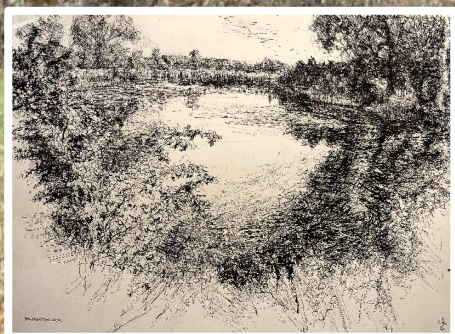


Juli 2025 – Jaargang 2, nummer 7

Wij Zêêuwen

E-magazine van Senioren Regio Zeeland,
onderdeel van Senioren Brabant-Zeeland.



P.6

**“Een kleine aanraking
zegt meer dan duizend
woorden”**



P.8

**Hugo de Jonge: naast
CdK, ook toekomstig lid
van Senioren Zeeland?**

P.28

**Wat is er logischer en veiliger
dan het delen van je intimiteit
met een giraf?**

P.31

**Intimiteit moet je niet
willen verklaren, laat het
iets mystieks blijven.**

Info



‘Wij Zêëuwen’
is een uitgave van
Senioren-Zeeland

Blijf ons ondertussen ook volgen op:

 facebook.com/kbo.zeeland.3

en 

Voor al het andere nieuws vanuit
Senioren-Zeeland kijkt u op
onze website
<https://senioren-zeeland.nl>

Redactie Wij Zêëuwen:

Jan van den Boom
Lillianne van der Ha
Rob Rijkschroeff

E-mailadres redactie:
wijzeeuwen@kbozeeland.nl

Art Direction

Jan van den Boom

Het toesturen aan ‘Wij Zêëuwen’
van foto’s en teksten impliceert
toestemming tot publicatie.

Toegestuurde teksten worden niet
automatisch geplaatst.

Indien u als afdeling iets te melden
hebt voor ‘Wij Zêëuwen’
of de digitale ‘Wij Zêëuwen’ niet
meer wenst te ontvangen, dan
kunt u dit melden via e-mail:
wijzeeuwen@zeelandnet.nl

Kijk voor het laatste nieuws
op de websites van
www.senioren-zeeland.nl of
www.seniorenbrabantzeeland.nl

Voorwoord

Beste lezers,

‘Intimiteit op elke leeftijd, de kunst van verbinding en vertrouwen’. Dat is het thema van het julinumnummer van ons E-magazine, u leest over vier vormen van intimiteit in het hoofdartikel.

Emotionele intimiteit helpt bij het verminderen van stress en angst. Knap om te zien hoe kinderschrijvers daar oog voor hebben. Daar gaat het over in het artikel ‘Over het kinderlijk geluk van Dikkertje Dap’.

Spirituele intimiteit omvat de verbinding die mensen kunnen voelen met iets groters dan zichzelf, zoals kunst, de natuur of een hogere macht. In die zin raakt de natuurrubriek van Chiel Jacobusse zeker aan het thema, evenals het Keltisch scheppingsverhaal.

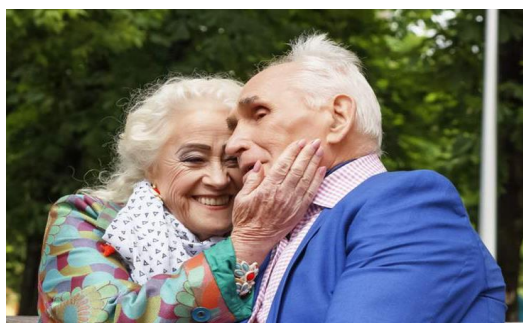
De onlangs overleden architect en kunstenaar Christiaan Keulemans vertelt in *Uit de Kunst* over de intimiteit die hij heeft ervaren in de kathedralen van Frankrijk en in de natuur van Zuid-Beveland.

Ton Roumen en Augustinus hebben hun column deze keer speciaal afgestemd op het thema van de maand. En zo vertellen de verslagen uit de afdelingen als altijd over de intieme contacten die we bij alle activiteiten met elkaar ervaren.

In de rubriek *Senioren Eropuit* aandacht voor Maria Magdalenastad Goes. De redactie is benieuwd naar uw suggesties voor deze rubriek. Laat het ons weten.

Veel leesplezier.

Inhoud



4



11



20



26



32

- 2 Info
- Voorwoord
- 3 Inhoud
- Algemeen**
- 4 Intimiteit op elke leeftijd
- 7 Intimiteit
- 8 Het Zeeuws volkslied

Activiteit afdeling

- 10 Senioren Pilippine op bezoek bij Maurits
- Jeu de Boules en BBQ-middag
- 11 Barbecuemiddag in "De Lieve"

Rubriek 'Kunst in Zeeland'

- 12 Krassen, krassen, krassen

Activiteit afdeling

- 15 Patchwork ten toon gesteld
- 16 Op de pedalen voor een mooie fietstocht

Rubriek 'Natuur in Zeeland'

- 18 Oranjezon

Column Ton Roumen

- 21 Vervullende intimiteit

Activiteit afdeling

- 22 Zomeruitstapje Senioren Middelburg/Veere

Scheppingsverhaal

- 24 'De mensen hebben de dood nodig'

Rubriek Wat verhalen vertellen

- 26 Over het geluk van Dikkertje Dap

Activiteit afdeling

- 29 Ben jij een noodsituatie de baas?

Hersenspinsels

- 30 Diepe gevoelens

Activiteit afdeling

- 32 Pigmenten geven kleur! Maar hoe?

Algemeen

- 33 Only the lonely. Intimiteit en Eenzaamheid

Rubriek: Senioren Eropuit!

- 34 Maria Magdalenastad Goes

Juli 2025



Intimiteit op elke leeftijd

De kunst van verbinding en vertrouwen

Intimiteit is iets wat nooit ophoudt met evolueren. Of je nu twintig bent of zeventig, de manier waarop we ons verbonden voelen met anderen en met onszelf blijft zich verdiepen.

Intimiteit draait niet alleen om romantiek; het is emotionele nabijheid, fysieke aanraking, spirituele verbondenheid en zelfliefde. En het beste van alles? Het is nooit te laat om het te versterken.

We nemen je mee door vier belangrijke vormen van intimiteit die je relaties kunnen verrijken en die je kunnen helpen om nog dichterbij jezelf te komen.

De Veelzijdigheid van Intimiteit

Intimiteit evolueert met de jaren en kent verschillende dimensies. Waar jongere generaties vaak gefocust zijn op passie en fysieke aantrekkingskracht, leggen oudere volwassenen de nadruk op emotionele diepgang en stabiliteit.

Uit onderzoek blijkt dat sterke intimiteit op verschillende niveaus —emotioneel, fysiek, spiritueel en met onszelf— bijdraagt aan een betere kwaliteit van leven en een diepere verbondenheid met anderen.

Daarnaast tonen onderzoeken aan dat sterke sociale banden van vitaal belang zijn voor zowel mentale als fysieke gezondheid:

Mentaal welzijn: Volgens een studie gepubliceerd in Psychological Science helpt emotionele intimiteit bij het verminderen van stress, angst en depressie.

Fysieke gezondheid: De Universiteit van North Carolina heeft aangetoond dat tedere aanrakingen en diepe verbindingen het immuunsysteem versterken.



Neurochemie van liefde: Oxytocine, bekend als het ‘knuffelhormoon’, speelt een cruciale rol in het versterken van emotionele verbondenheid.

De vier pijlers van intimiteit

1. Emotionele Intimiteit: Verbinden Zonder Woorden

Echte emotionele intimiteit betekent dat je je gedachten, angsten en dromen durft te delen zonder dat je je beoordeeld voelt. Het is dat warme gevoel dat je krijgt bij iemand die écht luistert, zonder haast om je te fixen.

Hoe je het versterkt

Wees eerlijk: Openheid zorgt voor diepere gesprekken en minder misverstanden.

Luister echt: Probeer niet meteen oplossingen te bedenken, maar geef ruimte aan de ander.

Leer jezelf beter kennen: Hoe meer je begrijpt wat je nodig hebt, hoe beter je het kunt delen.

“Vertrouwen en begrip zijn de bruggen naar echte intimiteit.”

2. Fysieke Intimiteit: De Magie van Aanraking

Fysieke intimiteit is veel meer dan alleen passie, het is de kracht van een geruststellende hand op je schouder, een spontane knuffel of zelfs gewoon naast elkaar zitten en de stilte delen.

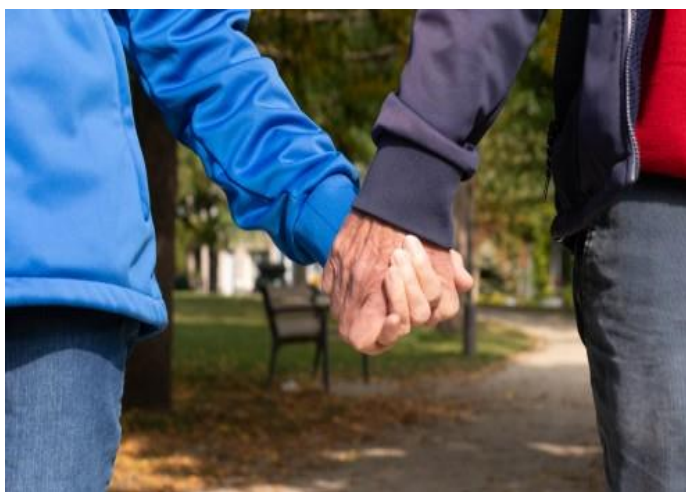
Hoe je het versterkt

Knuffel vaker: Zelfs korte aanrakingen kunnen stress verminderen en een gevoel van geborgenheid geven.

Dans samen: Zet muziek op en beweeg, gewoon omdat het kan.

Houd elkaars hand vast: Kleine fysieke gebaren kunnen zoveel zeggen zonder woorden.

