

NIEUWS VAN DE De jaarkrant van de familie Stolker STOLKERTJES 2024



Stiltetijd

De tijd voor verstillend en voor verbinding breekt aan. Ruimte voor nieuwe plannen en bezinning. In een wereldtoneel dat onveilig oogt en waarbij grote krachten lijken te spelen, kan het grote onbalans veroorzaken.

In de stilte van meditatie of gebed kun je weer dichterbij je eigen lichtbaken komen en je laven aan de deining, als een bootje op de oceaan met de haven in zicht. Dat geeft vertrouwen en een gelukkig gevoel. Zo ervaar je die Secret space.

We wensen je voor 2025 dagen waarin je de gelukzaligheid ervaart in en met jezelf en van daaruit ook naar alles om je heen. En steek een kaars aan...

Harte groet van Martijn & Mariëlle, Rafaël, Rosalique en Thijs

Steek een kaars aan in het duister, laat het licht toe in je hart.
Maak je handen niet tot vuisten, streel maar zacht wat is verhard.

Steek een kaars aan in het duister en zaai vrede waar je gaat.
Strek je armen uit en luister naar de mens die naast je staat.

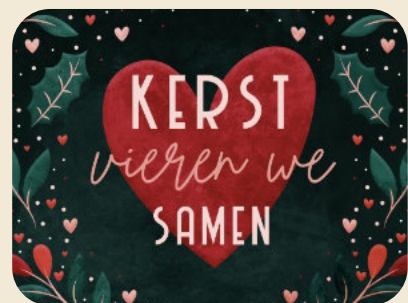
Steek een kaars aan in het duister, eer wat kwetsbaar is en klein.
Ga geduldig tot het uiterst, laat waar jij bent de liefde zijn.

Hein Stufkens - Vrede voor jou - 1997

Traditioneel Kerst open huis

2e kerstdag ben je welkom om met ons kerst te vieren als je op zoek bent naar verbinding, met een spel of een mooi gesprek.

De deur staat voor je open vanaf 15.00 uur. Leuk als je wat lekkers meeneemt om te delen.



NIEUWS VAN MARTIJN

Terugkijken op het afgelopen jaar brengt enerzijds wat stress (want wanneer neem je de tijd om wat te schrijven en foto's uit te zoeken) en anderzijds levert het een mooi inzicht, even stilstaan bij wat er allemaal gebeurd is. Al was ik begin van het jaar netjes gestart met het vastleggen van de highlights, die lijst is verre van compleet – na 4 maanden gestopt blijkt. Dan maar weer aan de hand van de agenda, een mooi overzicht van Mariëlle en de foto's – de herinneringen komen dan vanzelf.

Adem

Het loopt geen storm in de praktijk, ik houd me blijkbaar te klein. Ik wil wel, maar de tijd op de dinsdagen glipt door mijn handen heen. Toch zijn er met enige regelmaat klanten vanuit verschillende hoeken en met verschillende klachten. Ik maak het me eigen om na een sessie een verslag te mailen met wat we besproken hebben en de oefeningen die we gedaan hebben. Daar waar de één snel resultaat ziet, heeft de ander meer tijd nodig. Het vraagt ook tijd om gewoontes te veranderen, dagelijks te oefenen om het verschil te gaan voelen als je jarenlang sub optimaal hebt geademd.

In augustus beleef ik de BreathworkMaster Gathering. Ik gebruik expres 'beleef': ik kom er als herboren van terug. De prachtige ademsessies in de ochtend met rauwe cacao en een truffel microdose, de enerverende workshops in de middag en de gezellige avonden maken het helemaal perfect. Ik leer mezelf beter kennen: daar waar ik mijn band met mijn ouders niet sterk vind, tijdens een ademsessie ervaar ik hun liefde. Blijkbaar toonden ze die anders dan met een knuffel of andere aandacht of contact. Nu ervaarde ik de warmte, wat ontroerend was. Ook nu bij het schrijven springen de tranen van blijdschap in mijn ogen. Ik kan ook wat zaken op een rijtje zetten en kies ervoor om te



stoppen met Broodhuis en Biels op een lager pitje te zetten. Ik leer van de chiropractor hoe naar het lichaam te kijken, naar houdingen en beweging. Van mijn reisgenoot Vicky leer ik de roos gebruiken als liefdevolle bescherming tijdens moeilijke gesprekken. Van Lucas leer ik vanuit de boks techniek hoe ik mijn leven leidt (lijdt in sommige opzichten). Hoe ga je in de aanval, hoe verdedig je je. Crew leert technieken om speelsheid toe te passen, waarbij je al dan niet met een wedstrijdelement kan spelen. De mannendag geeft me ruimte om mijn verlangens in de groep te delen en te ervaren dat veel van de aanwezige mannen met een vergelijkbare struggle zitten als ik bij de Maria Magdalena opstelling heb ervaren: je schuldig voelen voor alles wat vrouwen is en wordt aangedaan. Het misbruik en de onderdrukking, daar waar we ze zo hard nodig hebben. Als we aan het einde van de dag weer samenkomen met de vrouwen, is het hartverwarmend hoe we ontvangen worden. We zingen de vrouwen toe, rug aan rug. We praten en later op de avond dansen we nadat er een wolkbreuk op ons neergedaald is.

Door posts op LinkedIn, tonen ook collega's hun interesse voor ademwerk en af en toe neem ik ze mee in de wereld van de adem. Zo leuk om dan later te horen wat ze er mee doen en dat ze resultaten ervaren.

Ik heb via Biels hele interessante en mooie mensen ontmoet. Art nodigt me in november uit om mijn kennis te delen binnen zijn workshop 'Grip op je leven'. Dat herhaal ik graag, het is erg fijn aan te kunnen haken bij het proces wat de mensen doorlopen en daar een steentje aan bij te kunnen dragen. Misschien dat er vanuit voeding ook ruimte is wat over vasten te delen.

Door het jaar heen

In december ben ik samen met Wilco, die kort daarvoor in Nederland terugkwam en geregeld bij ons logeert, naar Chaas geweest. Een wat verwarrende opzet – wat moet ik doen, waar gaat het allemaal over, waarom is iedereen zo opgetut? In één van de soort opstellingen ben ik betrokken door wat ik Chaas heb meegegeven – midden in de kring klem gezet, ik kan niet anders dan tegen de vrouw voor me aanstaan. De weerstand zakt en ik laat het maar

gebeuren. Getrek, geduw, geroep en meer – weer wat lossier in mijn vel voel ik me aan het einde. Raar... Alsof je in een heksenkring hebt gestaan.

In de tijd dat Wilco bij ons logeert, hebben we geregeld gesprekken over energie, het leven, de toekomst, het verleden, ...diepgaande gesprekken bij tijd en wijle. Zijn energie is wel wat overweldigend, Rosalique houdt graag afstand en Rafaël laat het over zich heen komen. Zijn doel bereikt hij helaas nog niet, na enkele maanden Nederland reist hij af naar Azië. We houden contact, daar waar hij er behoefte aan heeft. Ik kan er wel jaloers om worden, hij ziet vele landen. Altijd met een minimaal budget. Zijn doel: de plek voor zijn gezondheidscentrum vinden – wellicht Kuala Lumpur? Zo trekt een reis die kant op inmiddels, waar ik dat vroeger niet had. Misschien komt het er van in 2025, want Wilco lijkt eindelijk ruimte te krijgen om te starten met zijn centrum met zijn eigen geld.

Het leven op prana laat ik voor nu helemaal los. Wel merk ik later in het jaar dat een vastenperiode me goed zal doen – ik kom nog niet helemaal los van snoepbuien. Het vasten bevalt goed en door een periode toe te voegen van 8 uur eten en 16 uur vasten per dag (al lukt dat lang niet alle dagen), blijf ik lekker in mijn vel zitten. De ondersteuning van Mannatech producten helpt er goed bij, al ervaar ik wel dat ik soms wat teveel eet en ook dingen eet die me niet echt voeden. Bij Kraftkammer (voorheen Fit20) ga ik weer vooruit en ik heb ook na een dag lekker werken nog energie over. Wat wil je nog meer?

Tussentijds klussen we aan de camper, de kast een andere richting (meerdere keren, de eerste opzet bevalt niet en blijkt niet robuust genoeg) en we stoeien met de inrichting wat waar past en wat we nu echt nodig hebben. Met de (winter)trips krijgen we grip hoe alles werkt. We worden een keer in de nacht verrast met een brommend geluid – doordat de waterpomp nog aan stond en de vorstbeveiliging zijn werk doet, loopt de gehele watertank leeg... weer wat geleerd. We krijgen wat problemen met de koelkast en vervangen die uiteindelijk om de camper aan Wiebe uit te kunnen lenen. We leren zo dat een absorptie koelkast anders werkt dan de koelkast in huis: als het warm is moeten echt de winterschilden eraf en de thermostaat laag – als je dat niet doet, wordt het zo heet dat het rooster vervormt/smelt... Ook dat kan in de handleiding van de camper voor

als we hem te huur zetten. Dat doen we in augustus. Er worden flink wat km's gereden en we laten daarom in oktober de riemen vervangen (vanwege het advies dat na 10 jaar te doen, ook al zijn we nog lang niet aan de km's). Omdat Rafaël naar Schotland wilde gaan in november, zetten we er ook winterbanden onder – fijn die opbrengst met verhuren, al slaan we zo meteen een gat in de opbrengst op deze manier. De beschikbaarheid in de winter wordt zo gegarandeerd.

Mariëlle 50

Een mijlpaal die je niet zomaar voorbij wil laten gaan... Bij het maken van plannen samen met Rafaël en Rosalique, besluiten we Mariëlle te vragen. Zo bedenken we een plan en voeren we dat uit: in drie groepen met ieder een eigen thema en dag/tijdstip/locatie. Het vraagt wat van ons (gelukkig krijgen we ook hulp), het resultaat is er naar: Mariëlle beleeft drie heerlijke momenten met haar vriendinnen (en een hele enkele vriend) en familie. Wandelen in het bos, op het strand en dansen thuis. Mensen kleden zich op basis van het thema en we hebben veel plezier en genieten van wat lekkers, een heksensoep, vrijheidsmaaltijd of sixties like hapjes. Moe maar voldaan kijk ik er op terug.

Robeco

Bij Robeco gaan de veranderingen in sneltreinvaart. Het nieuwe pakket voor onze monitoring, of beter Observability, is aangekocht en wordt ingericht. We starten met stapsgewijs introduceren van het pakket bij de verschillende teams. Onderliggend wordt hiermee ook een duw aan het DevOps denken en werken gegeven: de bouwers krijgen een operationele verantwoordelijkheid. Niet met een big bang, maar stapsgewijs. De huidige monitoring afdeling zal daardoor naar een 'orchestration' rol overgaan. Mijn rol is borgen dat de teams aan boord komen. Een mooie uitdaging – het brengt een wijziging in de werkzaamheden, de trainers rol wordt belangrijker.

