

Onderweg



Inhouds opgave

Onderwerp	Bladzijde
Voorwoord	3
Recept: 'Preischotel met garnalen'.	4
Bijbelstudie: 'Korte meditaties'.	6
Nieuwstraat: 'Interview Bernardine'.	8
Nieuwstraat: 'Een dag met Mats'.	12
Activiteiten Oase	14
Beleid MGB	16
Hoe is het nu met?	18
Cliëntenraad	22

Voorwoord

Ha lieve mensen!

Wat súper dat jij deze nieuwsbrief leest.. Een nieuwsbrief met als thema 'Onderweg'.

Een passend thema voor in deze tijd in een stad die stampvol vrolijk ijslikkend toerisme zit en de "Route Soleil" vol met zwetende Nederlanders op zoek naar de soleil in verre oorden..

Het goede nieuws! We zijn allemaal onderweg! Iedereen! En wij mogen met jullie opreizen. Geweldig toch! Onze Gids?
Jezus!

Deze periode namen wij 'afscheid' van Wilma. Zij heeft ons jarenlang geholpen met het maken van de nieuwsbrief. Wilma deed vooral de interviews. Ze deed dat op zo'n fijne manier! Iedereen was heerlijk op het gemakje bij Wilma. Heel erg bedankt voor alles wat je deed voor de nieuwsbrief en voor ons allemaal!

In de nieuwsbrief interviewen we ook Bernardine! Mahalia schreef korte meditaties over dit onderwerp. Enne.. Kennen jullie Matthias nog? Uit Zweden? Hij laat ons weten wat hij nu doet en hem bezighoudt. Ferry deelt ons een heerlijk recept.. Jikkalien en Fieke lanceerden samen hun eerste boek. Gewéldig toch!

Lees snel verder!

Een zomerse groet..
De nieuwsbriefredactie,
Jikkalien, Annemijn en Lieneke

RECEPT

“Preischotel met garnalen”

Geschreven door Ferry

Wat heb je nodig? (voor 2 personen)

- 2 preien
- 300 gr garnalen (wel schoonmaken)
- 2 blikken kokosmelk
- 1 tl kurkuma
- 1 tl laos
- 2 tl komijnzaad (djinten)
- 1 stengel sereh / citroengras
- 1 ui
- 1 teen knoflook
- Peper / zout
- Sambal naar smaak.

Hoe maak je het?

Snij de ui en de knoflook in fijne stukjes. Bak de ui, knoflook, sambal, kurkuma en laos in wat olie in de wok tot de ui glazig wordt. Niet te hoog vuur, de ui mag niet bruin worden. Dit duurt ongeveer 5 minuten.

Snij de prei in dunne ringen en was de prei. Als de prei is uitgelekt, kan je dit in de wok doen. Langzaam opscheppen zodat alles goed gemengd is. Snij de stengel sereh in stukken van 3 cm. Doe de sereh en de kokosmelk in de wok. Breng dit aan de kook voor 2 minuten. Voeg nu de garnalen toe en laat 1 minuut koken. Vuur laag en nog even 5 minuten laten sudderen tot de garnalen mooi roze zijn. Proef of er nog peper toegevoegd moet worden.

Eet smakelijk!



“Korte meditaties”

‘Het gras verdort, de bloem valt af,

Maar het woord van onze God bestaat voor eeuwig.

Jesaja 40:8

Woorden zijn soms net muziek. Ze trillen na in het universum. Zo zijn ook de woorden van God. Het zijn niet alleen loze woorden, maar net als muziek, laten ze een indruk bij je achter. Al kunnen we elkaar vaak niet goed verstaan, en al spreek je elkaars taal niet.

In muziek vind je vaak wel verbondenheid. Het Eurovisie songfestival is hier een voorbeeld van; muziek verbind en brengt mensen bij elkaar.

Al Gods woorden zijn als muziek, ze zijn meer dan woorden alleen, want dan hebben ze eeuwigheidswaarde. De schepping om ons heen is vergankelijk. Zo vallen bloemblaadjes af, gras wordt dor en sterft af. En dieren gaan op een gegeven moment dood of worden opgegeten.

En ook wij komen op een dag te overlijden. Alles gaat een keer voorbij, maar wat God zegt blijft bestaan. Dat kunnen woorden zijn van hoop, van vertroosting en bemoediging. Woorden die elke vorm van storm kunnen trotseren.