“Een kleine aanraking zegt meer dan duizend woorden.”

**3. Spirituele Intimiteit: Verbondenheid met het diepere Zelf**

Soms draait intimiteit niet om een ander, maar om iets wat groter is dan wijzelf: natuur, geloof, filosofie. Het is dat rustgevende gevoel wanneer je onder de sterren staat en je één voelt met de wereld.

Hoe je het versterkt

Wandel in de natuur: De stilte en schoonheid helpen je om te reflecteren.

Mediteer: Ook al is het maar vijf minuten per dag, het kan je dieper met jezelf verbinden.

Oefen dankbaarheid: Sta stil bij alles wat je hebt en waardeert.

“Verbinding met de natuur is verbinding met jezelf.”

4. Intimiteit met Jezelf: Zelfliefde als Basis

Als je niet in verbinding staat met jezelf, wordt het lastig om een diepe connectie met anderen te hebben.

Zelfliefde is geen luxe, het is essentieel.

Hoe je het versterkt

Schrijf je gedachten op: Een dagboek helpt je om beter te begrijpen wat je voelt.

Zorg goed voor je lichaam: Kleine rituelen zoals een warme douche of gezond eten maken een verschil.

Wees vriendelijk voor jezelf: Spreek tegen jezelf zoals je tegen een goede vriend zou praten.

“Een liefdevolle relatie met jezelf is de basis voor alle andere relaties.”

Technologie en Intimiteit

Waar technologie vaak wordt gezien als een barrière voor diepgaande verbinding, kan het ook een hulpmiddel zijn. Videobellen houdt langeafstands-relaties sterk, en zelfs sociale media kunnen helpen herinneringen te delen en interactie te bevorderen. In een wereld waarin fysieke afstand soms onvermijdelijk is, kan technologie juist helpen om de emotionele intimiteit te behouden. Het draait erom hoe we het inzetten: niet als afleiding, maar als een manier om dichter bij elkaar te komen.

Humor als Bindmiddel

Lachen versterkt de intimiteit en vermindert stress. Koppels die samen kunnen lachen, ervaren vaak een diepere verbondenheid. Zelfs een simpele ‘inside joke’ kan een band versterken.

Tip: Probeer een avond comedyfilms te kijken of maak er een gewoonte van om grappige anekdotes te delen.

“Een dag niet gelachen is een dag niet geleefd.”

Waarom Dit Allemaal Belangrijk Is

Intimiteit is niet iets wat verdwijnt naarmate we ouder worden. Het groeit, verandert, en wordt zelfs rijker. Het maakt ons leven warmer, betekenisvoller en zorgt ervoor dat we ons echt verbonden voelen met de mensen om ons heen.

Dus waarom zou je er niet bewust aandacht aan besteden? Pak een moment om na te denken over hoe jij deze vormen van intimiteit kunt verdiepen, en vooral blijf genieten van die kleine, mooie momenten die ons écht laten voelen dat we leven.

Bron: SeniorenNetwerk.be

Foto's: SeniorenNetwerk.be

Intimiteit

Genietingen van en lessen uit het leven

‘Elke roman is een gelijkwaardige samenwerking tussen de schrijver en de lezer en het is de enige plaats in de wereld waar twee vreemdelingen elkaar kunnen ontmoeten op voorwaarden van absolute intimiteit.’



Paul Auster,
Amerikaans schrijver (1947 - 2024)

‘Soms is het leven slechts een kwestie van koffie en de intimiteit die een kopje koffie biedt.’



Richard Brautigan,
Amerikaans schrijver (1935 - 1984)

‘Wat men altijd vergeefs aanbiedt en altijd houdt: de geheime intimiteit van zich zelve.’



Guy de
Maupassant,
Frans schrijver (1850 - 1893)

‘De grootste intimiteit van de mens is die van het lijden.’



Reninca (‘herboren in liefde’), Vlaams dichteres (ps. van Renée Lauwers) (1923 - 2025)

‘Intimiteit is de mogelijkheid om je nogal raar te gedragen bij iemand - en te ontdekken dat dat bij hun okay is.’



Alain de Botton,
Brits schrijver en filosoof (1969 -)

‘Te midden van ook de meest intieme vertrouwelijke mededelingen wordt altijd nog terughoudendheid betracht.’



Gustave Flaubert,
Frans schrijver (1821 - 1880)

‘Een pessimist is iemand die op intieme voet heeft gestaan met een optimist.’



Elbert Hubbard,
Amerikaans schrijver en uitgever (1856 - 1915)

‘De grootste intimiteit is het zwijgen.’



Maurice
Maeterlinck,
Belgisch dichter en toneelauteur (1862 - 1949)

Cabaret is professionele literair-muzikale theaterkleinkunst in een intieme omgeving voor een intelligent publiek.’



Wim Ibo, Nederlands cabaretier en cabarethistoricus (1918 - 2000)

‘Opgroeien in intieme omgang met de natuur - dierlijk en plantaardig - is een onvervangbare vorm van rijkdom en cultuur.’



Miles Franklin,
Australisch auteur (1879 - 1954)

*Samenstelling:
Rob Rijkschroeff*



Het Zeeuws volkslied

Als kind woonde hij in Bruinisse en Zaamslag. Binnenkort Commissaris van de Koning in Zeeland. Toekomstig lid van Senioren Zeeland? Wie weet. We kunnen hem wellicht overtuigen met de tekst en de geschiedenis van het Zeeuws volkslied.

Het ontstaan van het volkslied

Het raakte in de 18e en 19e eeuw onder invloed van het opkomend nationalisme in Europa in zwang dat volkeren en staten een eigen volkslied kozen. Volksliederen zijn doorgaans zo geschreven dat ze gemakkelijk gezongen kunnen worden en een opzweepende melodie hebben. De melodie van het volkslied heeft haast altijd een marstempo, al zijn daar zeker uitzonderingen op.

Kun je het Zeeuws Volkslied eigenlijk wel een volkslied noemen? Volgens de volgende definitie zeker wel: 'Een volkslied is een lied dat dienstdoet als volks- of staatssymbool voor een volk of natie, al dan niet samenvallend met of in een staatkundig verband. Binnen een aldus opgevatte categorie kan ook een regio een eigen volkslied hebben.'

Bij veel gelegenheden zingen mensen het Zeeuws Volkslied, zeker tijdens de nieuwjaarsbijeenkomst van de Provincie Zeeland.

Luctor et emergo
Ik worstel en kom
boven

De alom bekende spreuk onder het (oude) wapen van Zeeland wekt de indruk dat die slaat op de strijd tegen het water. De leeuw, zoals in de kop van dit artikel afgebeeld, lijkt immers uit het water op te rijzen.

Het wapen symboliseerde in vroeger eeuwen echter de strijd tegen de Spanjaarden en dateert in feite al van ruim vóór de Tachtigjarige Oorlog (1568-1648).

'Zullen wij boven komen'

De term maakt onderdeel uit van een spreuk in het Latijn, die vertaald luidt:

"Met dank aan God, en de goedgunstigheid van de koningin, zullen wij boven komen (*luctor et emergo*)."

Het worstelen heeft dan ook geen betrekking op de strijd tegen het water, maar op de worsteling met Spanje. Bedoelde koningin is Elizabeth I (1533-1603). De opstandelingen bieden de koningin van Engeland de soevereiniteit aan, want een land zonder koning(in) kon niet in die tijd. Zij beloofde te komen helpen. Als dank werd er een penning geslagen met de Latijnse tekst.

De spreuk "*Luctor et Emergo*" is in 1586 onder het Zeeuwse wapen terechtgekomen.

Het Zeeuws volkslied

Vanzelfsprekend is deze wapenspreuk ook in het Zeeuws Volkslied terug te vinden en wel als laatste regel van het eerste couplet: *'Ik worstel moedig en ontwem'*.

Het Zeeuws Volkslied is in 1919 ontstaan als reactie op Belgische annexatieplannen die al tijdens WO I opkwamen. Vele Belgen vonden dat Nederland zich door zijn neutraliteit tijdens WO I pro-Duits had gedragen. De Belgische regering wilde als compensatie voor de enorme schade en ellende die land en volk ondervonden twee Nederlandse gebieden annexeren, voornamelijk teneinde de defensieve posities van België bij een mogelijk toekomstig conflict met Duitsland te verbeteren. Men wilde Zuid-Limburg vanwege de steenkool en om de strategische Maasovergangen bij Maastricht onder controle te hebben. Het andere gebied was Zeeuws-Vlaanderen vanwege de toegang tot Antwerpen, dat in 1914 door de neutraliteit van Nederland niet effectief via de zee militair ondersteund had kunnen worden.

*Geen dierder plek voor ons op aard,
Geen oord ter wereld meer ons waard,
Dan, waar beschermd door dijk en duin,
Ons toelacht veld en bosch en tuin;
Waar steeds d'aloude Eendracht woont,
En welvaart 's landsmans werk bekroont,
waar klinkt des Leeuwen forshe stem;
'Ik worstel moedig en ontwem!'*

*Het land, dat fier zijn zonen prijst,
En ons met trots de namen wijst,
Van Bestevaer en Joost de Moor,
Die blinken zullen d'eeuwen door;
Waarvan in de historieblaên,
De Evertsen en Bankert staan,
Dat immerhoog in eere houdt,
den onverschrokken Naerebout.*

*Gij, Zeeland, zijt ons eigen land,
Wij dulden hier geen vreemde hand,
Die over ons regeeren zou,
Aan onze vrijheid zijn wij trouw.
Wij hebben slechts één enk'le keus:
'Oranje en Zeeland!' da's de leus!
Zoo blijven wij met hart en mond,
Met lijf en ziel: goed Zeeuwsch goed rond.*



Oranje en Zeeland

In Zeeuws-Vlaanderen protesteerde dominee J.N. Patist fel tegen de Belgische annexatieplannen. Samen met J. Vreeken schreef hij in 1917 de tekst en muziek voor een protestlied. Dit zou het Zeeuws-Vlaamse Volkslied gaan heten.