Binnen de personeelsvereniging start ik enkele activiteiten. Helaas is de interesse in het wild plukken te laag. Wel is de breathfulness ademdag in maart een succes en zijn de deelnemers aan de kennismaking met een sustainable bierbrouwerij Vet & Lazy in oktober ook dik tevreden: de biertjes die we na de rondleiding



krijgen smaken naar meer en de oesterzwam bitterballen passen er goed bij. Aan het einde van het jaar start ik met het eerste evenement in 2025. Ik verklap nu nog niet wat. In het voorjaar combineer ik de sustainability ambassadeur rol met die van bestuurslid: als CO2 compensatie voor de uitjes vanuit RoActief, wippen we tegels en leggen tientallen meters tuin aan. Als ambassadeur vraag ik sponsoring aan voor de Pollinators die de jaarlijkse actie 'Voer de bij bij' organiseren. Dit jaar doet, dankzij mijn sponsoraanvraag, ook Robeco mee. We zijn de zakjes bloemenzaad al snel kwijt, de collega's zijn enthousiast. Alle lichten uit op Earth Day 23 maart hoort er ook bij, met alleen een van Robeco gekregen bijenwas kaarsje als lichtpuntje. Met een vrouw aan het roer bij Robeco, komt er meer en meer aandacht voor de mens. Niet alleen qua diversiteit en meer, ook de manier van werken en met elkaar omgaan krijgt aandacht met als doelstelling dat we daarmee als bedrijf kunnen accelereren. Het sluit mooi aan op wat ik bij de A&O psychologie module heb meegekregen. We krijgen de technieken mee om 'courageous conversations' te houden en feedforward in plaats van feedback te geven. Dus niet in het verleden hangen, maar naar de toekomst kijken.



Helaas hebben enkele collega's minder plezierige tijden, bijvoorbeeld omdat hun partner ernstig ziek wordt. Je zou ze allemaal zo graag helpen en waar dat kan doe ik dat.

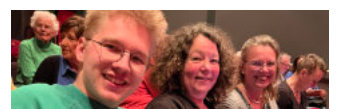
Opleidingen en meer

In maart start ik met een master module 'Psychologie in 7 dagen' van Schouten & Nelissen (op basis van het STAP budget). Het zijn 7 mooie dagen (en

meer dagen voorbereiding), met een enthousiaste en leergierige groep. De opleiders uit de verschillende takken van de psychologie pakken het allemaal op hun eigen manier aan. Van ontwikkelingspsychologie tot klinische psychologie en sociale psychologie tot Arbeid en Organisatie psychologie. We worden verrast met allerlei filmpjes die de menselijke gebreken en mogelijkheden aanstipt als ook het aanpassingsvermogen. Ik merk dat ik weer met een andere blik de wereld in kijk. Ook worden we uitgedaagd om een paper te schrijven. Om te borgen dat de stof (een dikke pil die we gedurende de 7 dagen doorworstelen) landt, neem ik de uitdaging aan. Nog best een kluit - vooral alle voorschriften die erbij komen kijken geven me wat weerstand. Frustrerend genoeg ontvang ik mijn eerste versie terug: voldoet niet aan de APA norm. Pfff ik herken waar Rafaël met zijn verslagen voor school tegenaan loopt... Toch verbeter ik mijn versie en dien hem opnieuw in. En eind oktober ontvang ik het bericht: geslaagd! Een fijne kers op de taart.

Hobby's

De tijdsbesteding aan hobby's maakt dat ik het eerste half jaar weinig avonden thuis ben. Is het niet Tai Chi, Theosofie, Broodhuis of Biels, dan is het wel Theater de Willem. Daar geniet ik regelmatig van een optreden, bands, cabaretiërs en meer.



En vrijdagen ga ik naar Fit20, of beter gezegd: Kraftkammer. Ik geniet van alles. Na de zomer besluit ik tijd te willen maken voor het opzetten van mijn eigen bedrijf en laat Biels en Broodhuis later in het jaar achter me. Al beleef ik er plezier aan, het is niet meer wat het in het begin was. Bij Biels is er een shuffle geweest in het bestuur en daarmee de opzet. De wandelingen op zaterdag gaven veelal mooie uitzichten op het water. Ook op konings-



dag was het fijn om soep en ander lekkers uit te kunnen delen om zo wat geld op te halen. Als vrijwilliger zal ik zeker nog aansluiting houden.



De theosofie blijft waardevol, dit seizoen pakken we 'mens, schakel tussen hemel en aarde' erbij, naast de overdenkingen van Marcus Aurelius. Het levert goede gesprekken op en nieuwe input voor het leven – hoe onvoorwaardelijk ben ik, onvoorwaardelijke liefde, oordeelloos? Er is nog steeds werk aan de winkel.

Traditiegetrouw schaats ik met de kids een keer in Rotterdam. In de zomer speelt de gedachte om met een mannencirkel te starten – zo hier en daar drop ik die gedachte om te kijken hoe mannen in de omgeving reageren. Echt vorm krijgt het nog niet, ik laat het rustig borrelen en groeien.



Eind oktober geniet ik van het samenzijn met broers en zussen. We blijken altijd meer te bespreken en te

delen te hebben dan we denken – over een half jaar komen we weer samen. Deze keer hebben we de laatste soms waardevolle erfenissen door onze handen laten gaan om een besluit te nemen wat we ermee doen. Wat fijn om weer op de hoogte te zijn van elkaars leven.

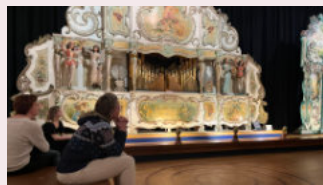
In maart ga ik, net voordat Rosalique daar werkt, naar De Witt om de film De Queeste te kijken. Een film over drie boeren uit de omgeving die al jaren bio dynamisch, biologisch of regeneratief boeren. Dit jaar blijkt het nog geen ingang om een sustainable uitje te kunnen organiseren, mogelijk volgend jaar met 'Rotterdam de boer op'? Tijdens een lezing bij Lenteland, blijkt een boer uit Leerdam goed op weg te zijn om op regeneratieve wijze als een reguliere boer te werk te gaan en een goed financieel plaatje in het vooruitzicht te hebben – zodat andere boeren hem kunnen gaan volgen. Hoe mooi als dat snel een vervolg krijgt en ook vanuit de staat aandacht krijgt. De maatregelen omtrent CO2 en stikstof doen nu de boeren de das om en dat is gezien dit voorbeeld nergens voor nodig.



ANDER NIEUWS VERTIER

Maart

We reden naar de buurt van Utrecht om een dagje musea te doen. In de avond genieten we van Rafaël en USKO die de Johannes Passie ten gehore brengen. Dat was met een koor van 400 mensen en een groot orkest indrukwekkend.

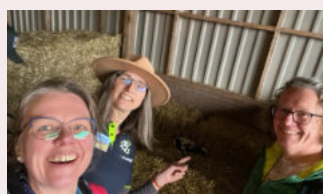


boek. We bezochten een boerenmarkt in Cothen, bij de zus van Jacolien en kwamen in de modder vast te zitten. Hans zagen we tijdens een bezoek aan Huize Doorn. Natuurlijk gingen we eitjes verstoppen en aten in het bos met de Stolkers. En we reden daarna door naar de saunaboot in Mill voor een dagje chillen.



Pasen

Tijdens het Paasweekend reden we naar Driebergen. Met Huibert en Marjolein werkten we aan de cover van het



Vervolgt na Parelss...

NIEUWS VAN MARIËLLE

Mosterd of oliebol?

Tja... er was geen ontkomen aan en dat hoefde ook niet. Je wordt immers maar een keer 50 en dat mag met trots. Martijn en de kids hadden met veel liefde vorm gegeven aan dit feit en hadden rekening gehouden met mijn wensen en verzoeken. Maar zij kozen de vorm.



Veel vrienden en vriendinnen probeerden me uit te horen of me een beetje gek te maken met foute hints en rare opmerkingen. Ik was dan ook knap nerveus, compleet geen controle, overgave en loslaten, altijd interessante thema's.

Het begon op vrijdag 23 februari al een beetje. Veel gerommel in de keuken en mijn vriendin Jannet was al vroeg binnen om het proces te ondersteunen, terwijl ik lekker aan de slag was in de praktijk.

Zaterdagochtend werd ik door Rafaël ontvoerd naar het bos. Daar kwam ik dierbare vriendinnen tegen en ook Hans was van de partij. Een feestje met als thema Magie of Heksen en betovering... we gingen nog net niet op de bezem het bos door... hoewel. We hadden met elkaar een waardevol gesprek over de rol van de wijze vrouw (man) en hoe we die ook in onszelf mogen eren.



De avond stond in het teken van Abba en Mama Mia. Ik heb genoten van de outfits die iedereen uit de kast had getrokken om de juiste toon aan te slaan. Lekker zingen en dansen en praten over de muziek waar de Zweedse band de wereld mee verblijdde. De Stolkers hadden een lied op maat gemaakt, met veel liefde en humor: hartverwar-



mend. Mijn mooiste liedje is My love, niet om op te dansen, maar die raakt me gewoon. Ik vond het in het najaar ook weer heerlijk om Abba Gold in het theater bij te wonen.

En na de feestelijke zaterdag hield het niet op... Zondagmorgen mocht ik met Rafaël mee en kwam ik uit op een plek waar ik altijd heel blij wordt... strand: Kijkduin. In de tijd dat Opi en Omi nog leefden kwamen we er regelmatig en ook met Hans en Marion hebben we daar mooie herinneringen. Strand gaat over Vrijheid het derde thema dat gekozen was. Met een frisse wandeling over het strand met zelfs een yoga moment.



Het keukenteam heeft tijdens alle drie de momenten gezorgd voor taart, soepen, pizza, broodjes en oliebolletjes. Geweldig! En zo kan ik er niet meer om heen... met veel liefde was ik door de oudejaarsdagen gehaald en kon ik maandag tijdens het juryoverleg van de Ondernemers Award Papendrecht voor het eerst echt als 'Sara' door het leven. Dankbaar voor het bereiken van deze leeftijd en de liefde en aandacht die er voor me was.

Boek en lancering

Een andere mijlpaal in 2024 was het lanceren van mijn boek 'Vandaag begint jouw leven!' Wat een weg en avontuur... een proces waar je ook zo weer een boek over kan schrijven, in weinig woorden: heel intens en leerzaam! Wat ben ik dankbaar voor alle engelen die op welke manier ook hebben bijgedragen aan de totstandkoming van het boek, zoals Wietske met de prachtige illustraties, Monique met haar gevoel voor taal en de boodschap helder overbrengen en Huibert om de vormgeving naar een hoger plan te tillen. Ik heb uiteindelijk toch niet via de uitgever mijn boek uitgegeven. We zaten onvoldoende op een lijn en nadat ik ze had losgelaten ontstond de ruimte en vrijheid om het nog meer eigen te maken en nieuwe content toe te voegen. Er is onder grote



tijdsdruk - om de geplande dag te halen - gewerkt, dikke complimenten hierbij voor Rafaël.

Op woensdag 12 juni, de dag dat mijn oma 99 zou zijn geworden, vierden we de geboorte van deze fysieke parel. Feest, met familie, vrienden, pers, collega's, klanten, de wethouder, bekenden, burens, studiematjes en belangstellenden... een tuin vol en onder het genot van de tonen uit de trompet die aanwezig langs de vier elementen begeleidde. Er is een prachtige compilatie gemaakt van de lancering. Deze vind je op mijn Youtube kanaal. Naast de boeklancering vierden we ook 15 jaar Parelss en de oprichting van Gezondheidscentrum Parelss.