‘Want niets dat verborgen is blijft geheim; alles wat verborgen is zal bekend worden en aan het licht komen.’

Lucas 8:17

‘Alles wat verborgen is breng ik aan het licht’, zegt Jezus. ‘Mijn donkerte..,’ soms zie ik het niet meer en denk ik; ‘Laat er iets van licht op schijnen, al is het maar een spleetje tussen de donkere gordijnen.’ Ik ben als de rotswand van een grot, waarin verborgen taal is opgeschreven. Het is alsof daar al mijn geheimen zijn.

Alleen God weet ze stuk voor stuk te benoemen. Mijzelf verstoppen in het donker is een tijd vol te houden. Maar ik ben niet gemaakt voor het leven in een donkere grot en voor het donker zelf. Jezus nodigt uit om uit de donkerheid te komen, uit je verdriet en je pijn.

Uit elke andere moeilijkheid waarin je ook zit.

Eén waxine lichtje verlicht al een hele kamer. Een beetje licht, dat doet al een hele hoop...en dat beetje is vaak al genoeg.

'Alle wijsheid komt van God en is voor altijd bij Hem. Het zand aan de zee, de druppels van de regen en de dagen van de tijd: wie kan ze tellen? De hoogte van de hemel, de breedte van de aarde en de diepte van de zee: wie kan dat meten?'

Sirach 1:1

Ik heb er geen enkele voorstelling van, kan het niet bevatten. Het is ongrijpbaar. Het is als het heelal, oneindig. Als mens wil ik een verklaring voor alle dingen, maar die krijg ik niet. God zelf zegt alles in allen te zijn. En God zegt simpelweg 'Ik ben' en 'Ik zal er zijn.' Hij zegt dat er buitenom Hem niets is. Maar wat het wel is, is God zien in de dingen om je heen. Vaak heel simpel, in dat geval is God niet moeilijk. Je kan hem zien een vogel die je hoort fluiten, een bloem, of de wind tegen je huid, een positieve stem in je binnenste. Maar ook door de mensen die om je heen staan, iemand die je helpt, die om je geeft. En het is ook God zien in de ander. Dat is trouwens niet altijd makkelijk. Want je bent snel geneigd om een Godsbeeld te scheppen die precies is zoals jij. Als God zegt wijsheid te zijn, dan bedoelt Hij daar niet meteen geheel ongrijpbaar te zijn. Maar ook vandaag datgene te geven aan je, wat je nodig hebt. Want God verbindt zich met jou, want zijn Liefde is voor jou is hoger dan de hemel.

We hebben geen idee zo hoog. God is God, en jij bent onderdeel van Zijn schepping en je bent voor Hem niet te missen.

Geschreven door Mahalia



JESSICA ROUX

“Interview Bernardine”

Hoelang ben je al bij MGB?

In november 2024 ben ik al 10 jaar bij MGB (Oase). En nu dus ook op de woongroep van MGB in de Nieuwstraat.

Wanneer ben je komen wonen in de Nieuwstraat?

In augustus 2023. Daarvoor woonde ik in de Meanderflat in Middelburg.

Heb je het naar je zin in de Nieuwstraat?

Ik heb het heel erg naar mijn zin! Ik vind het hier heel gezellig en heb een gezellige studio. Ja, ik ben echt een gezelligheidsmens!

Mijn bedje was gespreid toen ik binnenkwam. Ik ben heel blij dat Catootje (mijn kat) mee mocht komen anders had ik het wel heel moeilijk gevonden. Ik ben een gezelligheidsmens dus daarom is het wonen op een groep heel leuk voor mij. Samen dingen doen vind ik fijn! Iedereen kookt een keer in de week dus eten we heel afwisselend. Ik vind het heel leuk om lekkere dingen te maken voor de groep. Heerlijke mousaka of quiche lorrain. Lekker! De sfeer onderling is erg goed. Ook de evaluatie op maandagmorgen vind ik belangrijk. Iedereen mag zeggen waar hij of zij mee zit of we bespreken wat er goed gaat of misschien toch anders zou moeten.