In 1919 kwam het Belgische annexatiestreven nog sterker naar voren. Een grote groep in heel Zeeland voelde toen de behoefte de verbondenheid met Nederland en Oranje te benadrukken. D.A. Poldermans (1877-1939), hoofdonderwijzer uit 's-Gravenpolder, schreef hierop de woorden van een volkslied waar de Middelburgse dirigent Jan Morks de muziek bij schreef. Het Zeeuws volkslied droegen zij op aan mr. H.J. Dijkmeester, de toenmalige Commissaris der Koningin.

Een zekere parallel dringt zich op, want tijdens de 80-jarige Oorlog ontstond het Wilhelmus, wat eeuwen later onze nationale hymne werd. En zo benadrukte Zeeland in de tekst van het Zeeuws Volkslied de verbondenheid met Oranje en de rest van Nederland.

Let op de strijdbaarheid en de verwijzing naar de annexatieplannen van België na WO I in het 3^e couplet van het Zeeuws Volkslied:

*Gij, Zeeland, zijt ons eigen land,
'Wij dulden hier geen vreemde hand,
die over ons regeeren zou',
'Aan onze vrijheid zijn wij trouw.*

*We hebben slechts één enk'le keus:
"Oranj'en Zeeland!", da's de leus!*

Door Rob Rijkschroeff



Senioren Philippine op bezoek bij **Maurits**

Op 23 april 2025 was het de 400e sterfdag van Maurits van Oranje (1567-1625).

Misschien bent u bekend met de tentoonstelling in Het Warenhuis in Axel of in Museum Het Bolwerk in IJzendijke.

De afdeling Senioren Philippine bezocht een tentoonstelling in de voormalige Onze Lieve Vrouw Hemelvaartkerk. Uitleg werd verzorgd door leden van Vereniging tot Behoud van de Historie van Philippine.

Na afloop werd er een drankje genuttigd in zaal de Kaaie.

De voorzitter wenste eenieder een fijne vakantie.

Tekst: Ben Vlegels. Foto's: Betsie van Voorde.



Jeu de Boules en BBQ-middag Senioren Vereniging AEOS

Op 25 juni heeft Senioren Vereniging AEOS bij restaurant de Wijngaard voor het eerst Jeu de Boules gespeeld. Er was een geweldige opkomst van 61 leden, van wie er zeker 24 hebben gespeeld. De anderen zaten heerlijk onder de parasols om te "supporteren".

Het was prachtig mooi weer, eigenlijk iets te warm. De 1e en de 2e plaats werden beloond met een lekker flesje wijn, de 3e plaats met een doosje chocolade. Het hele festijn werd afgesloten met een voortreffelijke BBQ.

Bron Ton Jongmans, foto's Bram Verlinde





Barbecuemiddag in “De Lieve”

Op woensdag 18 juni 2025, een stralende zomerdag, organiseerde KBO Hulst een gezellige barbecuemiddag voor senioren in “De Lieve”.

Hoewel de barbecue officieel om 12:00 uur zou beginnen, waren de eerste gasten al om 11:00 uur aanwezig — een duidelijk teken van de voorpret en het enthousiasme.

Na de ontvangst van alle 69 ingeschreven leden, heette de voorzitter iedereen van harte welkom. Direct daarna werd er een verkoelend drankje aangeboden, wat met de zomerse temperaturen bijzonder welkom was.

Het buffet werd geopend en zoals we gewend zijn bij KBO Hulst, kon iedereen meerdere keren aanschuiven. De keuze was ruim: kip, varkensvlees en natuurlijk het traditionele worstje.

Voor die laatste hoofde je gelukkig niet lang te wachten — al waren er sommigen die na al dat lekkers toch even een pauze moesten inlassen.

Met goed gevulde magen werd er gezellig nagepraat aan tafel. Gesprekken met buurtjes over van alles en nog wat zorgden voor een warme en gemoedelijke sfeer.

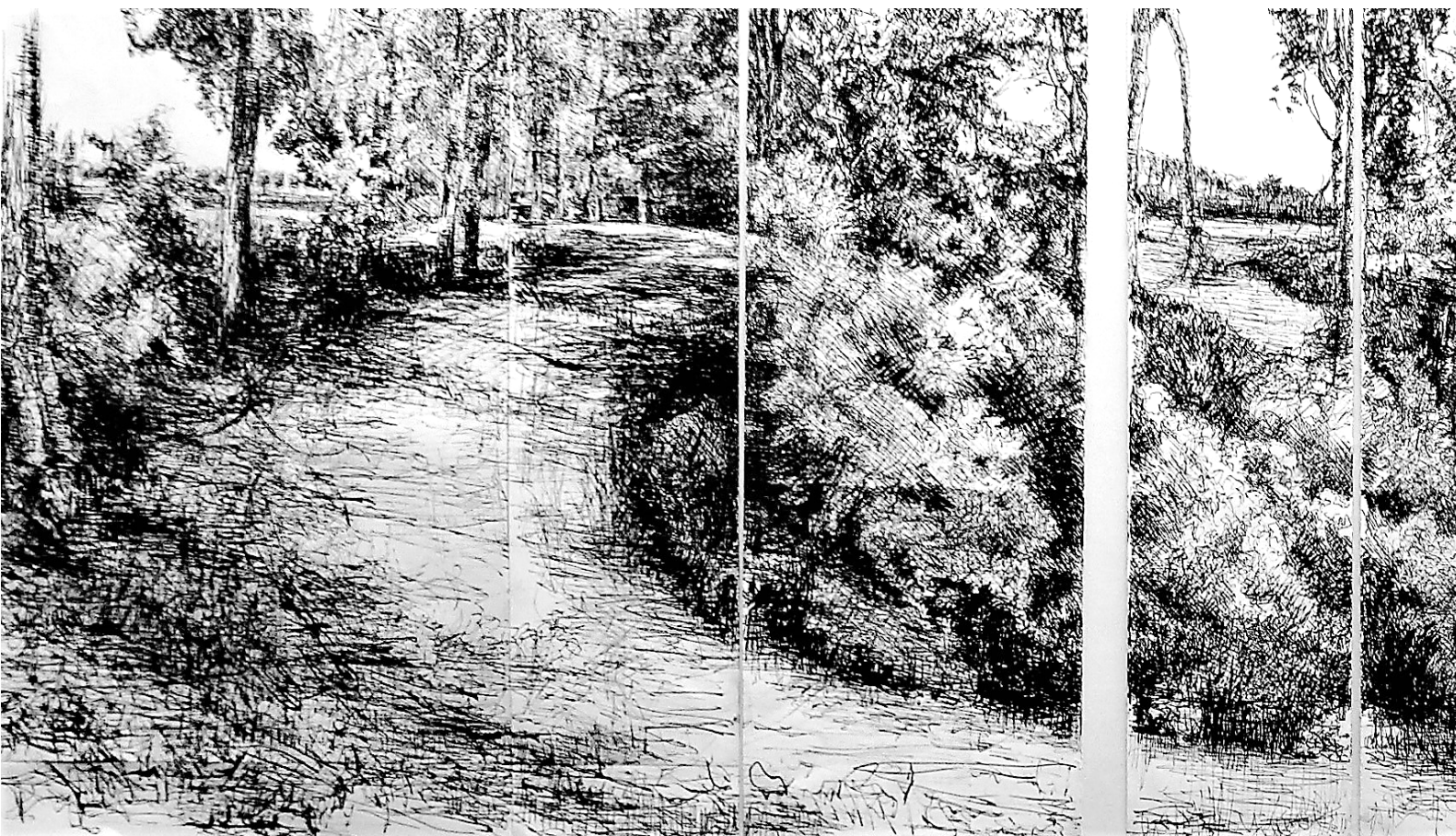
Tot slot werd het dessert geserveerd aan tafel, wat door iedereen zeer gewaardeerd werd. Er bleef dan ook niets over — niemand liet het staan!

Aan het einde van deze smakelijke middag ging iedereen tevreden naar huis. Er was niets dan lof voor de organisatie. Kortom: een geslaagde barbecuemiddag waar we met veel plezier op terugkijken.

Tekst en foto: Jac de Bruin

Rubriek 'Kunst in Zeeland'

Krassen, krassen



‘Toen ik verder kon studeren, heb ik getwijfeld tussen de kunstacademie en de opleiding voor architectuur.

Ik heb toch de keuze gemaakt voor de architectenopleiding in Delft. Nadat ik geslaagd was, heb ik even als zelfstandige in Wateringen gewerkt.

Vervolgens ben ik aan de slag gegaan bij Architectenbureau Rothuizen en 't Hooft in Goes.

Sinds 1970 woonde ik daar. In het Zeeuwse heb ik veel verschillende gebouwen ontworpen, zoals bouwwerken zonder woonbestemming, een psychiatrisch ziekenhuis, gehandicapten- en bejaardentehuizen en veel bouwkundige aanpassingen in de Middelburgse binnenstad.

Na problemen met mijn hart en een enorme burn-out moest ik noodgedwongen stoppen met werken. Toen was er weer tijd voor mijn oude passie: de liefde voor het ruimtelijke van gebouwen en de natuur.