Presentatie boek dat leest als pluktuin

PAPENDRECHT • Mariëlle Zwarts van gezondheidscentrum Parelss heeft onlangs haar wijsheid en ervaringen gedeeld in het boek 'Vandaag begint jouw leven!' - 'Kies met eigen-wijsheid'. Het boek werkt als een pluktuin waarin je als lezer kunt grasduinen en ontdekken en die onderwerpen kunt aanpakken die voor jou nu aandacht vragen. En natuurlijk kun je het boek van begin tot eind rustig lezen en de opdrachten die beschreven staan uitvoeren en uitproberen. De lancering van het boek was woensdag. Op deze dag vierde de therapeute, coach en trainer ook het 15-jarig bestaan van het Gezondheidscentrum Parelss. Martijn Stolker, Monique Verhoef-Wolst, wethouder economie Sophia de Keizer en Wietske Pietersma blikten met Mariëlle terug op het schrijfproces. Mariëlle las het laatste hoofdstuk van haar boek voor en sprak haar dankbaarheid uit naar iedereen die op welke manier ook bijdroeg aan de geboorte van het boek. Sophia gaf aan waarom zij het zo belangrijk vindt dat dit boek veel mensen bereikt en inspireert.

Het eerste exemplaar werd met uitgedeelde aan Wietske Pietersma. Wietske is een kunstenaar uit Papendrecht. De zen-tangle techniek, die ze tot in de finesse en met eigen vrijheid verder heeft uitgewerkt, drukt een unieke vertaalslag op de onderwerpen in het boek.

Bestellen kan via de website www.vandaagbegintjouwleven.com.



• Het eerste exemplaar voor Wietske Pietersma. FOTO: LEO LANSER

Theater de Willem

Het vrijwilligerswerk bij het lokale theater blijft leuk. Ik geniet van de variëteit aan optredens en de contacten met de collega's en de artiesten. Jay was er en mocht ik bloemen geven. Ik genoot van Abba en de lokale muziekvereniging. Ook muzikale optredens en inspirerende cabaretvoorstellingen zijn tof entertainment.

Waarderingsprijs

Samen met de oud-burgemeester van Papendrecht en de directeur van het theater en het sportcentrum maak ik deel uit van de jury voor Waarderingsprijs. Begin januari wordt de komende prijs uitgereikt.

Bibliodrama

De avonden Bibliodrama blijven inspirerend, het is fijn hoe Birke ons telkens in beweging brengt om de verhalen te doorvoelen. Ik mocht zelf ook een avond begeleiden en genoot in de voorbereiding en tijdens het ontvouwen. Het was een verhaal waar mijn opa heel dol op was: de barmhartige Samaritaan. Dierbaar hoe we als groep dit dragen en er zijn voor el-

kaar. Nu Birke naar Den Haag verhuist, moeten we als groep een nieuwe vorm vinden...

Papendrecht Verrast

Ondernemers Award Papendrecht

Binnen de stichting krijgt de Ondernemers Award een 2.0 versie.

De Seizoens Award laten we na het eerste jaar los na de laatste uitreiking bij Ronald Verkeersopleidingen. We gaan als jury voor een moment in het jaar waarop we en alle betrokken inwoners volop in actie komen. Als jury maakten we filmpjes waar Rafaël de montage voor deed. Met elkaar hebben we veel pret en slagen erin een mooie professionaliseringslag te maken. Wel een groot gemis dat de wethouder door omstandigheden er niet bij was.

Op 12 november was de uitreiking met een prachtige opkomst en een fijn sfeer, toffe winnaars en een mooi programma: echt teamwork!

Ook met de stichting voor citymarketing maken we intern een mooie slag. Plannen voor de verbetering van de site en verdere professionalisering. De ambitie is nog altijd om Adformatie te halen als buitengewoon platform en daar gaan we al bijna tien jaar voor.

Bewegen

Met de jaren die tellen is bewegen meer en meer cruciaal. De yoga oefening (vaak online) kwam een beetje op de achtergrond. Het boksen blijft een heerlijke uitlaatklep om frustratie eruit te meppen. We hebben met elkaar een hoop pret. Met de vrouwen van het cluppie nutten we ons fitnessabonnement verder uit. Vroeg in de morgen roeien we een eindje (tegen de klok) en doen de nodige (fitness)apparaten.

Opleidingen en bijscholingen

Qua educatie was het een vol jaar met mooie verdiepingen.

Shamanic death

Samen met m'n Sjamanenvriendin Ineke ben ik in januari in 'de dood' gedoken. Onder leiding van Mariecke in de Hof van Axen hebben we verschillende rituelen en oefeningen gedaan en zaken



mogen helen rond sterven en de dood. Woorden zoeken om hiervan iets te zeggen is bijna niet te doen... herinneringen zitten in mijn hart.

(Familie)opstellingen

Ik heb bij Hylke Bonnema de online training voor Opstellingen gedaan. Dat leverde mooie inzichten en een fijne intervisie groep op die elkaar wekelijks ontmoet. In de zomer was er een retraite in Baarlo met veel opstellingen, ademwerk, ecstatic dance, zingen en vooral een fijne groep mensen op een mooie plek. Leuk om hier ook een huddle maatje, een intervisie maatje, een oud-collega en een begeleider die ik ken vanuit de jaartraining Sjamanisme tegen te komen. Samen met Martijn ben ik naar een dag over Maria Magdalena gegaan in Amsterdam met ook Hylke en Geert Kimpen. Het leuke is dat opstellingen, systemisch werk, ook tijdens de PEP dagen aan bod kwamen en dat er in het Gezondheidscentrum steeds meer ruimte en vraag is om deze werkvorm in te zetten.



Snijzaal – EMC

Ik postte hierover op LinkedIn het volgende: Alles is verbonden met elkaar!

Op zaterdag 12 oktober was er een bijscholing van Con Amore in het EMC over met name de rug, psoas en de heup door John Verwijs. Wat een inspirerende dag, ook door zijn interactieve manier van doceren. Na een leerzaam college in de ochtend mochten we in de middag in de snijzaal zelf zien, voelen en ervaren hoe prachtig mooi de structuren in ons lichaam met elkaar zijn verbonden. Anatomie (opdelen in stukjes om het te snappen) is mooi en goed, maar het is niet de realiteit.

Ik ga deze ervaring niet snel vergeten en zal telkens als ik mensen op mijn tafel heb liggen met nog meer respect en bewustzijn werken aan eenheidsbewustzijn. Ik heb deze dag samen met twee lieve Vereniging Integrale Vitaliteitkunde collega's mogen doen en dat was extra bijzonder. Wat me ook raakte was de houding van de docent richting het complementaire werkveld en de reguliere zorg... Zorg voor mensen gaat om verbinding, aanvulling, ook hierin werkt

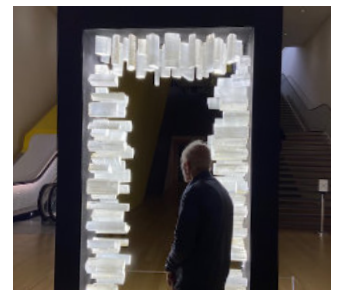
alles meer en meer samen... met ook aandacht voor adem en liefdevolle aanraking met kennis van zaken. Ik ben dankbaar voor allen die hun lichaam na hun aardse avontuur aan de wetenschap ter beschikking hebben gesteld om deze leerervaring mogelijk te maken 🙏.

Conflictmanagement en mediation

Via het Startbudget mocht ik de Masterclass Conflictmanagement en mediation via SUAS volgen. Het waren 7 (!) volle dagen en nadat ik de eerste weerstand in de ogen had gekeken begon ik het steeds leuker te vinden. Ook boksen en werken met een acteur hoorden bij de opleiding en dat was niet alleen grappig maar ook goed voelbaar en praktisch. Ik heb vooral geleerd dat zodra er ergens 'onvrede' over is, er sprake is van een conflict. Dus dat is veel vaker dan ik me bewust was. De uitnodiging is ook ruimte te maken voor de onvrede en te kiezen wat je ermee doet.

Enneagram

Begin juni was de conferentie IEA in Amsterdam, een driedaags internationaal congres over het enneagram. Wat heerlijk om met allemaal enneagramfans bij elkaar te zijn en weer nieuwe inzichten te delen en te leren. Ik logeerde die dagen bij Piet, dus dat was gezellig. Op de maandag gingen we samen naar Amsterdam voor het Stedelijk Museum om de expositie van Marina Abramovic te bekijken. Piet ging aansluitend mee naar Papendrecht om bij de boekpresentatie te zijn en was erbij toen de eerste dozen boeken konden worden opgehaald. Ik ben ook bij Gonnie geweest die een analyse maakte op mijn tri-type. Het was mooi om haar aan het werk te zien. Ze duidt me als een zelfbehoudende 379 en daar herken ik me wel in.



Eind van het jaar zijn Jolanda en ik na een paar jaar gestopt met onze rol in het kernteam PEP. Het mooie is dat hierdoor iets van de pijn in het fundament van PEP bloot kwam te liggen en we met elkaar via een verschillende opstellingen met hulp van Floris steeds dieper in de geschiedenis konden duiken en we veel voelbare storingen in het licht kwamen staan. Uiteindelijk blijkt er teveel ruis te zitten en is het tijd om deze vorm los te laten en mag er

iets nieuws ontstaan. In april hadden we met PEP ook een dag met opstellingen gewerkt maar dan veel meer vanuit de types.

De ESN-dagen vielen helaas allemaal samen met andere activiteiten dus hopelijk kan ik in 2025 ook weer naar ESN.

Socrates

Met Melissa maakte ik een mooie reis door het bevragen met de socrates methode: een manier om je verhaal te ontrafelen en compleet te bevragen. Leuk om met zaken die op dat moment speelden in mijn leven op een andere manier te kijken.

Kennisboek

Ik heb erg genoten van de sessies over het Kennisboek van mevrouw Corak en van de verbinding met de andere deelnemers. Helaas liet de agenda niet toe dat ik in het najaar aansloot maar de herinneringen draag ik mee.

Guasha schrapen

In het voorjaar doe ik een dagje guasha schrapen. Het is een fijne bijeenkomst en het geleerde integreer ik alleen in de massage, zonder de schraper.

Engels

Mijn Engelse woordenschat kan wel wat groter... ik ben dan ook in juni begonnen met elke dag een beetje Duolingo. Mijn reeks is hard op weg naar 200 dagen... best leuk en ook leerzaam... het stof gaat eraf.

Uitjes die verbinden

Stuntkont

Goede titel... Van Rosalique kregen Martijn en ik voor onze verjaardag een voorstelling van 155 in het Maastheater in Rotterdam. Ik nam de camper mee en bleef plakken in Vlaardingen. Dat gaf me tijd om zowel in Vlaardingen als in Rotterdam een museum te bezoeken. Het weer was bagger maar de vrijheid is zalig!



Wonderland

Met Suzan en Linda twee vriendinnen (en oud-collega's) mocht ik vanwege m'n verjaardag naar Doloris Meta Maza... een bijzondere ervaring in Tilburg. Samen gedropt worden als een soort Alice in Wonder-

land en nieuwsgierig op verkenning gaan: ontdekken en ervaren. Een aanrader, zeker als je van klimmen, kruipen en klauteren houdt!

