdat we zo in verbinding kunnen zijn met elkaar. Samen zijn we het lichaam van Christus.



Daarna begon de aanbidding. Aanbidding is het groot maken van God. We kunnen God niet groter maken dan Hij al is. Maar door te aanbidden kan wel ons geloof groter worden. We zien niet meer op onszelf, maar kijken naar Hem, onze Schepper!

Ik werd geraakt door de muziek. Er werden liederen gezongen, zoals: ‘Als een hert dat verlangt naar water, de muziek vervaagt, laat Uw glorie zien en vul dit huis met Uw glorie’.

De kern van de avond ging naar mijn mening over volheid en verlangen. We mogen verlangen naar God en dit naar Hem uitspreken. Een uitspraak van kerkvader Augustinus: *'Ons hart is onrustig totdat het rust vindt in U'*. Hier draaide de avond om. Om ons hart. Om een vol hart van God. Onze leegte kan alleen gevuld worden met God. We zongen: 'Vul dit huis met Uw glorie'. Met 'huis' wordt ook wel ons hart bedoeld. Nee, we laten ons niet meer vullen met de wereld, maar alleen met God zelf.

Iemand zei: 'Wie wil er een aanraking van God? Soms kunnen we daar echt naar verlangen. Dat God even laat zien dat Hij er is. Het deed me denken aan tikkertje, wat kinderen spelen.
Even een 'tikje' van onze grote God.

Verlang jij ook naar een 'tikje' van de Vader?

Kom maar zoals je bent!

Wanneer is het? De **3e donderdag van de maand** in het Koningshuis.
Inloop:19:45 uur
START: 20:00 uur

Geschreven door Annemijn

Opwekking 281
“Als een hert dat verlangt naar water ”

Songtekst van het lied: Als een hert dat verlangt naar water.

“ Als een hert dat verlangt naar water,
zo verlangt mijn ziel naar U.
U alleen kunt mijn hart vervullen,
mijn aanbidding is voor U.

U alleen bent mijn kracht, mijn schild,
aan U alleen geef ik mij geheel.
U alleen kunt mijn hart vervullen,
mijn aanbidding is voor U.

U alleen bent mijn kracht, mijn schild,
aan U alleen geef ik mij geheel.
U alleen kunt mijn hart vervullen,
mijn aanbidding is voor U. “

ARTIKEL

‘Dankbaarheid in vrijheid’

Dankbaarheid in vrijheid. De vrijheid zit in jezelf . De vrijheid is een keuze die je kan maken.
Ik het volgende verhaal van C.S. Lewis kun je het woord: atoombom vervangen door corona. Vrijheid is een gave van God waar we blij en dankbaar mee kunnen zijn. Als je moeite hebt in vrijheid re staan zie je op naar Jezus. Je kunt onder alle omstandigheden vrijheid ervaren.

Doodsbang waren veel mensen na de uitvinding van de atoombom. De Britse theoloog C.S. Lewis schreef daar 72 jaar geleden een essay over – en die is verrassend actueel als je het woord 'atoombom' door bijvoorbeeld 'coronavirus' vervangt.

"Het is van de zotte om met een zuur en lang gezicht de dag door te brengen, omdat er nu één extra kans op een vervroegde dood bestaat," vertaalt dominee Baardman C.S. Lewis. "Dit is het eerste dat we moeten doen: onszelf bij elkaar rapen. Als we ten onder gaan aan de atoombom, laat die bom ons aantreffen terwijl we zinvolle en menselijke dingen doen.

Laat hem komen als we bidden, werken, onderwijzen, lezen, muziek luisteren, de kinderen in bad doen, een potje tennissen, met vrienden praten en een biertje drinken. Niet schichtig ineengedoken als angstige schapen die nadenken over een atoombom. Die bom kan ons lichaam breken, maar hij hoeft nog niet onze geest te beheersen.

Geschreven door Leo

ZOMERPUZZEL

Woordzoeker dagbesteding

I	K	W	E	D	N	L	O	P	O
M	A	F	I	R	D	A	U	S	M
G	R	O	T	O	U	V	B	C	G
B	O	K	L	E	N	J	E	D	N
R	L	F	M	O	J	E	D	M	I
S	L	K	S	A	O	A	K	A	D
L	J	O	P	F	B	H	C	H	E
A	J	A	N	N	E	K	E	A	T
A	A	L	U	K	Y	T	E	L	S
N	P	O	L	K	E	W	A	I	E
N	E	E	D	S	A	S	T	A	B
E	M	M	I	M	K	T	S	A	G
M	O	U	N	Q	I	L	P	M	A
I	B	C	O	M	Z	C	E	L	D
J	A	S	R	M	T	S	H	E	K
N	L	I	E	N	E	K	E	A	G
D	O	Q	W	E	S	D	F	P	F
X	N	V	T	O	S	T	I	M	L

Hoi allemaal,

We hebben voor jullie een woordzoeker gemaakt van de dagbesteding. Mochten jullie niet weten hoe dit werkt, volgt hier een korte uitleg.