De laatste vrijdag van de maand plannen we een uitje. We hebben pas een rondvaart gehad in Middelburg, wat was dat leuk en gezellig! Jammer dat ik niet alle uitjes mee kan. Veel lopen gaat niet meer zo makkelijk.

Wat ik jammer vind is dat ik niet zomaar iedereen meer kan uitnodigen, maar dat is misschien ook maar beter. Ik voel mij hier veilig!



De cliëntenraad



Dinsdag 21 juli gaan we naar naar het rivierlandschap museum in Assen en Apperpetra.

Wat is jouw passie?

Fotografie! Ik heb pas een goede camera gekocht, want fotografie is een grote hobby van mij. Ik heb iedereen op de groep al gefotografeerd. Ook houd ik van lezen en gedichten schrijven.

Het gedicht:

“ Ik loop op het pad van mijn leven,
het lijkt zo kort, duurt maar even
Waar blijft de tijd denk ik wis,
het lijkt of er een stroomversnelling is.
Verdriet, ziekte en pijn,
het moest er allemaal zijn.
Depressie en therapie, dat kan,
Maar ik werd er niet gelukkiger van.
Een beetje gevoelig en ook gelovig
En te goed geweest voor de medemens,
Wat meer strijdvaardigheid is mijn wens.
En soms verkeerde mensen vertrouwen,
Ik kon er niet op bouwen.
Het leven is een les, veel geleerd,
en vaak opnieuw geprobeerd.
Maar nu blijf ik positief,
Want ik heb het leven lief. ”

Geschreven door Bernardine



“Een dag met Mats”

Wij zijn Jikkalien en Fieke en we willen graag aan jullie laten weten dat we een boek geschreven hebben. Het heet ‘Een dag met Mats’.

We werken allebei in Speelwoud en hadden al heel lang het idee om een boek te schrijven. Fieke oefent in Speelwoud altijd met tekenen. Ze tekende nu een keer een moeder muis die een kindje muis voorleest. Toen zei de begeleidster op Speelwoud dat het leuk zou zijn als Fieke meer tekeningen over hetzelfde onderwerp zou maken en dat ze dat samen zouden binden in een boekje. Fieke ging ermee aan de slag en de volgende tekeningen lukten ook goed. Het ging over wat een muisje op een dag doet in zijn leven. Toen moest er nog een tekst bij geschreven worden. Jikkalien houdt erg van schrijven. Fieke vroeg of Jikkalien haar wilde helpen met het verhaal bij de gemaakte tekeningen schrijven. Daar is Jikkalien mee aan de slag gegaan en toen kwam er een mooi verhaal uit. We hebben het boek in een bestand gemaakt en dat hebben we laten afdrukken bij een drukker. Nu hebben we het in eigen beheer. We verkopen het voor vijftien euro per stuk. Het ligt ook in Speelwoud te koop en onlangs hebben we het zelfs bij De Drukkerij in Middelburg te koop mogen neerleggen.

Binnenkort is het boek ook bij Oase te bekijken. Mocht je willen bestellen, neem dan contact op met Jikkalien: jikkaliengerrits@hotmail.com. Of laat het weten aan de begeleiding van Oase.

We hebben ideeën om een tweede boek te schrijven en illustreren.

Groetjes,

Jikkalien en Fieke



YOUNG ADULT

Honderd boeken

Het goede

Wat heb ik nodig voor mijn tuin?

Wat heb ik nodig voor mijn tuin?

De kat van mijn droom

Stacking Farmhouse

Oase

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.

Moodboards

Met een aantal Oase bezoekers hebben we moodboards gemaakt. Een creatieve verzameling van plaatjes en teksten uit tijdschriften van wat je mooi vindt of wat je inspireert. Niks is goed of fout want het is een weergave van jouw persoonlijke smaak en jouw eigen intuïtie. Een moodboard kan je maken voor de lol, of met een bepaald thema in gedachten. Ook kan een moodboard je helpen om iets onder woorden te brengen waar je moeite mee hebt. Zo zou een moodboard je helpen om iets helder te krijgen. Iets wat rommelig of vaag blijft in je hoofd kan door middel van een moodboard de boel overzichtelijker maken en je inzichten geven. Maar met zijn allen door tijdschriften bladeren en plaatjes knippen heeft ook iets ontspannens. Ook deel je plaatjes als je vindt dat sommige beter bij een ander vindt passen. Zo leer je elkaar ook weer anders kennen.