In oktober namen ze me mee naar DDW (Dutch Design Week) in Eindhoven. Deze dag sloot aan op een Q ervaringsdag in Beesd en met de camper verbleef ik in Zaltbommel om ook weer even te zakken in mezelf, tijd te hebben om wat te werken aan onze jaarkrant en het lokale museum te bezoeken. Wat een geweldig event de DDW, mooie inspiratie en zo fijn om te ervaren dat zovelen bewust bezig zijn met duurzaamheid, gebruik van materialen en onze impact als mens. Wat fijn om dit samen te doen en de eerbied voor moeder Aarde te ervaren en hier Into Temption's – Mother Eart samen te zingen.



Over de brug

In het voorjaar reed ik met de camper naar Dordrecht en nam de fiets mee: samen met Helga naar de stad om even wat meer tijd voor en met elkaar te hebben. De volgende dag verkende ik de Biesbosch op de fiets en kwam onderweg Edwin tegen en samen aten we een heerlijk broodje en haalden herinneringen op en bespraken de ontwikkelingen. Edwin en ik zochten elkaar ook in het najaar weer op. Zo fijn elkaar (spontaan) te treffen.

IJzer smeden als het heet is

Piet nam me mee naar de omgeving Koblenz om te zien of zijn verzameling gietijzer tentoongesteld kon worden in museum Sayner Hütte. We hadden een goed gesprek en kregen een uitgebreide rondleiding maar uiteindelijk bleek de nieuwe directie meer belangstelling voor evenementen te hebben dan tentoonstellingen. Geen goed nieuws voor Piet maar het is nu wel duidelijk. De tijd in Duitsland genieten we in Koblenz van het cen-



trum, de parken, het waterkruispunt waar een enorm schip moest keren en de site van de Floriade (2011). Op de terugweg stopten we in Mönchengladbach en genieten van het bijzondere Abteiberg museum. Dan moesten we snel door voor de eindvoorstelling van Rosalique. Een mooie kers op de taart van ons avontuur.

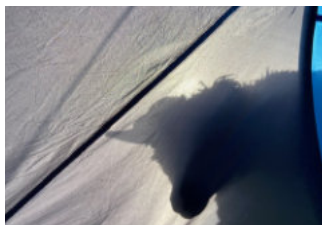
Zeeland

Eind mei vierden Suzan en ik onze vriendschap, ruim 30 jaar, in het vakantiehuis in Zonnemaire en dat we beiden Sara mochten ontmoeten. We gaan eerst even naar Numandorp en zagen in het mooie Zeeuwse land kiekendieven vliegen, speelden het Transformatiespel en genoten van de rust en stilte en hadden tijd om bij te praten. Heel waardevol. Begin september mocht ik bij Rachel in Burgh-Haamstede logeren. Heel fijn om even uit de rush te zijn en de rush aan de zee en het strand terug te geven. We deden lekker wat emotiewerk en gingen op de fiets langs de bunkers en de Stompe Toren. We zagen zeehondjes en ik nam een 3D duik in de zee om de onderwater wereld te bewonderen.



Rond maken

Van Jannet kreeg ik voor mijn verjaardag een workshop Edelsmeden. We gingen daarvoor naar Zwolle en in deze leuke stad genoten we eerst van een heerlijke lunch. De workshop werd door ervaren edelsmeden verzorgd en we mochten zelf elke stap zetten. We maakten allebei een hanger, ik ook ter herinnering aan Arend. Jannet was toen al vriendin en stond naast me. We genieten van een mooie dag samen en onze lange en dierbare vriendschap. Op weg naar Jannet maakte ik bij Helga een stop, fijn om elkaar weer even live te zien. Na de workshop reed ik door naar Apeldoorn. Ik sliep een nacht tussen de schapen in een tentje. De volgende dag ging ik naar kasteel het Loo en genoot



van een mooie tentoonstelling en de prachtige tuinen. Na een bezoekje aan Joke en Ron ging ik naar Utrecht om samen met Tineke te genieten van Rafaël die met USKO Bach, Beethoven en Braams zong.



Wijnen en snoepen

Met Cathy vierden we bij Jut&Jul samen onze verjaardagen met een gap van 12 jaar: heerlijk in de zon met hapjes en tijd voor elkaar. Tof hoe onze paden regelmatig kruisen en we verbonden zijn. De speculaaskeuring miste ik dit jaar (ik stond reserve). M'n proefmaatje zorgde dat er wat speculaas bij ons terecht kwam, zodat we wel die vruchten konden plukken.



Chanten

Met Ineke mocht ik ter ere van mijn verjaardag mee naar het theater in Almere. Hier was Snam Kaur en dat was een avond in een liefdevol bad... we mochten meezingen en het voelde hemels: bijzonder om mee te maken.



Fotografie en meer

Met Rafaël zag ik de tentoonstelling van werken van Leo Lanser in Sliedrecht. Reclamewerk voor o.a. Heineken en portretten voor het Koninklijk huis. Leo maakt foto's op 12 juni en neemt me mee naar de opening van 't Slaakhuys, waar hij een reportage voor mag maken. Samen met Martijn genieten we van een ontbijt bij 't Slaakhuys als afsluiting van onze 'op naar de winter trip'.



Leiden en Dordrecht

Met Jacqueline sprak ik in Leiden af. We bezochten de Hortus en kletssten lekker bij. We deden mee met een bierproeverij en de uitbater vertelde met veel passie over de biertjes. Bijzonder hoe snel je merkt dat je wat gedronken hebt... Na de proeverij gingen we naar het theater want Rosalique speelt 'Hamlet'. Gezellig met ook Piet, Martijn en Rafaël, genieten we van de voorstelling.



In het najaar gingen we op de fiets Dordrecht door en zagen de tentoonstelling Liberté in het Dordrechts Museum met mooie werken van Arie Scheffer. We genoten van een heerlijke lunch en een aangeklede thee op een zonnig terras dus ook lekker te tijd om bij te praten.



Met Edith trok ik in de zomer de Biesbosch in voor een prachtige wandeling: een dierbaar contact en wat was het er mooi.

Triam

Met Janneke en Marjan ging ik traditiegetrouw naar het FFR (filmfestival) en in juni zagen we een andere film in de bioscoop. Helaas lukte het in het najaar niet meer de agenda's op elkaar te krijgen voor een logeerfeestje, maar goed in 2025 gaat dat vast lukken. Fijn ook dat ze op mijn verjaardag en boeklancering waren. Ook Evelyn (een andere oud-Triam collega) blijf ik zien en we genieten van onze ontmoeting en bijpraten en combineren dat met shoppen in Numansdorp.



Veluwe

Wietske mocht op het huis van d'r broer passen en nodigde me uit langs te komen. We genoten van een mooie fietstocht (ook over een mountain-



bike pad) naar een park wat tijdens de zonnige dagen heerlijke verkoeling geeft. In de avond leerde ze me de zen-tangle techniek en maakte ik een eerste tekening. Fijn om zo samen te zijn en dat wat kan en mag de ruimte te geven, vol overgave.

365-huddle

Elke zondagmorgen heb ik een online meeting met mijn 365-huddle groepje (vervolg van de Mirakel Roadmap). Fijn om samen te reflecteren op de week en elkaar te supporten. Ook mijn huddle maatjes waren er bij de boeklancering en we gingen met elkaar naar Lisse waar een van de groepsleden naartoe is verhuisd. We waaiden lekker uit op het strand en deden daar een opstelling. Binnenkort gaan we op een mooie donkere zaterdagavond naar de sterren kijken.



Haarlem

In november ga ik een nachtje naar Piet in Haarlem. We kijken naar de film van 'het meisje met de parel' over Vermeer. De volgende dag bezoeken we het Frans Hals museum met een deel van de tentoonstelling van Van Heemskerck. Leuk om zo steeds meer de oude meesters te ontdekken. Daarna bezoeken we de indrukwekkende tentoonstelling van Simone de Groot. In het Huis van Pijn/Huis van Houvast heeft ze vorm gegeven aan de pijn van migraine met ook illustraties van aantallen medicijnen en wat wel en niet werkt voor haar bij migraine en in de andere ruimte veel geometrische figuren, mooie woorden en gedachten. Simone is er zelf ook en heeft geen goede dag. En ook dat werkt verbindend en troostend.

Coach en massage verbindingen

Het is elke keer weer fijn om mijn coach vriendinnen te ontmoeten en met elkaar te werken aan onze persoonlijke groei. Sabine begeleidt ons in ademreizen, Nicole duidt vanuit haar expertise en bijscholingen wat gezien wil worden en Rachel zet ons aan om dieper in het enneagram te duiken en daar de chakra's aan te koppelen. Ook de massage uitwisselingen met Liesbeth en Annemieke zijn altijd bijzonder en fijn. Ik ben dankbaar voor deze vriendschappen en verdiepingen.

Een jaar vol mijlpalen

NIEUWS VAN PARELSS

Gezondheidscentrum Parelss

In november '24 bestond Parelss 15 jaar. Dit hebben we ook gevierd tijdens de boeklancering in juni. In de weken ervoor richtten we een BV op en ontstond Gezondheidscentrum Parelss. Hiermee kunnen we verder groeien en zijn we minder aansprakelijk. Hierbij heeft Firm24 fijn geholpen. In de praktijk is een elektrische massagetafel gekomen en dat biedt ons en onze klanten meer comfort.



De ervaringen in het Gezondheidscentrum, waarbij alle facetten (mentaal, fysiek, emotioneel, spiritueel en energetisch) samenkomen, zijn gevangen in het boek 'Vandaag begint jouw leven!' Het boek bevat veel praktische tips en tricks die ieder helpen meer gezond en gelukkig te zijn en om andere keuzes te maken.

Martijn schrijft het adem hoofdstuk voor Mariëlle en spreekt ook diverse bonussen in. Wat een klus toch stiekem. Wilco verzorgt de website en we stoeien met Odoo en Softr. Uiteindelijk wordt het Softr, de zachtheid ervan overwint.



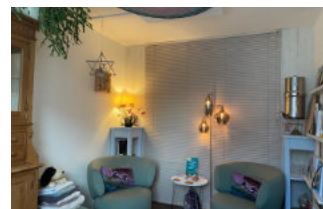
Rond de boeklancering is er ook door de pers aandacht besteed aan het boek en het Gezondheidscentrum. In september kwam 'Thuis in Papendrecht' uit en daarin werd Mariëlle meerdere keren in het zonnetje gezet, met haar werk en boek, vanuit haar rol als coördinator Papendrecht Verrast in Business en als jurylid van de Waarderingsprijs. In het najaar komt er een indrukwekkend interview op LinkedIn vanuit Firm24: firm24.com/ondernemers-verhalen/gezondheidscentrum-parelss.

Het boek ligt inmiddels in een reformwinkel in Rijswijk en maakte onderdeel van de X-mas shopping night van Loes. In januari verzorgt Mariëlle een lezing bij de lokale bibliotheek en zo zijn er steeds momenten van aandacht voor het boek, het blijft lekker doorsijpelen.

Wil je het bijzondere boek ook hebben? Bestellen het op: vandaagbegintjouwleven.com. Mariëlle kan er een persoonlijk bericht voor je in zetten.