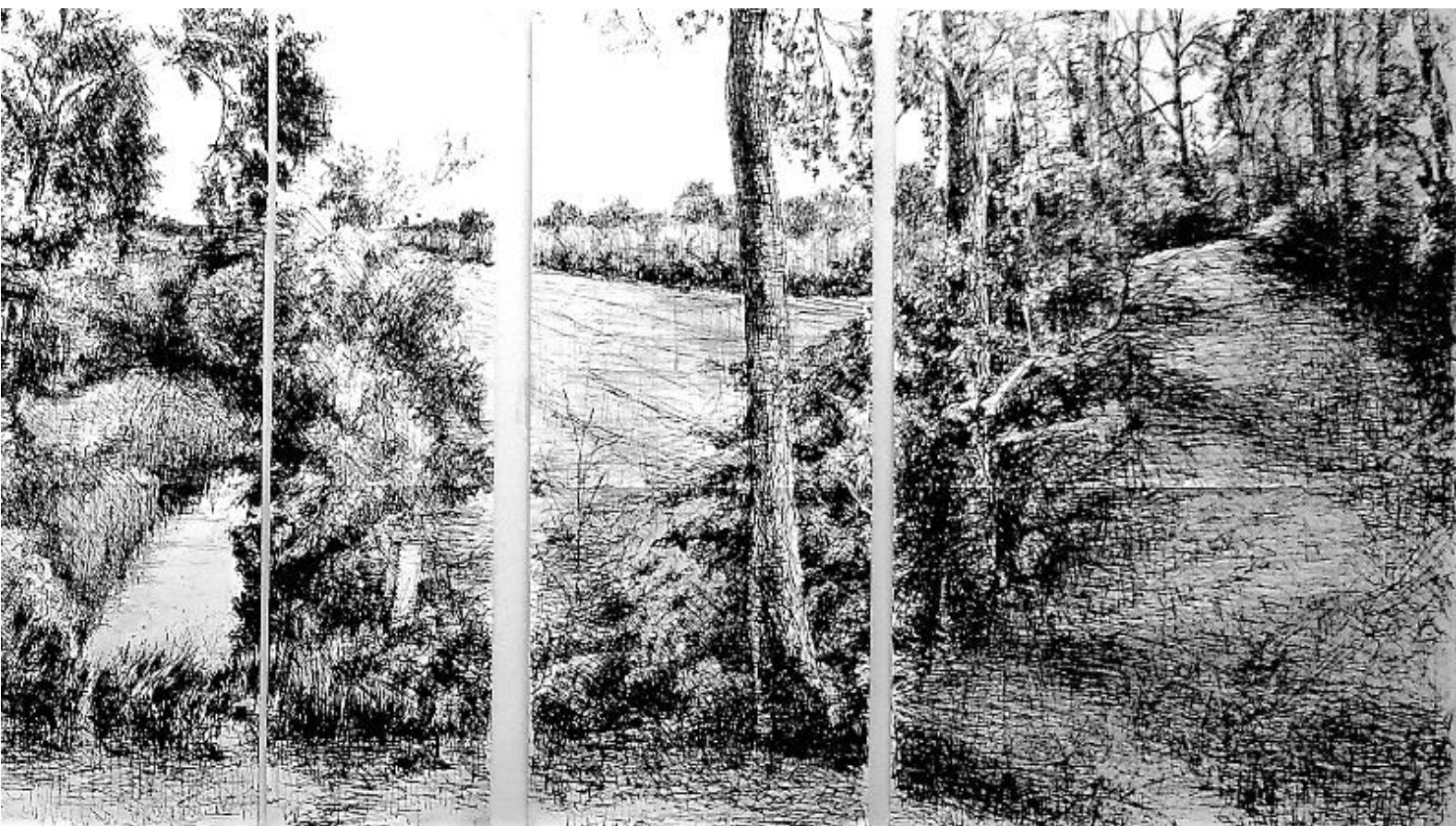
In 1990 ben ik gestart met een opleiding vrije kunst aan de Kunstacademie in Den Haag, een opleiding met veel modeltekenen, stilleven weergeven, maar ook ruimtelijke vormgeving. Vanaf die tijd heb ik mijn pentetechniek, ‘krassen’, verder ontwikkeld.



De Brilletjesdijk.

en nog eens krassen

De Valdijk richting Notenboomdijk.



Tot 2014 had ik een eigen atelier in Amsterdam. Hier ontwierp en maakte ik, naast vele tekeningen, ook ruimtelijke plastieken van metaal en klei. In die jaren heb ik ook veel in het buitenland getekend. In Berlijn was ik met het vastleggen van veel openbare gebouwen op zoek naar de aard van deze ruimten.

In Frankrijk tekende ik in de kathedralen van Amiens, Reims en Chartres.

Uiteindelijk ben ik daarna weer naar Goes teruggekomen. Tot die tijd had ik met deze stad een soort LAT-relatie. Tijdje hier, tijdje daar. Terug in Zeeland heb ik de grote ruimtes leren waarderen. Ik probeer bij het tekenen een weergavetechniek van de gebouwen of de landschappen te ontwikkelen alsof ik zelf in die ruimte ben.

Op latere leeftijd ben ik, na het overlijden van mijn vrouw, toch weer naar Baarn in het midden van het land verhuisd.



De Zwaakse Weel in 6 delen.

*Ik 'knip' de te tekenen ruimte
horizontaal en verticaal in delen,
opdat het oog het beter
kan bevatten*

Na vele schetsboeken te hebben gevuld, kwam ik kwam ik tot de ontdekking dat ik dit kan realiseren door een soort 'fish eye'-registratie van de onderwerpen te maken.

Ik probeer bij het tekenen een weergavetechniek van de gebouwen of de landschappen te ontwikkelen alsof ik zelf in die ruimte ben.

Ik 'knip' de te tekenen ruimte horizontaal en verticaal in delen, opdat het oog het beter kan bevatten. Met een grafische pen probeer ik, in zwart/wit, de sfeer te vangen met een soort krastechniek. Ik teken naar de realiteit, maar geef niet de werkelijkheid weer. Ik corrigeer wat het oog ziet, ik wijzig het perspectief! De verdwijnpunten links en rechts, boven en onder, verander ik.

Details interesseren me overigens niet: de tekening moet in één keer een totaalbeeld geven. Het moet je als kijker de idee geven dat je er middenin staat, je er één mee wordt. Dat je de ruimte om je heen voelt.

Als ik bezig ben, heb ik geen tijdsbesef meer. Ik kruip helemaal in mijn onderwerp. Ik heb een ontzettend blij, bijna dronken gevoel als ik de ruimte op papier heb weergegeven zoals ik die voelde. Dat kan de ruimte zijn van een gebouw, maar ook in de natuur, zoals bijvoorbeeld bij de welen in Ovezande of 's-Gravenpolder, de inlagen bij Zierikzee of de polder bij Burgh-Haamstede.

Overigens teken ik geen personen of dieren in mijn tekeningen, deze zijn niet blijvend, ik ervaar ze als storend. Natuurlijk mislukt een tekening weleens, dan ben ik droevig gestemd, alsof ik iets heb verloren.'

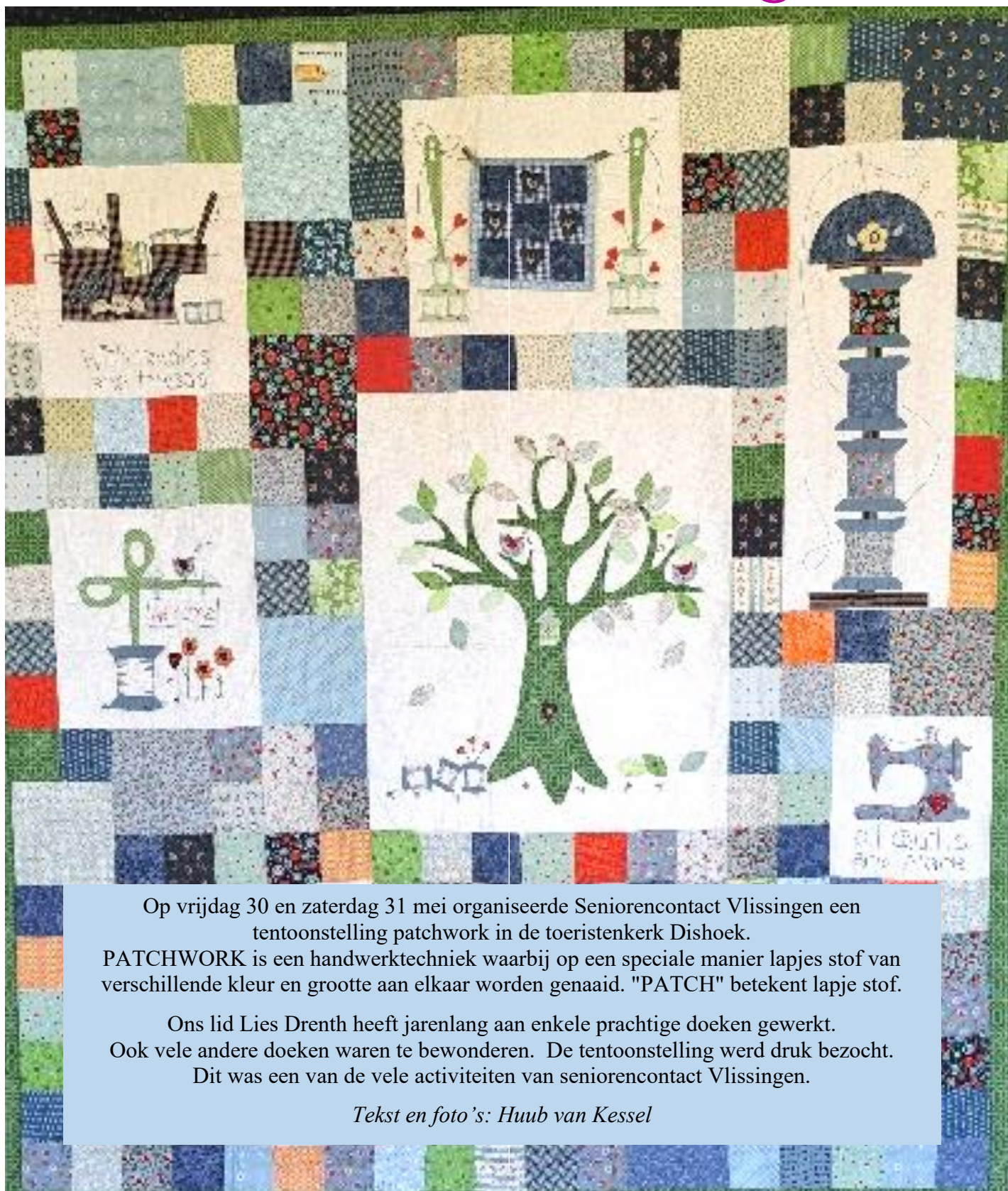
Bron: Van den Boom, Jan (samenstelling en redactie), 2017: Uit de Kunst, hedendaagse landschapsschilders van Zeeland.