Zomerse mobile

Met nog meer bezoekers van Oase heeft Bernardine van aan de lucht drogende klei een zomerse mobile gemaakt. Ze drukte gedroogde bloemen in de klei en eenmaal droog zijn ze voorzien van een laagje vernis.

Zie voor een foto bij het interview van Bernardine



“Weer thuis op Walcheren”

Hallo allemaal!

Op 13 juni j.l. heeft Kees Verkerke namens MGB een convenant ondertekend met de Walcherse Gemeenten, Woningcorporaties en Zorgaanbieders. Dit heet 'Weer Thuis op Walcheren'. In het convenant staan afspraken beschreven over passende hulp en begeleiding bij uitstroom naar zelfstandig wonen. Het is geschreven voor mensen die in een woonvoorziening verbleven en weer in de wijk gaan wonen, dus zelfstandig gaan huren. Het is echt bedoeld als stimulans om je plek in de samenleving weer terug te vinden na een periode van verblijf bij een zorg- of hulpinstelling zoals Stichting MGB Hulpverlening.

Door als gemeente, woningcorporatie en zorgaanbieder met elkaar op te trekken, is het de bedoeling dat het voor iemand die op zoek is naar een zelfstandige woonruimte na verblijf bij de zorginstelling, geen eindeloze zoektocht wordt. De krapte op de woningmarkt maakt het zoeken naar woonruimte namelijk niet gemakkelijk. Maar groei naar zelfstandigheid vinden wij als MGB heel belangrijk. Daarnaast kunnen we de woonplek die jij verlaat weer goed gebruiken voor iemand anders met een hulpvraag.

Mocht je in deze fase komen blijft voor jou het aanspreekpunt binnen MGB gelijk, namelijk je persoonlijke begeleider. Deze kan met het convenant op zak makkelijker bruggen slaan, zodat het verhuizen naar een zelfstandige woonruimte binnen een afzienbare tijd beschikbaar wordt. Ook blijft van belang dat je ingeschreven staat bij een woningbouwcorporatie. Dit begunstigt je kansen ten positieve. Het is wel handig om je vooraf al aan te melden in overleg met je persoonlijk begeleider als de kans groot is dat je binnen 3 tot 6 maanden verwacht uit te stromen uit je huidige woonplek, zodat je niet zonder dak boven je hoofd komt te zitten.

Bedankt voor jullie aandacht!
Lisette Schouls



Matthias en Myra in Zweden

In deze rubriek wordt Matthias uit Zweden geïnterviewd. Matthias is een oud-collega van ons. We zijn benieuwd hoe het nu met hem gaat.

Hoe ziet je dagelijks leven er nu uit?

Wij wonen in een dorpje met 55 inwoners. Het ligt midden in de bossen. De eerste winkel is bij een benzinstation 20 kilometer verderop. We leven in de natuur en ook erg met de natuur. De seizoenen zijn erg sterk merkbaar, daar beweeg je een beetje op mee. In de winter schilder en teken ik veel en in de lente en zomer zijn we veel buiten in de moestuin en kas bezig en druk het plukken van bessen voor jam. Verder genieten we van elkaar als gezin, hebben we vrienden, gaan naar Zweedse taalles en hebben Myra en ik allebei een eigen bedrijf.

Waar geniet je het meest van in het dagelijks leven?

Ik geniet het meest om iedere dag in de natuur te zijn. We maken elke dag een flinke wandeling en de bossen zijn er uitgestrekt met veel prachtige plekjes. Ook geniet ik van het dorpsleven, veel van onze burens zijn goede vrienden geworden. Een praatje, kopje thee en samen klussen is erg leuk. Wat ik soms mis is dat je niet makkelijk even naar familie en vrienden in Nederland kan.

Wat is het grootste verschil tussen NL en Zweden?

Er bestaat een Zweeds woord dat zich moeilijk laat vertalen. Het woord is *Lagom*. Het is een levenshouding die typisch Zweeds is. De wikipedia zegt: 'bijna perfect, voldoende, adequaat, precies zo goed, zo veel als het zou moeten zijn'. Deze houding zie je bij de Zweden terug in veel dingen. Ik heb ontdekt dat ik deze houding in Nederland veel minder ben tegen gekomen. Hier zit het behoorlijk in het DNA. Ik vind lagom wel inspirerend.