Mariëlle geniet erg van de sessies die steeds dieper lijken te mogen gaan, waarbij pijnen uit het verleden naar boven mogen komen en cliënten verder kunnen met goede inzichten. Het is mooi hoe Martijn vaker een rol krijgt in de sessie om adem optimaler voor de mensen te laten werken. Alleen al de aandacht voor adem maakt verschil.

Dit jaar ondersteunt Martijn Mariëlle met een klant. Niet altijd even makkelijk, voorzichtig zijn wat je en hoe je het zegt gaat stapsgewijs beter. Gedurende het jaar gaan we langzaam vooruit. Hij zou graag sneller willen, maar het kan gewoon niet. Op naar 2025 om het om te zetten in werkelijke daden, dat zou een enorm succes zijn.



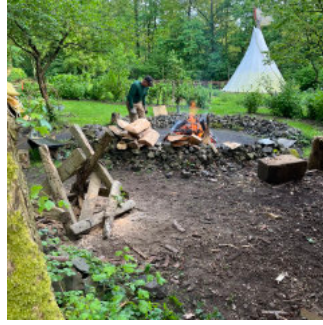
Als de cijfers van Parelss beschikbaar zijn, is het tijd voor de belastingen, dat blijft toch een klusje. Iedere keer is er wel een gewijzigde regel of opzet. Gelukkig hebben we de boekhoudster achter de hand. We zijn per 1-1-24 overgestapt naar Snelstart in plaats van een excel boekhouding. Best even wennen, maar Mariëlle krijgt meer grip naar gelang ze het gebruikt. Ook Martijn moet zijn facturen daarin kwijt, dat geeft hem een goed gevoel: eigen inkomen. Het loopt geen storm, wel geeft het steeds meer zelfvertrouwen.

Af en toe is Martijn met back-ups en boekhouding bezig, een vinger aan de pols. Het lijkt met enkele correcties uitvoeren een mooie vooruitgang inzicht in de cijfers. Echt veel goedkoper is het nog niet, we blijven alert op andere wegen.

Kennis verrijken

Sjamanisme

Het sjamanisme blijft ons trekken. We bezoeken een Lopanwi met Lakota Indiaan Steve bij de hof van Axen. Een hele bijzondere avond/nacht, met een zweethut en een kennismaking met de spirits. We ervaren zaken die in het materialistische leven niet te verklaren zijn – toch hebben we ze ervaren.



Opleidingen geven

Martijn verzorgt binnen Parelss het ademwerk. Na de zomer, getriggerd door een energetische lezing van zijn chakra's en een sessie bij een craniosacraal therapeut, start hij voor zes maanden gratis sessies 'Kennismaking met de Kracht van Adem'. Gewoon thuis zolang de groepsgrootte dat toelaat (3-6). Hoe fijn is het mensen op weg te helpen met een optimale ademhaling. Martijn hoopt en verwacht dat het hem meer bekendheid geeft zodat hij nog meer mensen kan helpen. Ook wandelt hij af en toe met wandelgroepen mee om de mensen wat tips te geven.



Mariëlle heeft dit jaar de workshop 'Zelf leren spierstesten' gegeven. Dit zijn telkens weer prachtige dagen waarin soms bijzondere zaken boven komen. Het is dierbaar om die kennis te delen en deelnemers daarmee een waardevolle tool in handen te geven.

MMI & TTT

Martijn en Mariëlle doen mee met de intense trainingen van Success Resources: MMI (millionaire mind intensive). Voor de MMI begon genieten we van een dagje bij het strand en camperen we bij Rachel.



We 'resetten' ons denken omtrent geld – al gaat dat niet van de ene op de andere dag volledig. Met



een bak tips en trucs en een vervolgpakket aan trainingen, gaat Martijn later in het jaar samen met Lily de vriendin van Fred naar de Guerilla Business Intensive.



Samen met Mariëlle volgt hij de Train The Trainer opleiding. De TTT is in München, daar hebben we een prima AirB&B plekje. Heerlijke volle dagen met veel oefeningen en interacties en heel veel energie. Al zijn het lange dagen van meestal 12 uur of langer, de energie zit er altijd goed in en maakt het behapbaar. Met deze training leren we ook hoe dat werkt. Martijn kan het bij Robeco in de praktijk toepassen vanuit de nieuwe trainersrol en neemt het mee voor toekomstige workshops. Sommige onderwerpen als de inzet van marketing funnels klikken niet bij ons, al snappen we dat ze werken.



Volgend jaar zijn er nog een paar trainingen. We hopen dat al het geleerde bij mag dragen aan het succes van onze ondernemingen en daarmee een betere wereld.

Het zet Martijn aan het denken hoe hij zijn eigen bedrijf wil gaan opzetten – en zet voor zichzelf een doel: 1-1-2025 los van Parelss en zelf verder. Terwijl hij dit (eind oktober/begin november) schrijft, borrelt enerzijds de twijfel en anderzijds de trots op. Lekker dual, hij heeft nog wat door te breken om daar te komen. De website is er dankzij Wilco en de gratis kennismakingssessies al: martijnstolker.com.

Voeden

Goed voeden is essentieel. Minder goed voeden draagt bij aan disbalans in het lichaam. We zijn blij met de supplementen die we zelf gebruiken, omdat die in de turbulentie die het leven brengt en de voeding die van zeer arme gronden komt en dus nauwelijks voedt, zorgt voor de juiste aanvulling. We zijn blij en dankbaar dat wij ook weer mensen bewuster laten kiezen voor goede voeding. In juni bracht collega Steph uit Engeland ook een bezoek aan Papendrecht samen met Sabine. Tijdens de Therapeutenbeurs in Houten in november maakten we deel uit

van de Mannatech stand en Mariëlle leidde het team op met een beustraining. Martijn is een echte beurstijger en wekt veel interesse.

Netwerken

OVP

Het geen WAT-je meer zijn scheelt Mariëlle best veel werk en najagen...

Dus dit jaar vooral ontvangen: een ledenvergadering bij de brandweer, een bbq in de wijngaard van Dordrecht, paddelen en daarna bbq-en. Een toffe lezing van Tessa Veldhuis, die in het Olympisch rugbyteam speelde en het winterfeest is in Alblasserdam bij Le Barrage, met een glitter en een sparkle. Maar het meest fijn zijn de meiden-onder-elkaar lunches.



ROB

Dit jaar was Mariëlle ook weer een keer gaan netwerken bij het Rotterdams Ondernemers Belang, een ontbijt op grote hoogte en met leuke contacten.

BCD

Martijn en Mariëlle zijn beiden vaak te vinden bij BCD, Business Connected Drechtsteden. Het blijft een vriendelijke club collega's en het is mooi hoe we elkaar kunnen versterken en inspireren. Een van de leden bestond dit jaar 5 jaar. Met een groepje van BCD mocht Mariëlle bij dit feest aanwezig zijn. Naast lekker bijpraten en eten was er een lezing over de metafoor van de apenwereld en organisaties.

Business & Bites

De gemeente organiseerde ook dit jaar Business & Bites, waarbij de uitreiking van de Ondernemers Award een onderdeel is. Martijn en Mariëlle zijn hier ook om te kunnen netwerken.

Q-community

Deze groep had Mariëlle medio 2023 een beetje losgelaten om ruimte te hebben voor het schrijven. Ze voelde zich al die tijd in de energie wel verbonden. In juni begonnen de contacten weer meer vorm te krijgen en zo was er een heerlijke wandeling bij de IJzeren Man waar ze ook weer een Zipperr collega tegenkwam en



was er in september een mooie Q-day waarin we onze individuele krachten en tegenkrachten (pijn) mochten omarmen. Een gedeelte van dit programma mocht ze mee creëren. Ze kijkt daar met veel plezier en dankbaarheid op terug. Daarnaast verzorgde ze een avond over loslaten en mocht weer inzichten krijgen op delen uit haar Human Design flowchart. Heel helpend om te snappen waar de moeiteloosheid zit en hoe vaak ze in haar leven hard heeft gewerkt. Niet dat ze daar vies van is, maar het mag echt meer in de zijn-staat. Eind november is er een diner met enkele initiatiefnemers, fijn om deel uit te maken van deze warme familie.

Een goede start

In Dordrecht is er een project 'Een goede start', voor aanstaande ouders om zich optimaal voor te bereiden op het ouderschap. Omdat het de missie van Parelss raakt is Mariëlle ook dit jaar naar de bijeenkomst geweest. Hoewel ze daar als ongeveer de enige vanuit het complementaire vakgebied aanwezig is, wordt haar bijdrage en zienswijze wel verwelkomd. Het levert mooie en dierbare contacten op.

Beroepsvereniging Integrale Vitaliteit (VIV)

Wat is er toch altijd veel beweging in het zorglandschap en hoe fijn is het dat je door je aan te sluiten bij een vereniging meer de handen in één mag slaan. Om meer slagkracht te krijgen is de VIV op zoek gegaan naar andere beroepsverenigingen en zal vanaf volgend jaar Platform CGZ (complementaire gezondheidszorg) een feit zijn. Om lid te zijn moet je voldoen aan kwaliteitseisen en ook intervisie en bijscholingen horen daarbij (dit jaar weer ruim alle normen gehaald). Voor de intervisie hebben we een hele fijne groep gelijkgestemden en we leren veel van elkaar. In september hebben we een intervisie gedaan in de bak van de paardencoach en paard Bo heeft mooi spiegelwerk gedaan. Wat een prachtige ervaring.



Toekomst

We kijken uit naar uitbreiding van het gezondheidscentrum in welke vorm dan ook. Wilco timmert ook flink aan deze weg en we zullen zeker ergens aansluiten als dat kan. Met de BV's en het bedrijf van Martijn verwachten we in elk geval klaar te zijn voor verdere groei.

ANDER NIEUWS VERTIER

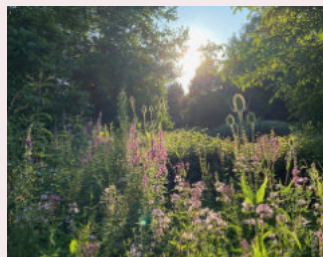
D' Ertepeller

Martijn had van zijn werk een bonus gekregen voor zijn inzet en bedacht dat het een mooi cadeau naar Mariëlle (50) en het gezin was om een ervaring daarvoor met elkaar bij d' Ertepeller in Papendrecht te eten. Wauw! Wat hebben we genoten van de aandacht en het met zoveel liefde bereide eten. Heerlijk om zo de tijd met elkaar te hebben en verder ontzorgd te worden. Onvergetelijk!



Zomer

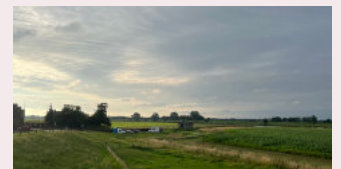
Ook tijdens de zomervakantie gingen we er met de camper vandoor. Mariëlle ging als eerste, samen met Rosalique. Zij deden een dag mee aan het Lorelei festival in Zeewolde. Wat een mooie ervaring weer. Daarna reden we verder naar het noordoosten waar Martijn aansloot en Roos weer naar huis ging. Wij gingen door via Friesland voor een koffiemoment met Sylvia, naar Groningen en eindigden op de prachtige camping in Vriesche-
loo. Van hieruit bezochten we de tuinen van Elohim Centre, dat nu helaas gesloten is: mooie tuinen en energieplekken, geometrische figuren en ruimte voor bezinning. De andere dag brak de hemel. De eigenaar van de camping was jarig en trakteerde en na het feestje koesterden we de serie Zytan Agaci, seizoen 2 en de dag was om voor we het wisten.