Christiaan Keulemans is in 1938 in Paramaribo geboren, een jaar later naar Nederlands-Indië verhuisd, overleefde in de oorlog het Jappenkamp en ging in 1946 in Amsterdam wonen. Hij heeft na de HBS de opleiding tot architect en binnenhuisarchitect aan de Technische Hogeschool in Delft gevolgd. Met zijn tekeningen exposeerde hij in onder andere Amsterdam, Den Haag, Amersfoort en Zierikzee. Hij overleed in mei 2025.



Een voorbeeld van zijn notitieboek met een schets van Nisse met een aantal aantekeningen.

Patchwork ten toon gesteld



Op vrijdag 30 en zaterdag 31 mei organiseerde Seniorencontact Vlissingen een tentoonstelling patchwork in de toeristenkerk Dishoek. PATCHWORK is een handwerktechniek waarbij op een speciale manier lapjes stof van verschillende kleur en grootte aan elkaar worden genaaid. "PATCH" betekent lapje stof.

Ons lid Lies Drenth heeft jarenlang aan enkele prachtige doeken gewerkt. Ook vele andere doeken waren te bewonderen. De tentoonstelling werd druk bezocht. Dit was een van de vele activiteiten van seniorencontact Vlissingen.

Tekst en foto's: Huub van Kessel



Op de pedalen voor
een mooie fietstocht

Op woensdag 18 juni 2025 vertrokken we, na node-loos wachten op niet verschenen medefietsers, bij de Hoogte (Goes-Zuid), hoek Populierenstraat/ Beukenstraat, voor een door de activiteitencommissie uitgezette fietstocht door de Zak van Zuid-Beveland.

Via een toeristische route over dijken en binnenwegen met bloeiende aardappelvelden, langs het natuurgebied bij Hoedekenskerke en langs het water (Westerschelde) waar in de verte op de zandbank de zeehondjes lagen te rusten, gingen we naar De Buffer (Stoomtreinstation) in Hoedekenskerke.



Daar stond een heerlijk kopje koffie met appeltaart voor ons klaar. Na het maken van een groepsfoto en aangesterkt en wel plus tevens gebruik makende van de gelegenheid om o.a. de prachtige modelspoorbaan te bekijken, vertrokken we weer richting Goes, na eerst nog even bij de kaasboerderij Ter Nisse in Nisse te stoppen voor een ijsje en daar konden de fietsen ook even uitrusten.

Omstreeks 17.00 uur waren we weer terug in Goes, terugkijkende op een mooie tocht en een gezellige middag.

Wim Slabber en Gerda Naezer, bedankt voor de organisatie!

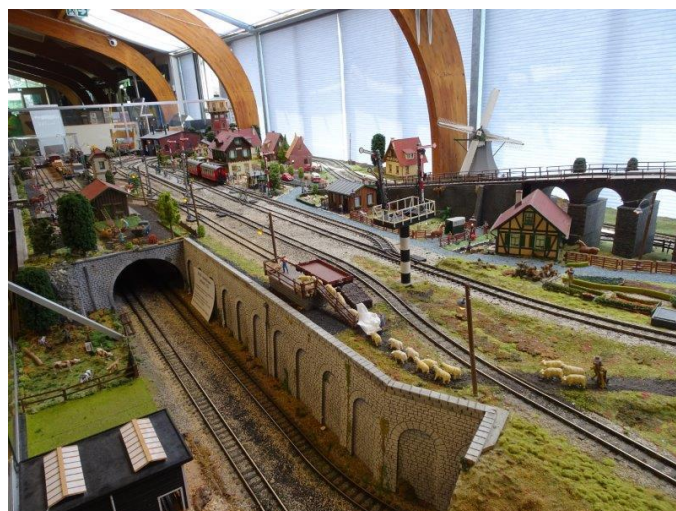
Tekst en foto's: Wim Copper.



Toeristische route door de aardappelvelden.



Natuurlijk moest er ook een groepsfoto worden gemaakt!



Bij de modelspoorbaan was het een heel zoek om te zien hoe alle treinbanen liepen.



Oranjezon



Het werd in de vorige aflevering al duidelijk: Oranjezon is bij uitstek een gebied voor vogelaars. Maar daarmee houdt het niet op. Liefhebbers van vlinders en libellen vinden er ook het nodige van hun gading en ook iemand die alleen maar wil genieten van een ongerept uitgestrekt landschap dat groot genoeg is om te verdwalen is ook prima op zijn plaats in Oranjezon. Maar eerst nog wat over de vogels.



Raven.

Als je een beetje geluk hebt dan tref je al bij de ingang van Oranjezon de eerste bijzondere vogels aan. Hat kan zijn dat hier de kleurige bijeneter fladdert, maar het is tegenwoordig ook geen uitzondering dat de raaf zich hier laat zien. Die raaf is een grote kraaiachtige, die het vooral op aas voorzien heeft. En dat is in Oranjezon wel te vinden. Al was het maar van de damherten en reeën die in de omgeving verongelukt zijn.

Er is in Zeeland eigenlijk geen gebied te vinden waar je meer kans hebt om een raaf te zien dan in Oranjezon.



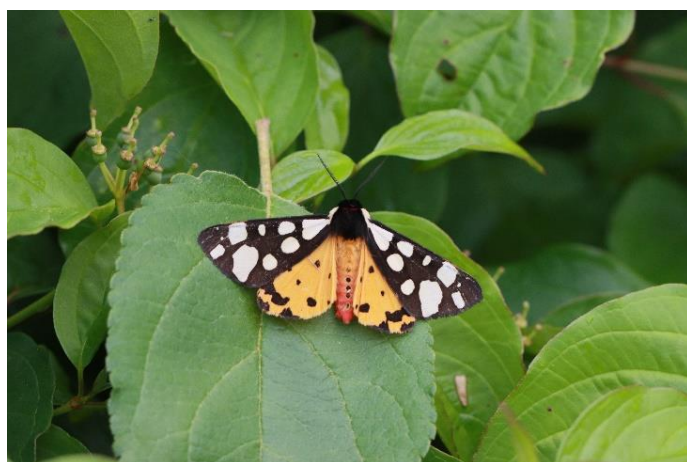
Groene specht.

Als je goed en wel op weg bent in het gebied hoor je al snel de eerste groene specht. Het lachende geluid is onmiskenbaar en als notoire miereneter heeft de groene specht in Oranjezon zijn kostje gekocht! Je treft tijdens een wandeling altijd wel mierenhopen aan en het is de moeite waard om daar even goed op te letten.



Bosmierlieveheersbeestje

In die mierenhopen leeft namelijk een speciaal lieveheersbeestje, dat je alleen in de directe omgeving van mierenhopen aantreft. Oranjezon is één van de weinige plekken waar je dit bosmierlieveheersbeestje kunt aantreffen. De duizenden mieren die in zo'n mierenhoop leven laten het lieveheersbeestje volledig met rust.



Roomvlek.

En nu we het toch over insecten hebben: in Oranjezon leeft ook één van de mooiste nachtvlinders die in Zeeland voorkomt. Het is de roomvlek, een lid van de familie van de beervlinders.

Die roomvlek is een zeldzame soort, die in Nederland eigenlijk alleen in de duinen van Zeeland en de Zuid-Hollandse eilanden te vinden is. Vroeger kwam hij in Brabant en Limburg voor, maar dat is helaas verleden tijd.

Kanalen

De kanalen die nog door Oranjezon lopen en die herinneren aan de tijd dat het waterwingebied was, zijn ook de moeite van een bezoekje waard. Vogels als de dodaars en de kuifeend zijn hier altijd wel te vinden en met wat geluk tref je een bergeend met kuikens aan. De aalscholver zit graag in de struwelen langs het water en in de rietkraag staat een roerloze blauwe reiger uit te kijken naar passerende visjes.



Vroege glazenmaker.



Bruine korenbout.

De kanalen zijn ook beroemd om de vele libellen die er leven. Voor libellen is Oranjezon sowieso één van de rijkste gebieden van Zeeland. Op één enkele tocht kun je zomaar enkele tientallen soorten tegenkomen en daaronder zijn er diverse die elders in Zeeland maar zelden te zien zijn. De vroege glazenmaker en de bruine korenbout zijn daar voorbeelden van.



Havik.

Nog even terug naar de vogels. Er zit best wel veel wisseling in de aanwezigheid van de soorten. Je ziet soms een soort golfbeweging die te maken heeft met de aanwezigheid van de havik. In jaren dat er één of meer haviken broeden in Oranjezon worden niet alleen veel groene spechten, maar ook eksters, gaaien en kraaien gevangen. En dat komt ten goede aan de kleine zangertjes, die op hun beurt juist vaak ten prooi vallen aan predatie door kraaiachtigen. Zo blijft er altijd iets nieuws te zien in dit geweldige duingebied.

Tekst en foto's: Chiel Jacobusse.

Chiel Jacobusse was 43 jaar werkzaam voor Stichting Het Zeeuws Landschap en 36 jaar lang lid van de redactie van het tijdschrift Zeeuws Landschap. Hij werd mede door zijn publicaties in het tijdschrift van de stichting en in de PZC een bekend fotograaf en auteur/publicist. Hij heeft veel boeken geschreven en geïllustreerd over de flora en fauna van Zeeland. Ook een 5-tal boeken in de serie Fauna Zeelandica komen van zijn hand. De liefde voor de natuur werd hem van huis uit met de paplepel ingegoten.