De woorden– en namen die hieronder staan zitten verstopt in de woordzoeker. Ze kunnen van links naar rechts, van boven naar beneden, van beneden naar boven en schuin staan.

Als je ze allemaal gevonden hebt, dan heb je de puzzel voltooid!

Veel plezier!

ANNEKE	MGB
ANNEMIJN	MAHALIA
DAGBESTEDING	MICHA
DOLF	RON
FIRDAUS	SJAUKAT
JOB	TOSTI
LIENEKE	

Beleid MGB

Beste cliënten,

Afgelopen jaar is er hard gewerkt aan een intensieve versie van een ClientTevredenheidsOnderzoek (CTO).
Het is een mooi document waaruit we zowel positieve als negatieve klanken kunnen verwerken tot het verbeteren van onze kwaliteit.

We willen graag met jullie de resultaten delen:

Cliënten zijn voor het overgrote deel positief over de start bij MGB. We mogen af en toe wat meer aandacht geven aan informatievoorziening t.o.v. cliënten. Cliënten scoren hun gezondheid gemiddeld op een 7.
Het overgrote deel is tevreden met de dagbesteding, met wat kleine kanttekeningen. Het blijkt dat veel cliënten niet goed op de hoogte zijn van hun eigen doelen binnen de begeleiding.

De gesprekken worden overwegend waardevol beschouwd. Soms wordt de aansluiting of aandacht niet als voldoende ervaren. Privacy wordt meestal goed gewaarborgd, echter wordt af en toe wel ervaren dat er teveel inzagemogelijkheden zijn voor de medewerkers.

Over het algemeen heerst er een gevoel van tevredenheid. De manier van omgang en de kennis van medewerkers wordt door cliënten positief beschouwd, een enkeling vindt geen aansluiting.

We hopen jullie hiermee goed op de hoogte te hebben gebracht.

Groetjes,

Het beleid van MGB

HERFSTTIPS

Een vitale herfst

Hoi allemaal!

De herfst komt er weer aan, de bomen verkleuren, de straten worden bedekt met bladeren en er komen heerlijke geuren vrij. Geniet jij ook zo van de herfst? Of voel je je juist moe in deze periode?

Ik wil je graag aanmoedigen met deze tips als je er misschien last van hebt:

1. ***Vitamine D. vitamine D krijg je door zonlicht en dat is goed voor je botten. Daarnaast zit vitamine D ook in vis en andere dierlijke producten.***
2. ***Blijf in een ritme. Het is verleidelijk om wat langer in bed te blijven liggen, maar door een vast ritme aan te houden krijg je meer energie!***
3. ***Zorg voor een gezonde levensstijl. Pak wat sneller de fiets, eet lekker gezond en drink genoeg water. Van voldoende vocht wordt je ook energiek.***
4. ***Buitenlucht. Probeer elke dag een wandeling te maken. Door de buitenlucht op te zoeken, maak je je hoofd leeg en krijg je een betere conditie. Misschien pak je zelfs nog wat zon mee en dat betekent extra vitamine D.***

Ik hoop dat jullie iets hebben aan deze tips.

Groetjes, Annemijn

OPENINGSTIJDEN DAGBESTEDING

Maandag	10:00 – 19:00uur
	17:30: maaltijd.
	Na de maaltijd Bijbelstudie
Dinsdag	10:00 – 16:00 uur
Woensdag	10:00 – 16:00 uur
Donderdag	10:00 – 16:00 uur
Vrijdag	10:00 – 16:00 uur
Zaterdag	10:00 – 13:00 uur
	tosti's
I.v.m de corona-schoonmaak is de db gesloten tussen:	12:45 - 13:15 uur
	De tuin blijft toegankelijk.

OPENINGSTIJDEN KANTOOR

Maandag tot vrijdag	09:00 - 12:00 uur
Tel: kantoor	0118 - 410696
Tel: Dagbesteding	0118– 851964
Tel: Dagbestedingsmobiel	06– 83427400 (Alleen voor app-contact)

CONTACT
Stichting MGB
Badhuisstraat 66
4381 LV Vlissingen
info@mgbvlissingen.nl

REDACTIE
Wilma
Irma
Annemijn
Lieneke
Jikkalien

MAIL NIEUWSBRIEF
dagbesteding@mgbvlissingen.nl