Daarna stond onze week Buitenkunst op de agenda. We deden goed inkopen voor we gingen en zo hoefden we de hele week het terrein niet te verlaten. Het was even wennen dat we er maar samen waren (met ruim 600 anderen) maar we vonden al snel onze draai. Mariëlle ging door haar rug op de eerste dag dus kon niet al te wild/fysiek meedoen. Zingen, schrijven, meewerken aan een geurlab en vormgeven en performen op de valley van Bridgeton ging prima. Een lekkere inspirerende week was het weer. Martijn combineerde zingen en theater, schrijven en ook lekker een dagje niks.



Onze reis ging verder naar BijLieve. Martijn had hier een sessie, het weer was super en Mariëlle deed het transformatiespel. We maakten een fietstochtje en deden lekker relax. Dan reden we door naar Nijmegen en sliepen bij een van de sluizen/bruggen die tijdens de invasie door de Amerikanen en Canadezen waren overmand. De volgende dag doken we de sauna in en moesten dan snel naar huis omdat de camper op reis mocht zonder ons. Neef Wiebe en zijn gezin gingen voor een bruiloft naar Italië. Voor ons een mooie ervaring om te ervaren of verhuren ons past. Deze ervaring hebben we vertaald naar het verhuren van 'Pareltje' via Goboony. Hierdoor worden ook verzekeringen en dergelijke goed geregeld en we kunnen gebruik maken van een formeel platform. Eind van de zomer ging de camper zo nog een keer naar Italië en naar Portugal.



Film in Dordt

Omdat Rosalique met plezier bij De Witt werkt gingen we deze zomer een paar keer naar de film. We zagen samen de film City of Wind en tijdens de Midsummer night zagen we met ook Piet erbij in de tuin van de bioscoop de film 'Aftersun'.

Vervolgt na Rafaël...

NIEUWS VAN RAFAËL

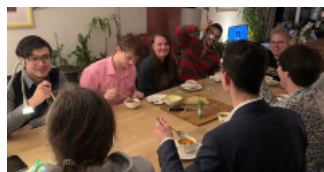
Een mooi begin van het jaar, want het is gelukt: mijn rijbewijs is in the pocket! Wat een vrijheid.



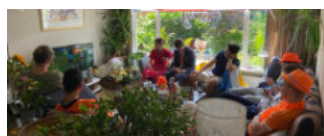
Dit jaar ben ik in januari en juli naar de Efteling geweest. Ik heb de gerenoveerde Piraña overleefd... en om het helemaal rond te maken ga ik op 23 december nog een keer, ik ben benieuwd naar de Danse Macabre...



Ik vind het leuk om feestjes te organiseren. Met Jaron regel ik een chique viergangen diner. Tijdens Pannenkoekdag trakteer ik mijn vrienden met mijn lekkerste stapel platte schijven. En tijdens de WK regel ik een Oranje-feest en vier ik mijn verjaardag.



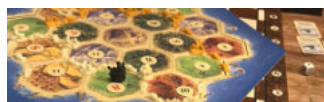
Het jaar zat ook weer vol met feestjes, zoals het strandfeest van Jaron, een onstopbaar tuinfeest van Raimo, het muzikale Kloktober manifestal van Florian en Halloween bij Quinten (ik als de Ginosaji).



In november ben ik anderhalve week weg geweest met de camper. Ik heb veel in en rond Utrecht gestaan en afsluitend naar Bergen op Zoom en Sint-Annaland om vrienden te bezoeken.

Er was eigenlijk een plan om naar Schotland te gaan, maar die is doorgeschoven naar volgend jaar. De hooglanders moeten helaas nog even op mij wachten ;-)

Met Tijme heb ik een intensieve middag in de sport-school gehad, met achteraf een potje Catan. Iets later hebben we Avatar gebinged terwijl we verse pizza's bakten.



Samen met mijn vader heb ik genoten van de live muziek bij Oliver Anthony's 'Out of the woods'.



Op mijn oude stageplek Knaek waren er afscheidsfeestjes voor zowel Timon als Étienne.

Ook heb ik weer gezellig gelogeed bij Tineke en Jan Nanco, naast spelletjes spelen, heb ik een leuke fotoshoot gehad en Dajo sloot ook nog even aan met 'De crew'.



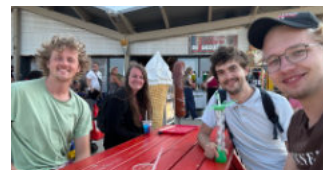
Met Jaron heb ik mooie momenten op de weg gehad, en op parkeerplekken en in parken, waar we hebben genoten van de combinatie: een gaspitt, koekenpan en steak.



Met Daniël ben ik naar een open repetitie van USKO geweest. We hebben Kolonisten van Catan gespeeld en verse pizza op het balkon gebakken met de jongens van Pitloos.



Bij Quinten kwam ik een paar keer voor Pokemon go, en samen met Max en Milou waren we een dag aan het strand.



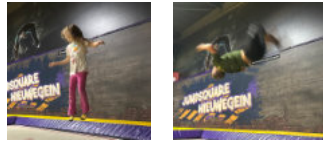
Ik ben met Asher dit jaar wezen poolen, geklommen in het klimbos met verse pizza achteraf en een dag glijden in het Tikibad.

Samen met de Gezonde Gelukkige Drechtsteden heb ik gekart, en ben daarbij de snelste van de groep geworden.



Bij Oma en Gijsbrecht heb ik dit jaar vaak gelogeed om zo - na de late USKO repetitie avonden - iets frisser uit mijn bedje te komen. Daarnaast is het een fijne bijkomstigheid dat ik ze zo wat vaker kan zien. Verder heb ik samen met Marjolein lekker gepuzzeld, zeker die van Jan van Haasteren zijn enorm leuk.

Ik heb bij Jumpsquare een energieke middag gehad samen met Joris en Lotta.



Zoals vorig jaar bedacht heb ik bij het USKO meegedaan met de meezing Johannes (Passion), zo leuk dat ik sinds maart ook lid ben geworden en binnenkort mijn tweede programma afsluit. Voor de zomer zongen we de drie grote B's, Brahms (vijf gezangen), Bach (Jesu, meine Freude) en Beethoven (9e symfonie). Op [YouTube](#) kun je een paar stukken terugluisteren.



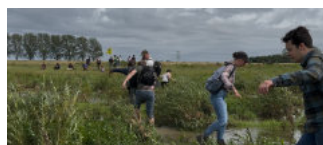
Op de repetitiedagen kan ik mij er niet van weerhouden om een lekkere maaltijd te koken, zo bakte ik op een bankje met uitzicht over een kruispunt een heerlijke rib-eye met Florian, en nam ik later ook de pizzaoven mee naar het park (die dan zo Hollands als het maar kan op de fiets vervoerd werd) waar ook, Hebe, Aki en Senne van mochten genieten.



Dan is het nu handig om de agenda erbij te pakken, want op 12 en 13 december is het Weihnachts oratorium te horen in Culemborg en Utrecht. En verder vooruit kijkend, ga ik rond oud en nieuw de Hohe Messe instuderen tijdens het Bachkamp. Op 4 januari is het resultaat van een week stampen te horen in Den Bosch (try-out) en op 7 en 8 maart gaat het nogmaals klinken in Maarssen en Utrecht. Kaartjes en meer informatie zijn te vinden op [usko.nl](#).



Er waren dit jaar ook bij JFVD weer leuke activiteiten. Ik heb deelgenomen aan een wandeling van maar liefst 26 kilometer, waarbij we ook door een



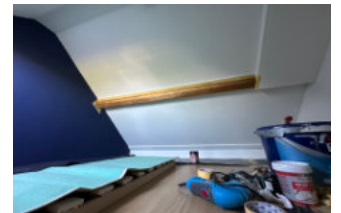
moerassig gebied trokken, wat voor extra avontuur zorgde. De zomerse barbecue, waar we onder het genot van heerlijk eten konden bijpraten. En de karaoke-avond was (Brabants) gezellig, maar daarmee ook zwaar voor mijn stem. Binnenkort staat het gala weer op de agenda.

Daarnaast heb ik mijn kennis kunnen verbreden tijdens de lente- en herfst-universiteit, met onderwerpen van geloof tot kleding. Een bezoek aan de slager, waar ik meer leerde over de ambacht en eten in het algemeen. En het uitstapje naar het Archeon, vooral het gesprek met een middeleeuwse barbier-chirurgijn zal nog lang bijblijven. Ze gaf een levendig beeld van de medische praktijken uit die tijd waar-onder humorenleer. Zo is tijd met zijn warme en droge eigenschappen perfect om verkoudheid (koude en vochtige aard) te behandelen.



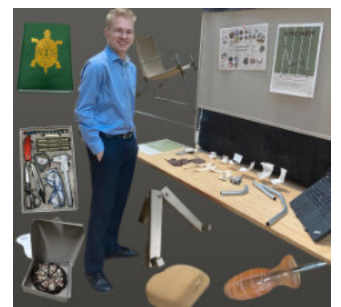
Klussen

In de zomer heb ik energie gestoken in het verfijnen van mijn slaapvertrek in de nok. De balken zijn grondig opgeschuurd en gelakt en daarna heb ik de muren opnieuw geverfd en zelf gordijnen gemaakt. Isabelle heb ik geholpen met een paar laatste verhuis perikelen. En Tineke heeft een gestucte muur gekregen. Leuk zo lekker bezig zijn met mijn handen.



Studie

De minor 'Prototyping and Craftmanship' heb ik afgerond, dat was nog even knallen in de laatste week om alles mooi af te maken. Ik heb een schetsmap met een lade voor tools, het lijkt net een boek, pizza bonbon mallen (inclusief gemaakte product) en modellen voor (grote) computer muis, waar je hand op kan rusten. Verder nog een leiding stoel, laptop stand en schroevendraaier.



Toen volgde een semester Innovative Development waarin ik met mijn groepje aan een game voor studiekeuzers heb gewerkt, zodat ze een beter beeld krijgen bij het kiezen voor HBO-ICT. Ik heb naast technische dingen ook gezorgd voor een deuntje op de achtergrond en de geluidseffecten. Ook teambuilding mocht ik organiseren, zo konden we los op pannenkoekdag en op mijn verjaardag kreeg iedereen verse pizza op de parkeerplaats.



Tijdens de expo hebben we de ID-award gewonnen met stemmen van het publiek. Daarnaast help ik bij het CKC met handleidingen voor een hot press. Heel handig voor merchandise op de expo.



Na de zomer was het plan af te studeren, maar door wat hobbels op de weg is dat nog niet gelukt. Waar weet ik nog niet, maar begin februari moet ik starten. Mocht je nog een tip hebben voor een leuk afstudeerbedrijf (met een innovatieve ICT opdracht en begeleiding), dan hoor ik het graag!

Werk

Dat er nog even geen afstudeeropdracht is, bracht wel ruimte om af en toe wat voor Stip op te pakken. En mag uitgeverij Cichorei van een nieuwe website genieten.