Vervullende *intimiteit*

We hebben nog een laatste stukje van het Krijtlandpad te gaan, een meerdaagse wandeling in Zuid-Limburg, met Maastricht als eindpunt. We lopen die stad binnen via een zogenoemde flaneerzone en Groene Loper, een parkachtige laan boven de tunnel van de A2, waar je ontspannen kunt wandelen en fietsen. De bovengrondse snelweg die vroeger door de stad liep is er niet meer. De groene golf is een Groene Loper geworden.

Als we het eindpunt van de meerdaagse wandeling naderen, wordt de vermoeidheid voelbaar. Een bankje op die groene strook en flaneerzone is welkom. Even uitrusten en rondkijken.

Met het mooie weer zijn er veel mensen aan het genieten, naar anderen aan het kijken of worden zelf bekeken. Jonge mensen die naar elkaar kijken en misschien verliefd worden. Ik meen bij twee mensen een vonk te zien overspringen. Verliefdheid als eerste zet op weg naar een relatie. Een intieme relatie.

Intimiteit in een relatie bezorgt een fijn gevoel om samen te zijn en gezien en bevestigd te worden door de ander. Geborgenheid vinden bij elkaar. Het is mooi als je als partners samen maatjes kunt zijn en geborgen kunt zijn bij de ander, liefde met elkaar kunt delen en elkaar kunt bevorderen in het goede.

Je hoopt in jouw intieme partner je diepste zelf te vinden.



Maar deze medaille heeft ook een andere kant. Je wordt afhankelijk van die ander. Spiritueel leraar Jan Geurtz noemt dat zelfs een verslaving: verslaafd aan liefde. Je wordt afhankelijk van je intieme partner en hebt deze nodig om je goed te voelen. Het grappige is dat jij jezelf in die ander zoekt. Je wilt jezelf bij de ander vinden. Maar dat is een projectie. Je vindt het zelf vooral in jezelf. Je kunt een intieme relatie verinnerlijken. Dat is wat mystici eeuwenlang hebben gedaan en nog steeds doen. Met je diepste zelf kun jij verbonden zijn.

Verslaafd aan liefde betekent dat de echte vervulling niet te vinden is bij de ander. Natuurlijk is het mooi als je maatjes bent. Maar nee, het is niet vervullend. Je hoopt in jouw intieme partner je diepste zelf te vinden. Maar dat is een illusie en kan vervreemdend werken.

Ware intimiteit is te vinden in de verbinding met je diepste zelf. Daar mag jij zijn wie je bent. Daar ben je wie je ten diepste bent: liefde.

Daar hoeft niets. Daar kun je zomaar zijn. Misschien is liefde vinden in jezelf en die laten stromen wel ware intimiteit. Die is beslist vervullend en brengt je thuis.

Ton Roumen is een ervaren coach, retraiteleider en spreker.

Hij publiceert boeken en artikelen over spirituele thema's.





Op woensdagmiddag 25 juni 2025 met twaalf personen op stap naar Terra Maris, een museum voor natuur en landschap van Zeeland.

Gelegen aan de kust in Oostkapelle, de Manteling naast Kasteel Westhove. Een prachtige natuur achter de duinen tussen Domburg en Oostkapelle.

In het museumcafé stond de koffie en wat lekkers klaar. Een leuke plek om even bij te praten alvorens het museum in te gaan. Dit gebouw waren vroeger de Paardenstallen van het Kasteel. Er was genoeg te zien aan zeeaquaria, prachtige maquette, filmpjes, skeletten en ecologische vondsten. Voor ieder wat wils.



Buiten lekker in de zon in een 2,5 ha landschapstuin met een mooi onderhouden moestuin een leuke wandeling door diverse padjes. Genieten van de vlinders en insecten in de bloementuin, waar de imker

ons een boeiende uitleg over de bijen en de honingraten gaf. Gelijk werd er een afspraak gemaakt om in de herfst een lezing te komen geven. Was een schot in de roos! Na afloop nog even nagenieten in de heerlijke tuin met zitjes.



Een vermelding waard is dat onze 93-jarige Isabelle het niet kon laten om met wandelstok de hoge trappen van de Motte-toren op te klimmen om te genieten van het uitzicht!

Een motte is een opgeworpen heuvel, een fort dat ontworpen is om de tegenaanvallen te verdedigen. Enkele foto's geven een indruk van deze zonnige middag.

Tot de volgende zomeruitstap met de boot naar Breskens; het Visserijmuseum.

Tekst en foto's: Wil van der Laan

Terra Maris is een museum voor natuur en landschap van Zeeland, gevestigd in het dorp Oostkapelle in de voormalige orangerie van kasteel Westhove. Het museum ligt aan de *Manteling van Walcheren*, slechts 750 meter van het strand. Bij het museum hoort een landschapstuin van 2,5 ha, waarin verschillende landschapstypes worden gepresenteerd. Er is een museumcafé en een museumwinkel.

Een Keltisch scheppingsverhaal



‘De mensen hebben
de dood nodig.’

De grote leegte

Heel lang geleden bracht de grote leegte een god en een godin voort: Donn en Danu. Ze keken elkaar in de ogen en er ontbrandde een heilige vlam in hun harten. Ze omhelsden elkaar liefdevol en lieten zich niet meer scheiden.

Na verloop van tijd kregen Donn en Danu kinderen. Deze zaten gevangen tussen hun ouders en konden niet ontsnappen. Een van de zonen, Briain, besloot dat hij zijn ouders moest scheiden, omdat hij en zijn broers anders dood zouden gaan.

De wateren van de hemel

Danu's liefde voor haar zoon won het uiteindelijk van de liefde voor haar man en ze gaf Briain toestemming om zich van zijn vader te ontdoen. Briains woede was zo groot dat hij zijn vader in negen stukken sneed.



Danu, de oudste Keltische godheid

Danu was zo ontzet door wat ze zag dat ze hevig begon te huilen. Haar tranen vormden een vloedgolf die alle kinderen van de aarde verzwoeg. Zo werd Danu bekend als de 'Wateren van de Hemel'. Het water spoelde ook de negen delen van het lichaam van Donn weg. Zijn lichaam werd de hemel, zijn hersenen de wolken, zijn gezicht de zon, zijn geest de maan, zijn botten de stenen en zijn adem

de wind. Het bloed van Donn vermengde zich met de tranen van Danu en hierdoor ontstonden de zeeën.

Donn en Finn

Twee zaden van Donn kwamen in de vruchtbare aarde terecht. Danu sloeg dit van bovenaf gade en in een van de zaden herkende ze haar geliefde. Het was een rode eikel van de eikenboom. Danu moest opnieuw huilen. Haar tranen zakten in de droge aarde waardoor de zaden begonnen te groeien.

De eikel schoot wortel en al gauw groeide hij uit tot een prachtige eikenboom. Dit was de reïncarnatie van Donn.

Uit het andere zaadje ontsprong een priester, de broer van Donn. Zijn naam was Finn. Donn zag zijn geliefde Danu in de hemel en strekte zijn takken heel ver uit. Hij probeerde met zijn bladeren haar tranen te drogen.

Gevoed door het water uit de hemel, groeiden er veel vruchten aan de eikenboom. Ze vielen op de aarde en hierdoor ontstonden de eerste mensen.

'De wereld moet vernieuwd worden'.

Deze mensen waren passief en lui, omdat ze wisten dat ze niet konden sterven. Langzaam werden ze lui en luier en hierdoor begonnen ze van binnenuit te rotten. Donn vroeg om advies aan zijn broer Finn.

'De mensen hebben de dood nodig', zei hij. 'De wereld moet vernieuwd worden'.

Maar Donn vond dit geen goed idee en de twee broers begonnen te vechten met elkaar. Ze vochten lang en hevig.

Uiteindelijk werd Finn gedood. Donn vond het zo verschrikkelijk dat zijn broer dood was, dat zijn hart uit elkaar spatte. De delen van zijn lichaam kwamen overal neer en hierdoor werd de wereld vernieuwd.

De Andere Wereld

De mensheid maakte nu ook kennis met de dood.

Nadat Donn gestorven was, groeiden drie enorme wortels van de eikenboom tot diep in de aarde en ze vormden de Andere Wereld, waar mensen na hun dood terechtkomen.

Donn werd de god van de Andere Wereld, terwijl Danu de godin van de hemel bleef.

Tot op de dag van vandaag houden ze immens van elkaar, ook al zijn ze door de aarde gescheiden.

Door: Rob Rijkschroeff. Bron: mythicjourneys.org



Wat verhalen vertellen

Over het kinderlijk geluk van Dikkertje Dap

Het gedicht 'Jantje zag eens pruimen hangen' uit De 'kleine gedigten voor kinderen' uit 1778 van Hieronymus van Alphen wordt door velen beschouwd als het begin van de kinderliteratuur in Nederland.

Literatuur bedoeld voor, geschikt voor of gewaardeerd door kinderen.

Wie is de beste kinderdichter?

Van Alphen (1746-1803), omdat hij in Nederland de eerste was die bewust voor kinderen dichtte?

Voor mij persoonlijk komt Willem Wilmink (1936-2003) die titel toe, vanwege zijn complete oeuvre, en vooral vanwege de combinatie van dat dichterschap en de 'speelse' manier waarop hij literair-wetenschappelijke aandacht vroeg voor het kinderdicht en het kinderlied.

Het kinderlijk geluk

*Ik ben een kind,
Van God bemind,
En tot geluk geschapen.
Zijn liefde is groot;
'k Heb speelgoed, kledren, melk en
brood,
Een wieg om in te slapen!*

*Ik leef gerust;
Ik leer met lust;
Ik weet nog van geen zorgen.
Van 't spelen moe,
Sluit ik mijn oogjens 's avonds toe,
En slaap tot in de morgen.*

*Geloofd zij God
Voor 't ruim genot
Van zo veel gunstbewijzen!
Mijn hart en mond,
Zal hem, in elke morgenstond,
En elke avond prijzen.*

Uit: Proeve van Kleine Gedigten
voor Kinderen (1778)

HET KINDERLIJK GELUK.