Denk je nog weleens terug aan MGB?

Regelmatig en met veel dankbaarheid. Er werken zoveel mooie mensen en ik denk ook terug aan al de bijzondere momenten en gesprekken met cliënten. MGB is een unieke plek waar Gods zegen stroomt!

Wat zou je mee terugnemen naar NL uit Zweden?

Heb je iets blijvends geleerd? Kort en krachtig: Leven is verandering.

Heb je nog dromen voor de toekomst?

Uhm, dat is een interessante vraag. Tja, de toekomst bestaat eigenlijk niet. Die moet nog komen. Dromen heb ik niet zo zeer maar ik probeer iedere dag te leven op een manier waar de toekomst blij van wordt. Eigenlijk boetseer je dan iedere dag de toekomst een beetje naar een vorm waarvan je gelooft dat die mooi en goed is.

Heb je nog levenslessen voor ons?

De Franse christen-filosoof Blaise Pascal zei: de sprong naar God maak je met het hart. God is zo groot, niet te bevatten en te begrijpen. Diepe innerlijke rust ontvang je door te weten dat je het nooit zal weten. Daarmee bedoel ik dat je God nooit door theologie of ideologie zal ervaren. Dat leidt alleen maar tot discussies en verwijdering. Het zet mensen in een kooi. God ontmoet je met je hart, in de stilte, door niets te doen en Zijn liefde is dan je deel.

Hartelijk bedankt Matthias voor het beschrijven van hoe jullie leven er nu uit ziet!

Heel veel zegen!



“Cliëntenraad”

Een cliëntenraad is een groep die opkomt voor gemeenschappelijke belangen van alle cliënten, dus ook die van jou. Je kan er terecht met vragen en opmerkingen die jou als cliënt aangaan. Want de cliëntenraad vindt jouw mening belangrijk. Het helpt hen om de kwaliteit van jouw zorg te verbeteren, maar ook die van de organisatie.

De cliëntenraad bestaat uit: Siddy, Huib, Toni en Alice.

Je kan ze bellen of een berichtje sturen via whatsapp:

0642807691

Ook kan je een email sturen: cliëntenraad@mgbvlissingen.nl



De cliëntenraad bestaat uit:

Siddy:

Ik ben Siddy, voorzitter van de cliëntenraad. Tijdens de vergaderingen neem ik het woord. Ik hou van lezen en ik speel keyboard en piano.



Huib:

hallo, ik ben Huib! Ik zit in de cliëntenraad van MGB. Na de zomervakantie begin ik weer met bakken op Oase. Dit is echt mijn passie! Op de dinsdagmiddag doe ik dit samen met cliënten.

Wil je meedoen? Je bent van harte welkom!



Toni:

Mijn naam is Toni. Ik ben 39 jaar oud. In mijn vrije tijd ben ik graag bezig met singer-producer. Ik hou van koken en de natuur. Ik heb het strand in mijn achtertuin. De cliëntenraad is via mij te bereiken.

Ik beheer de cliëntenraad app.



Alice:

Ik ben Alice, moeder van 4 kinderen. Mijn hobby's zijn, schilderen, mijn tuin en mijn huis opruimen. En ik hou ervan om leuke activiteiten met mijn kinderen te doen.



OPENINGSTIJDEN OASE

Maandag 10:00 – 19:00uur 17:30 maaltijd.

Dinsdag t/m vrijdag 10:00 – 16:00 uur

Zaterdag 10:00 – 13:00 uur & tosti's

OPENINGSTIJDEN SPEELWOUD

Dinsdag t/m zaterdag 13:00 – 17:00 uur

LET OP

Zondag en maandag
gesloten

OPENINGSTIJDEN KANTOOR

Maandag t/m vrijdag 09:00 - 12:00 uur

Tel: Kantoor 0118 - 410696

Tel: OASE 0118 - 851964

Tel: OASE mobiel 06 - 83427400 (Alleen voor app-contact)

CONTACT

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

REDACTIE

Wilma
Annemijn
Lieneke
Jikkalien

MAIL NIEUWSBRIEF

dagbesteding@mgbvlissingen.nl

MAIL CLIËNTENRAAD

cliëntenraad@mgbvlissingen.nl

Tel: 0642807691