Voor Papendrecht Verrast blij ik druk met de LED-schermen (nu ze het weer doen). En ben ik toegetreten tot het bestuur van de stichting, en mag mee sturen in de koers. Ook de in business kant brengt weer veel werk aan filmen en editen voor de OAP en Bakkies. Voor de crew en het promo team heb ik voor de belettering op de shirts gezorgd.

En ook in het boek van mama, waar ik opeens intermediair tussen drukker en auteur werd. Best intens een boek in zo'n rap tempo naast andere activiteiten in de opmaak te zetten, maar gelukkig had ik het opmaken al onder de knie. Op 12 juni mocht ik ook voor pizza's zorgen.



Ik ga mij volgend jaar inschrijven bij de KvK, voor allerlei klusjes, fysieke en digitaal, maar ook als pizabakker. Wie weet wat ik er nog meer uit haal...

ANDER NIEUWS KORT

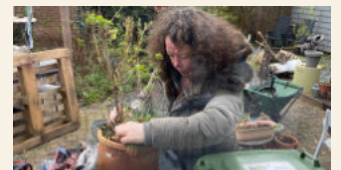
Huis en tuin

De boeklancering zette druk op het op orde krijgen van de schuur en de tuin. Wilco adviseerde de boekpresentatie thuis te doen – daar is nu de beste energie. We hebben flink huisgehouden en de schuur in tweeën opgedeeld met een extra ingang. Dat geeft overzicht en ruimte. Ook het loslaten van spullen helpt. De grote hoeveelheid bakken en potten in de tuin is ingeperkt en de overkapping achter in de tuin is weg. In de tuin is een soort medicijnwiel ontstaan en Martijn is met kruiden bezig. Het medicijnkruiden-wiel vraagt nog verdere aankleding, de bedoeling is duidelijk. Het was heel fijn om hierin



hulp te krijgen van Tineke en Piet.

De indeling van de woonkamer is in de herfst op de schop gegaan. 't Voelt lekker huiselijk en ook ruimer.



En ook wij hebben te maken met dingen die maar kapot gaan – het koffiezetapparaat bijvoorbeeld. We zijn nu maar over op old fashion Franse koffie en in de camper met de percolator. Dat gaat ook prima. In de praktijk lijkt het vochtiger en zo blijkt de isolatie in de kruipruimte en later ook keuken en woonkamer te moeten worden vervangen. Gelukkig biedt de leverancier hier een hand. We willen het echter beter en neef Sjoerd pakt die uitdaging aan, want dat blijkt t te zijn. Muizen maken het extra lastig.

ANDER NIEUWS VERTIER

Huizen

In de zomer gingen we met Peter en Claudia een middag de wateren op bij Huizen. Het was heerlijk in de wind en zon en we hadden pret om de wedstrijdjes die Peter deed tegen andere boten. Begin september vierde Claudia haar verjaardag in hun grote tuin. Superleuk om hun familie te ontmoeten en een oude studievriend van Martijn.



Zweet

De sauna blijft aantrekken en er gaat geen week voorbij dat we het niet even uitzweten. Thuis is heerlijk, ook met vrienden, en soms als dagje uit. Bijvoorbeeld met Hans een dagje, met Huibert en Marjolein of lekker samen.



Lief en leed

Mensen helpen en bijstaan staat altijd hoog op onze waardenlijst. Dat betekent dat we dit jaar ons huis open hebben gesteld voor Wilco, die geen plek had in de periode dat hij in Nederland was.

De hulp aan een client die enorm vast leek te zitten leidde in de zomerperiode tot veel onrust, vooral bij Mariëlle. Toen in de herfst duidelijk werd dat we hierin compleet misleid zijn, kwam ruimte voor boosheid, verdriet en rouw. Hoe oneerlijk en onbetrouwbaar kun je zijn? Dit levert ook moois op in de vorm van luisterende oren, uit de wind houden, meedenken en zoeken naar een oplossing, uitwerken van gevoelens en gedachten en praktische adviezen. De impact zullen we nog even voelen. Met creativiteit en ondernemerschap geven we niet op en bouwen we weer aan een beetje meer lucht.

Vervolgt na Rosalique...

Familieëunies

Naast de paaspicknick hadden we in juni met de Stolkers in de Biesbosch gebivakkeerd: wandelen, klimmen, pizza eten, spelletjes doen en bijpraten op een stralende dag. Een deel van de familie van Mariëlle van vaders kant was bij de Pannenkoek in Benschop. Krista en Mariëlle hielden in het najaar samen een nichtendag, gezellig met ook Roos en Martijn erbij.



Vasten

In de zomer deden we een detox om de darmen weer even op te schonen en te ontdekken met hoe weinig je ook nog prima kan functioneren. Fijn om dat samen te doen en elkaar daarin te supporten.

Op naar de winter

In november hadden we nog een week vakantie nadat we eerst weer een kleine ruimactie hadden gedaan en oma Gees er gezellig een dagje was. Tijdens de ruime week free wheelen combineerden we de sauna en het bezoeken van musea met wandelingen en fietstochtjes, brachten Dicky, Annemarie en Erik een bezoek, net als Kleve en zagen koning Winter arriveren in Nederland. Onze trip eindigde met het verjaardagfeest van Gijsbrecht en Fokke in De Engel in Houten. Rafaël maakte een dansje met zijn oma en we werden verrast door een lekker frietje.



Zingen

Op 12 en 13 december gaan we genieten van Rafaël die met USKO Weihnachts Oratorium zingt.

Kerstviering

Op kerstavond gaan we met Fokke luisteren naar het koor van Mama en Gijsbrecht.



NIEUWS VAN ROSALIQUE

Afgelopen jaar heb ik als een enorm bewogen jaar ervaren: een hoop veranderingen, twijfels en zelfontplooiing. Wie ben ik en wat wil ik? Avonturen die tot zijn einde komen en nieuwe avonturen die starten. Ik neem je graag mee door 2024.

Audities, voorstellingen en diploma

2024 begon net als het jaar ervoor met audities. Dit jaar niet meer zo onbevangen als het jaar ervoor. Ik heb me afgemeld voor de auditie in Maastricht en heb uiteindelijk alleen maar auditie gedaan in Arnhem voor de Toneelschool en de opleiding Artist Educator. Helaas heb ik met beiden audities niet het resultaat neer kunnen zetten wat ik neer had willen zetten. Ik zat niet lekker in mijn vel en daardoor ook niet sterk in mijn schoenen. Ik baalde natuurlijk enorm en moest een nieuwe plan gaan maken. Ik heb nog meer audities overwogen, maar heb uiteindelijk besloten om het bij de selectie voor vaktherapie drama in Amersfoort te houden. De selectie was fijn en gemakkelijk. Ik voelde weinig spanning wat in tegenstelling tot andere audities prettig was. Ik was niet verbaasd dat ik het nieuwe schooljaar aan de studie mocht beginnen en ik was blij dat ik een plekje gevonden had om verder te groeien.

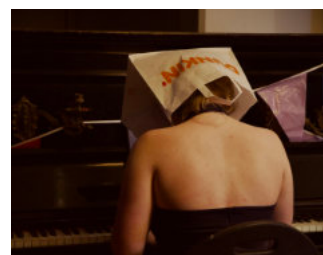
Tussen alle audities door was er natuurlijk ook een excellent programma bezig van MBO 4 Theater. In maart zijn we als klas begonnen aan het maken van een muziektheater voorstelling samen met MC KASSETT. In een koude oude brandweerkazerne in Leiden hebben we bijna twee maanden lang gewerkt aan 'Hamlet: een herinnering'. Een voorstelling over een herinnering van de voorstelling Hamlet, die we dan ooit zouden hebben gespeeld (maar dat spe-



len we slechts), snap je het nog? Hoewel het verschrikkelijk koud was, heb ik het ook heel leuk gehad die tijd. Ik sliep twee dagen in de week bij opa Piet in Haarlem. Daar at ik elke ochtend een gebakken eitje en yoghurt met siroop. Ook het lange reizen met de trein wende wel. Ik speelde de rol van Polonius en ging meer en meer genieten van mijn grandioze sterfscone en het spelen in Theater Ins Blau was een feestje.



Na de stage in Leiden mochten we aan de slag met het maken van ons eigen materiaal. Ik wilde graag een solovoorstelling maken, maar liep tegen een gevoel van inspiratieloosheid aan. De ideeën die ik had vond ik niet goed genoeg. Het enige wat ik zeker wist, is dat ik een lied wilde zingen. Het lied zou de climax van de performance zijn, if not, de climax van de avond. "Eigenlijk had ik ... willen doen" werd mijn uitgangspunt en zo kwam er een cabareteske kwaliteit naar boven. Ik was als laatste aan de beurt en zoals het eigenlijk had moeten zijn, deed ik het even voor en zo ontstond toch het lied. Samen met mijn klasgenoten als band zongen we het nummer 'Meer' van Kiki Schippers.



Na het afronden van het eigen werk waren we opeens klaar... We gingen met elkaar naar Oerol en

hebben heel Terschelling afgefietst en niet veel later mochten we onze diploma's ophalen en was het MBO avontuur afgelopen. Ik kijk terug op een hele mooie vier jaar waarin ik zoveel heb mogen leren en doen. Afscheid nemen van een plek die ik als thuis beschouw ging met een lach en een traan. Maar zoals we het met de hele klas gezongen hebben: "Er komt meer".



Nieuwe studie

En zoals gezongen kwam er ook meer. In september begon ik de opleiding vaktherapie drama in Amersfoort. Ik vond het beginnen aan een HBO studie best spannend. De manier van studeren is niet te vergelijken met mijn jaren op het MBO. Hoewel het nog best wennen is, begin ik steeds meer grip te krijgen op hoe ik het beste met de stof om kan gaan. Ik studeer vanuit huis en ben zo twee uur onderweg, dat kost wel veel energie, maar bespaart ook een hoop geld. Tot nu toe beginnen mijn dagen vrij laat, waardoor het wel haalbaar is. Ik heb gelukkig ook een kamertje voor me klaarstaan in het huis van oma, waar ik altijd terecht kan.



Ook logeer ik graag bij Thijs in Gorinchem, dat scheelt dan weer een halfuur en is natuurlijk heel gezellig.

Mijn leerteam is leuk, de stof is interessant, maar toch knaagt het: ik wil liever een meer theatergericht studie doen. Ik ga komend jaar weer audities doen, om te kijken wat er uit komt.

Opnieuw & Co, filmtheater de Witt en Dordrechts Museum

Na ongeveer weer (opnieuw) een jaar bij Opnieuw & Co gewerkt te hebben als telefoniste werd het tijd voor iets nieuws. Sinds mei ben ik werkzaam bij filmtheater De Witt (voorheen The Movies) als publieksmedewerker. Ik verwelkom de gasten, verkoop kaarten, maak een babbeltje en maak de zalen schoon. Ik heb het ontzettend naar mijn zin en voel

me als een vis in het water. Het sluit mooi aan op het werk wat ik gedaan heb bij de kringloop, maar ook op het vrijwilligerswerk in Theater de Willem. Helaas laat mijn agenda het niet meer zo vaak toe om daar te helpen. Hoewel ik het erg leuk vind om te werken bij De Willem, gaan school en werk voor.