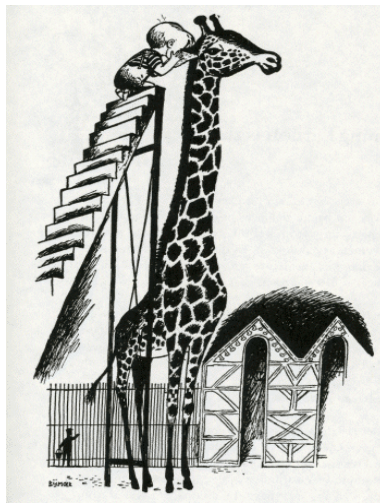


*'k Heb speelgoed, kledren, melk en brood,
Een wieg om in te slapen.*



Van 1778 naar 1950

Van Alphen was een echte vernieuwer in zijn tijd; de kinderen die hij opvoert tonen met hun attributen en in hun omgeving een kinderwereld. En daarvan was vóór hem nooit sprake. Ook heeft hij als eerste een open oog voor de problemen en angsten van kinderen.



Tot in de 18^e eeuw stond de hele Europese cultuur in het teken van de Bijbel en de klassieke oudheid. Ook de opvoeding was gestoffeerd met citaten en metaforen uit die twee werelden. Het kind, aldus Jean Jacques Rousseau, filosoof van de Verlichting, moet leren uit wat het om zich heen ziet, het is nog niet toe aan een bijbels Godsbesef en ook niet aan boeken en literatuur.

Dikkertje Dap

*Dikkertje Dap klom op de trap
's morgens vroeg om kwart over
zeven
om de giraf een klontje te geven.*

*Dag Giraf, zei Dikkertje Dap,
weet je, wat ik heb gekregen?
Rode laarsjes voor de regen!*

*'t Is toch niet waar, zei de giraf,
Dikkertje, Dikkertje, ik sta paf.*

*O Giraf, zei Dikkertje Dap,
'k moet je nog veel meer vertellen:
Ik kan al drie letters spellen:
a b c, is dat niet knap?
Ik kan ook al bijna rekenen!
Ik kan mooie poppetjes tekenen!*

*Lieve deugd, zei de giraf.
Kerel, kerel, ik sta paf.*

*Dag, Giraf, zei Dikkertje Dap,
Mag ik niet eens even bij je
stiekem van je nek afglijden?
Zo maar eventjes voor de grap,
denk je dat de grond van Artis
als ik neerkom, heel erg hard is?
Stap maar op, zei de giraf,
stap maar op en glij maar af.*

*Dikkertje Dap klom van de trap
met een griezelig grote stap.
Op de nek van de giraf
zette Dikkertje Dap zich af,
roetsjj daar gleed hij met een vaart
tot aan 't kwastje van de staart.
Boem!
Au!!*

*Dag Giraf, zei Dikkertje Dap.
Morgen kom ik weer hier met de
trap.*

Aandacht voor het kind

De aandacht die Van Alphen al in 1778 voor het kind en de kinderziel toonde, is tot ver in de twintigste eeuw nauwelijks geëvenaard. Van Alphen kende de kinderen en hun angsten. Hij stelde ze gerust in hun angst voor de dood, voor dode mensen, voor onweer, voor de 'zwarte man', die immers niet bestaat, voor Joden, die immers geen kwaad doen, voor de klepperman, waar alleen de dieven bang voor hoeven te zijn.



1950: Dikkertje Dap

Het versje over de ondernemende kleuter in Artis, de Amsterdamse dierentuin, is misschien wel het meest bekende gedicht uit de Nederlandse kinderliteratuur, in elk geval uit het oeuvre van Annie M.G. Schmidt (1911-1995).

Dikkertje Dap verscheen voor de eerste maal op 3 juni 1950, als versje op de kinderpagina van de Amsterdamse krant Het Parool. Nog in hetzelfde jaar werd het opgenomen in de bundel: Het fluitketeltje en andere versjes.

Een dikkertje, een ventje van een jaar of zes, klimt 's morgens vroeg, voor het naar school gaan, op een heel hoge trap.

Onvervaard zou je zeggen, wat zoveel wil zeggen als onbevreesd, moedig, dapper. En dat laatste is m.i. waar Dap voor staat: een dappere dikzak, Dikkertje Dap.

Het is niet leuk om als kind door de andere kinderen als dikkertje uitgemaakt te worden. Dan moet je moed verzamelen om naar school te gaan. Dan heb je iemand nodig om tegen aan te praten, iemand die naar je luistert, iemand met wie je intieme zaken open en eerlijk kunt delen. Zaken als het krijgen van rode laarsjes, het leren spellen, rekenen en tekenen, zaken waar het in het leven van een zesjarige wezenlijk om gaat. Wat is er logischer en veiliger om dat iedere ochtend met een giraf te delen?



Het beeld van Dikkertje Dap dat in 1995 in Kapelle geplaatst werd bij de toenmalige bibliotheek, werd in 2013 gestolen en is nooit teruggevonden. Vermoedelijk is het omgesmolten.

Een kind blijft een kind natuurlijk. De dappere dikzak wil stiekem en ook een beetje stoer bij de giraf van zijn nek afglijden, zomaar voor de grap. Er is tegelijkertijd ook wel angst dat de grond van Artis wel een beetje hard is, wat waar blijkt te zijn, maar een stoere kerel laat zich niet kennen. Dikkertje heeft iemand gevonden die naar hem wil luisteren, met wie hij zich uitstekend kan vermaken.

Het kinderlijk geluk

Zoals het kind uit 1778 beseft dat het een zorgeloos leven heeft, zoals Dikkertje Dap in 1950 een 'counselor' met een lange nek gevonden heeft, zo moeten sommige kleindochters het blad ONS bezorgen. In de Annie M.G. Schmidt-wijk in Kapelle om precies te zijn!

Het blijft van alle tijden: wat is het toch heerlijk om kind te zijn!



*Tekst + foto: Rob Rijkschroeff
Overige foto's: Shutterstock*

Ben jij een noodsituatie de baas?

Weet jij hoe je je voorbereidt op een noodsituatie? Weet je welke spullen in een noodpakket moeten zitten? Of hoe je een persoonlijk noodplan maakt? Of het nu gaat om klein ongemak of een grote ramp: het helpt enorm als je goed bent voorbereid.



Afgelopen woensdag 18 juni hebben we genoten van een interessante lezing verzorgd door een beroepskracht en een vrijwilliger van het Rode Kruis. De titel was "Ben jij een noodsituatie de baas?"

Met een groep van veertig personen hebben we met de sprekers van gedachten gewisseld betreffende allerlei noodsituaties die kunnen voorkomen, bijvoorbeeld overstroming, stroomuitval, oorlogssituaties, etc.



Praktische tips gekregen wat te doen in geval van nood en wat er hoort te zitten in een noodpakket.

Het was een leerzame middag waar we met voldoening op terugkijken.



Ook hebben we aandacht besteed aan het 55-jarig bestaan van de Ouderenbond Heinkenszand. We werden getrakteerd op een Petit Four met 55 erop. En onder het genot van een drankje nagepraat in de zeer warme Stenge.

Met dank aan North Sea Port en aan Bakker Boer voor de sponsoring.

Tekst: Annie Geelhoed.

Foto's: Rode Kruis en Annelies Martens.



Hersenspinsels

Diepe gevoelens

Tijdens een wandeling door mijn woonwijk stond ik op een kruispunt te kijken of ik veilig kon oversteken. Tijdens die stilstand werd ik op mijn schouders getikt. Nieuwsgierig naar wie me op de schouder tikte, draaide ik me om en zag een van mijn zonen staan. We hadden elkaar langere tijd niet meer gezien en ik was zo ontzettend blij dat ik hem zag, dat we elkaar innig omhelsden.

Die omhelzing bezorgde ons beiden een intens gevoel. Een gevoel van “jij en mij” en van niemand anders. Ik voelde een intimiteit die je bij ouderen niet meer verwacht. Zeker niet als je de leeftijd van zevenentachtig jaar bereikt hebt. Het was een gevoel dat de hele dag voortduurde, me blij maakte en dat het gesprek dat we daarna hadden voor ons beiden heel intens maakte.

Na het afscheid vroeg ik me af hoe het kwam dat ik die ontmoeting en het gesprek zo diep en intens beleefd had. Ik kon en kan daar in feite geen bevredi-



gend antwoord op vinden. Het is er en hoe het zo ineens ontstaat, is niet te verklaren. Dat het bij jou en die andere persoon hoort. Bijvoorbeeld als degene van wie je houdt na het boodschappen doen, winkelen, familiebezoek of wat voor soort afwezigheid dan ook weer thuis komt, je hem of haar weer ziet. Dat je hem of haar dan innig knuffelt en eigenlijk niet

meer los wil laten. Dan besef je dat je een dergelijk gevoel al vele malen hebt gehad, maar er nooit eerder bij stil hebt gestaan. Het beleefd hebt als “zo is het”. Dat het gewoon bij jou en die andere persoon hoort, omdat je van haar of hem houdt. Dat je dus intiem bent met die persoon.