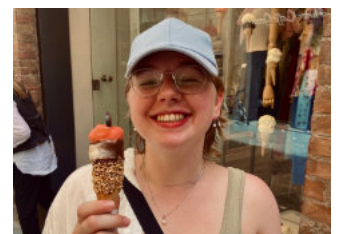
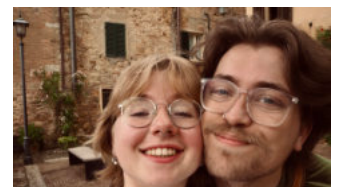
Ook heb ik komend halfjaar een extra werkplek. Bij het museum in Dordrecht werk ik als coach bij de tentoonstelling 'Liberté'. Ik ben daar om de kunstwerken van Arie Scheffer en de Franse romantiek die er hangen toegankelijker te maken, dat doe ik vooral door in gesprek te gaan met de bezoekers en ze vragen te stellen. Ik probeer het te betrekken tot hun eigen leven, voor zover men dat toelaat.

Voor het werken in het museum moest ik werken als zzp'er, daarom heb ik me ingeschreven bij de KVK. Mijn bedrijf, een eenmanszaak, helpt me hopelijk om ook makkelijker betaalde klusjes te doen als acteur. Op het moment ben ik bezig met het maken van een website die ik als portfolio kan gebruiken.



Vakantie

Deze vakantie heb ik een hoop leuke dingen mogen doen. Vlak na mijn verjaardag ben ik samen met Thijs op vakantie geweest in Italië. Als experimentje hebben we dat gedaan met Bolderman: een busreizen organisatie. Over het algemeen is het publiek bij Bolderman al een stuk ouder dan wij zijn, maar dat vonden wij juist wel charmant. Met dank aan Willem, onze chauffeur, hebben we het prachtige Toscane, Umbrië en Rome gezien. Hoewel we het heel leuk hebben gehad, zijn we ook tot de



conclusie gekomen dat we het volgend jaar toch anders doen. Met z'n tweeën heb je natuurlijk meer vrijheid, dan als je onderdeel bent van een groep.

Zoals elk jaar ben ik weer naar Buitenkunst gegaan. Dit jaar niet als met ons gezin (papa en mama een week eerder) en ik met Vera, Rogier en Thijs. Met z'n vieren hadden we een mooi kamp gemaakt. Een week lang hebben we gezellig gebivakkeerd en dit jaar zonder oponthoud ;)



het heel fijn om toch een beetje mee te proeven van 'het uit huis zijn'. Ik mag regelmatig meebepalen over de inrichting en voel me in Gorinchem heel erg thuis. Ook is het mooi om zo een beetje part-time samen te wonen en te ontdekken hoe dat is.

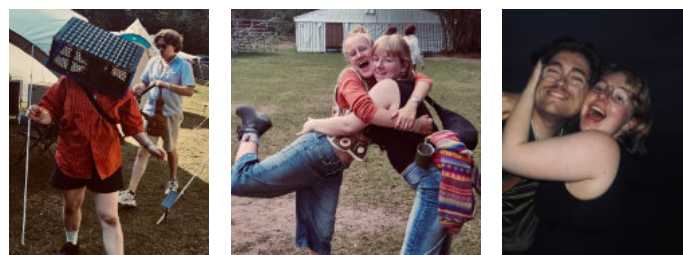


Zelfzorg

Een mijlpaal voor mij is dat ik dit jaar om hulp heb gevraagd, iets wat ik heel lastig vind. Ik worstelde al een tijd met vermoeidheid en sombere gevoelens, maar in augustus ben ik daar eindelijk voor naar de huisarts gegaan. Sinds die tijd ben ik aan de slag met de praktijkondersteuner, wat heel erg helpend is. In een jaarverslag waarin ik het liefste alleen maar stil sta bij hoogtepunten wil ik ook eerlijk zijn over dat dit jaar voor mij minder fijn is geweest dan andere jaren. In een tijd waarin de uiterlijke schijn het meest zichtbaar is, vind ik het extra belangrijk om ook deze 'mijlpaal' te benoemen.

Het leven is een feestje, je moet alleen zelf de slingers ophangen

Ondanks mijn worstelingen blijf ik een doorgewinterde optimist. Ik ga graag naar de film om te ontsnappen uit de dagelijkse sleur, ga naar balletles om me te verbinden met mijn lijf, ga naar salsa om te swingen en te oefenen met de leiding uit handen te geven, ik ben begonnen met haken (geleerd van mijn schoonmoeder) wat ik tot nu toe heel erg rustgevend vind, zeker in combinatie met een luisterboek, ik ga naar feestjes om mijn lieve vrienden te zien en ik blijf elke dag mijn bed uitkomen, omdat het nog steeds de moeite waard is. Hoewel ik het spreekwoord stom vind, zit er wel een kern van waarheid in. Volgend jaar wil ik graag de slingers op blijven hangen en mezelf bevragen: 'Wat heb ik vandaag geleerd dat ik gisteren nog niet wist?'



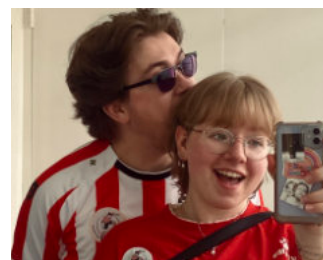
Een paar weken na Buitenkunst zijn we met hetzelfde viertal naar Zeeland geweest, waar we een tiny house met elkaar deelden. Het was fijn om op het strand te zijn en weer dorpjes en steden te (her)ontdekken.

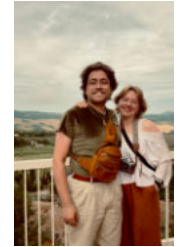
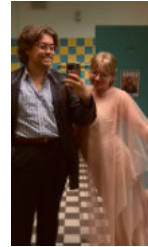
Thijs

Tussen mij en Thijs gaat het heel goed. We hebben het fijn samen en kijken langzaam uit naar ons twee jarig samenzijn. Er is meer balans tussen de tijd die we spenderen met elkaar en onze tijd om dingen voor onszelf te doen.

We zijn nog steeds heel goed in samen leuke dingen doen en een van mijn favoriete activiteiten is de dansles. Sinds januari zijn we bezig met salsa lessen en we worden steeds beter.

Thijs heeft overigens ook een nieuwe mijlpaal bereikt en dat is het vinden van een eigen huisje. De antikraak woning zal uiteindelijk gesloopt worden, maar tot die tijd heeft hij een eigen plekje. De laatste weken van de zomer hebben we veel schoon gemaakt, kringlopen bezocht, tripjes naar de IKEA gemaakt en geverfd. Hoewel het huis echt van Thijs is, vind ik





ANDER NIEUWS KORT

Nicht Milou beviel in april van de kleine Sem. Hiermee wordt Morris de grote broer van dit gezin. Milou heeft door een fietsongeluk haar kaak gekraakt en heeft daar de nodige impact van.



Roé de dochter van Wouter en Sylvia zorgde dat Vajèn de grote zus werd. Met de ouders zijn we dankbaar voor het nieuwe leven. Steeds meer vrienden worden in plaats van 'ouder' opa en oma. Cathy werd weer oma en Wietske en John mogen sinds februari deze eretitel dragen.

In Rafaël's kringen stralen Kai en Esperanza van geluk als kersverse ouders met de komst van hun dochttertje Liza. Net als Annabel en Leus, die al eerder gezegend werden met Charlotte.

Aan de andere kant is het leven soms ook echt klaar. Het verlies van (groot)ouders komt regelmatig voor. Dat heeft af en toe grote impact. Ook de weg van ouder worden is niet altijd mild. En soms komt de dood als een dief in de nacht en rukt ook jongere mensen zo uit het leven, heel heftig voor de achterblijvers. Zo moest Dennis zijn Michelle in het aardse loslaten, naar een jarenlange strijd tegen borstkanker. Mariëlle's moeder wordt door de medici goed gemonitord nu ze de medicatie aan het bijstellen zijn. Haar nieren hadden het toch wel zwaar te verduren met de middelen die ze moet gebruiken. Ook Gijs-

brecht moet soms een klein beetje terugschakelen met de activiteiten. Ondanks alles blijft hij actief en helpt mama bij de grotere en kleinere klussen in en om huis.



Marjolein had na de tia vorig jaar een dikke jas uitgedaan en er is een wankel evenwicht. Net als bij anderen met niet aangeboren hersenletsel vraagt het om mildheid en echt leven bij de dag. En geldt dat niet stiekem voor ons allemaal?

Camran werd dit jaar met een hartstilstand opgenomen in de ziekenhuis in Amsterdam. Hoewel hij 8 minuten zonder hartslag en adem was is hij in leven en nu aan het revalideren. Erg intens voor zijn vrouw en jonge kinderen.

Vriendin Danielle kreeg nieuwe kniebanden en een gedeeltelijk nieuwe meniscus. Nu mag ze heel langzaam herstellen. Collega's van Martijn kregen een nieuwe heup en knie. Naast de knie bleek de partner uitgezaaide kanker te hebben, zo van de ene op de andere dag. Een enorme klap. De partner van een andere collega blijkt met ALS verder door het leven te moeten gaan, een donderslag bij heldere hemel. Er zijn grote zorgen om vriend Gert die door een bacterie in zijn knie te grazen wordt genomen. Fenne moest eind november worden verlost van een ontstoken blindedarm. Een pijnlijke ervaring maar wel fijn dat ze snel werd geholpen.

RECEPT VOOR KOEKJES



Klassieke chocolade koekjes

Deze klassieke koekjes zijn de perfecte traktatie voor elk moment van de dag. Het is eenvoudig te maken en levert heerlijk zachte koekjes op met een krokant randje.

Ingrediënten

- 225 gram zelfrijzend bakmeel
- 125 gram roomboter (kamertemperatuur)
- 100 gram basterdsuiker
- 125 gram suiker
- 1 zakje vanille suiker
- 1 ei
- ½ theelepel baking soda
- 100 ml pure chocolade

Tijd

In ongeveer 45 minuten heb je verse, koekjes die het huis vullen met die onweerstaanbare baklucht.

Bereiding

1. Mix in een grote kom de zachte roomboter met beide suikers en vanillesuiker tot een luchtig, romig mengsel
2. Voeg het ei toe en mix tot het volledig is opgenomen
3. Meng in het bakmeel met baking soda
4. Voeg het meel beetje bij beetje toe aan het botermengsel en mix het tot een glad deeg
5. Hak de pure chocolade in kleine stukjes
6. Spatel de chocoladestukjes door het deeg
7. Dek het deeg af en laat 30 minuten rusten in de koelkast
8. Verwarm de oven voor op 175°C en bekleed een bakplaat met bakpapier
9. Vorm balletjes van het deeg en leg ze met ruime tussenruimte op de bakplaat
10. Bak de koekjes in ongeveer 12 minuten goudbruin
11. Laat het 5 minuten afkoelen op de bakplaat
12. Verplaats de koekjes naar een rooster om volledig af te koelen

Proef de liefde

Traditioneel Kerst open huis

2e kerstdag ben je welkom om met ons kerst te vieren als je op zoek bent naar verbinding, met een spel of een mooi gesprek. De deur staat voor je open vanaf 15.00 uur. Leuk als je wat lekkers meeneemt om te delen.

Jan Sluytersstraat 15 - Papendrecht