Als je daar verder over nadenkt, vraag je je af of er meer soorten intimiteit bestaan. Daarom ging ik dus weer maar eens het wereldwijde web op om te zien of daar ook theorieën over bestaan en wat die inhouden. En ja wel. Lectuur genoeg, maar veel in een soort taalgebruik waar je als gewone oudere niets of niet veel van begrijpt. Maar ik begreep wel dat er diverse soorten van intimiteit bestaan. Zoals emotionele intimiteit, fysieke intimiteit, spirituele intimiteit en een intimiteit met jezelf. Meestal wordt bij intimiteit gedacht aan fysieke, lichamelijke intimiteit. Maar je hebt dus ook andere soorten diepe gevoelens. Het is voor een gewoon mens moeilijk vast te stellen wat voor soort intimiteit je op een bepaald moment voelt. Dat is iets wat je misschien pas na die beleving kunt verklaren. Maar dan vind ik dat je verkeerd bezig bent. Want wil je nu voor alles wat je voelt een verklaring hebben? Intimiteit, diepe gevoelens voor iemand of iets moet je niet willen verklaren. Laat het iets mystieks blijven, waarvan je nog vaak kunt nagenieten als het weer eens in je gedachten komt.

En maak het met die drang om de soort intimiteit te vinden niet te gek. Waarom zou je voor alles wat je beroert, wat je bezighoudt een verklaring willen hebben? Juist dat mystieke, geheimzinnige bezorgt een mens een fijn gevoel.

Is intimiteit iets wat aan ouderen voorbijgaat? Nee, zeker niet. Ook ouderen hebben recht op intimiteit. In welke vorm dan ook. Ook al maken ze het zichzelf daarmee in het gewone alledaagse leven soms erg moeilijk. De ene mens kan zich wat dat betreft soms gemakkelijk uiten. Anderen zullen het daarmee moeilijker hebben om dat te doen of het helemaal niet kunnen zeggen. Zeker als ze al ouder zijn en in hun jeugd niet hebben geleerd om zich te uiten als ze het moeilijk of blij hadden. Want hun ouders wisten niet beter of ze moesten alles weten wat hun kind(eren) beroerde en bezighield. Dat is geen verwijt naar die ouders, want toen was de maatschappij gewoon zo. Ouders wisten immers alles en kinderen mochten als het ware geen diepere gevoelens hebben.

Maar laat het nu voor elkeen duidelijk zijn. IEDER mens mag zijn of haar eigen intimiteiten hebben en ze wel of niet voor zich houdend ervan genieten. Hoe oud ze ook zijn!

Augustinus





Pigmenten geven kleur! Maar hoe?

Op 10 juni werd er een workshop gehouden voor Senioren Vlissingen hoe kleuren samen te stellen te zijn uit de primaire kleuren rood (magenta), geel en blauw met uitleg over de Techniek Tempera. Tempera wordt gemaakt, door het met de hand of met een stamper, in een vijzel samen wrijven tot droge poeder, vermengd met eidooier en water. In West-Europa werd dit Temperarecept voor het eerst gebruikt in 1390.

Nicolette, onze cursusleidster, vertelt over de geschiedenis van Tempera en hoe de kleuren ontstaan door het gebruik van verschillende plantenextracten, b.v. door de wortel van de meekrap.

Op de tafel staan 3 potjes met de basiskleuren gereed om door ons uit te proberen, nl. Cadmium Rood, Ultramarijn Blauw en Hansa Geel.

Na de heerlijke koffie met eigengemaakt gebak, worden we aan het schilderen gezet, het mengen moeten we secuur doen, een beetje pigment hier, een beetje water daar en een beetje eigeel.

Vanuit de kleurcirkel werken we met de drie basis-kleuren, eerst de primaire, dan mengen en daarna de complementaire kleuren, zonder wit toe te voegen, naar groen, oranje en paars, daarna werken naar de tertiaire buitenrand met een aantal varianten.

Het was een leerzame en gezellige morgen.

Verslag en foto's: Elly Agterberg.

Only the lonely

Intimiteit en eenzaamheid

We leven in de eenzaamste eeuw ooit, de helft van de Nederlanders, jongeren en ouderen, voelt zich wel eens eenzaam.

Terwijl we online steeds meer verbonden lijken, raken we offline verder van elkaar verwijderd. Dat maakt eenzaamheid niet alleen tot een persoonlijke kwestie, maar ook tot een maatschappelijke.

De Week tegen Eenzaamheid 2025

Van 25 september tot en met 1 oktober 2025 is de Week tegen Eenzaamheid. Het ministerie van VWS faciliteert de Week in het kader van het actieprogramma Eén tegen eenzaamheid. Kijk op [onze website](#) voor alle informatie en hoe u mee kunt doen. Bestel kosteloos materialen.



Only the Lonely

Firma Mes en HNTjong bedachten een theaterervaring 'Only the lonely' voor iedereen die zich wel eens alleen voelt en zin heeft in contact. Tijdens de voorstelling in Den Haag worden bezoekers door het hotelpersoneel meegenomen op een route langs geheimzinnige hotelkamers en onverwachte ontmoetingen. Tot 6 juli zijn de voorstellingen te bezoeken.

In je bol

Eind mei is het platform 'In je bol' voor mentale gezondheid gelanceerd, speciaal voor jongeren van 16 tot 27 jaar. Of het nu gaat om stress, eenzaamheid of een vol hoofd. 'In je bol' is een website die betrouwbare en begrijpelijke informatie biedt, ervaringen van anderen en tips en tools om zelf aan de slag te gaan.

U kunt communicatie- en aankledingsmaterialen voor uw activiteiten in de Week tegen Eenzaamheid bestellen. Dit Kom erbij-pakket bestaat uit onder meer placemats, posters, gesprekskaartjes en ansichtkaarten.

Bestellen kan tot en met augustus en is in het kader van de Week tegen Eenzaamheid kosteloos. Deel dit binnen uw afdeling.

Klik en kijk voor meer informatie op de volgende website:

<https://www.eentegeneenzaamheid.nl/gemeenten-en-organisaties/week-tegen-eenzaamheid>

Namens de redactie, RR

A photograph of the interior of the Maria Magdalenastad church in Goes. The image shows the high nave with large stone columns, a large organ with a blue and gold canopy, and a large chandelier hanging from the ceiling. The text is overlaid on the image.

Senioren Eropuit: Maria Magdalenastad Goes

*In het juninummer was er plotseling een nieuwe rubriek:
Senioren Eropuit!*

*Zoals altijd vroeg de redactie haar lezers om reacties en suggesties voor volgende edities.
Willy van Meegen, die precies een jaar geleden een prachtig artikel voor ons Magazine schreef,
stuurde ons de MariaMagdalenafolder 2025.*

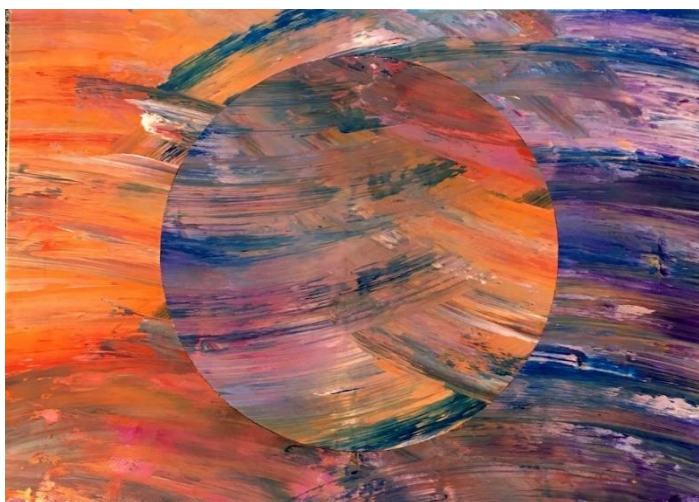
Een haast natuurlijk vervolg op Beeld in beeld van Arend van der Wel in het juninummer.

Nieuwe rubriek

De nieuwe rubriek Senioren Eropuit is in het leven geroepen om lezers van Wij Zêëuwen en alle andere leden van Senioren Zeeland te attenderen op actuele gebeurtenissen in onze provincie waar het gaat over musea, concerten, tentoonstellingen, kunstroutes en wat dies meer zij. Het liefst wordt de redactie daarbij gevoed door suggesties van de lezers. U kunt ons attenderen op folders, flyers, artikelen, websites, al dan niet specifiek uit uw regio of natuurlijk zelf een aanzet tot een artikel indienen. We houden ons aanbevolen.

Maria Magdalenadag

Kom het weer beleven in Maria Magdalenastad Goes! Op en rond Maria Magdalenadag is er weer van alles te doen. Net als elk jaar kunt u op 22 juli op zoek naar oude beeltenissen van Maria Magdalena en dan bijvoorbeeld de Stadhuistoren beklimmen. Ook is het interessant om de binnenkanten van de twee Maria Magdalenakerken eens met elkaar te vergelijken. Het museum is ook vlakbij.



'Looking glass' van George Schade.

Sla ook zeker de Zomerexpositie 'Steen en Glas/ IT'S IN IT' (vanaf 8 juli) in de Grote of Maria Magdalena-kerk niet over. Bijna alles is leuk voor de hele familie en 'gratis entree'. Vlakbij de Stadshaven ligt nog de Magdalenastraat, een van de oudste straatjes van Goes.

***Maria Magdalena:
symbool van hoop en barmhartigheid***



'Zwarte spiegel' van Bernard Heeset

Verdere informatie is te vinden op:

<https://mariamagdalengoes.nl/>

<https://www.grotekerkgoes.nl/>

[https://nl.m.wikipedia.org/wiki/Heilige Maria Magdalenakerk \(Goes\)](https://nl.m.wikipedia.org/wiki/Heilige_Maria_Magdalenakerk_(Goes))

Filmtip: <https://tbeest.nl/productie/magdala/>

Namens de redactie, RR.



'Tranen' van Ineke Otte.



van oeveren reizen

50-PLUS BUSPROGRAMMA

Boek nu zorgeloos uw vakantie

- ✓ Inclusief alle entreegelden
- ✓ Inclusief kofferservice
- ✓ AED en gratis wifi
- ✓ Zeer luxe touringcars
- ✓ Binnen onze regio wordt u thuis opgehaald



Van Oeveren Reizen Zierikzee — 0111- 414348 of www.vanoeveren.nl