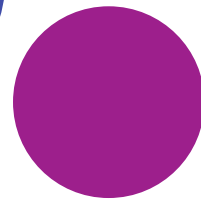
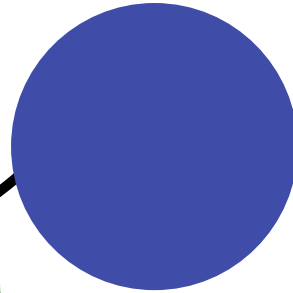




# Korte Verhalen Club

Waar geniet je van?



[www.welzijnbergen.nl](http://www.welzijnbergen.nl)



**Stichting  
Welzijn  
Bergen**

## Spelregels

Om de 4 weken (met uitzondering van een zomerstop) krijg je een onderwerp waarover je een kort verhaal of een mooie herinnering schrijft, dit mag ook in dichtvorm of met een mooie tekening. Illustraties bij de teksten zijn altijd welkom.

We denken aan minimaal een A5 (350 woorden), maximaal een A4 (700 woorden). Aanleveren kan digitaal, per post of je kunt het afgeven bij een van de wijksteunpunten. Zie de adressen op de achterpagina.

Je mag zelf weten of je een verhaal anoniem of met naam inlevert.

Hoe meer deelnemers, des te meer verhalen. Met elkaar maken we een bundel vol leesplezier met mooie, lieve en warme verhalen. De bundels zijn ook in de verzorgingshuizen én in de bibliotheek in onze gemeente beschikbaar

De bundels worden digitaal toegestuurd.  
Hier zijn geen kosten aan verbonden.

De bundels kunnen ook tegen een kleine vergoeding (€3,00) opgehaald worden bij de Wijksteunpunten.

## Voorwoord

Als er één ding duidelijk wordt na het lezen van de bijdragen aan deze bundel dan is het wel dat genieten op veel verschillende manieren mogelijk is.

Voor mij is het zo dat het verschil tussen jeugd en gepensioneerd zijn (en ook al vóór die fase) zó groot is, dat ik het leven dat wij leven enorm waardeer. Daar is dus geen bijzondere aanleiding voor nodig. Een voorname reden daarvoor is dat die jeugd als referentie fungeert. Omdat we weinig tot niets hadden, met voor mijn moeder de nodige zorgen, besef ik heel goed dat wat nu als 'gewoon' gezien kan worden, helemaal niet zo gewoon is.

Daarnaast zijn er natuurlijk de momenten dat muziek (instrumentaal of met zang) je zo raakt dat je er stil van wordt (en dat is meestal ook de bedoeling: stil zijn). Films en boeken kunnen je gevangenhouden in bewondering.

Vriendschap is een groot goed, waar ik enorm plezier aan beleef. Het mannenkoortje uit de jaren '70 (zes stemmig) is in de loop van de tijd van functie veranderd. Ik ben eigenlijk de enige die nog zingt en dat is minder en minder bestemd voor andere oren. Met boerenbridge als 'dekmantel' is het nu meer een (drie tot vier wekelijkse) mannenpraatgroep. In leeftijd variërend van 75 naar 69 (ik ben de benjamin) hebben we inmiddels zo'n 300 jaar vriendschap op de teller.

Als een slag op de golfbaan leidt tot het gewenste resultaat, met daarbij ook de balvlucht zoals bedoeld: daar kan ik wel van genieten. Vooral omdat het niet zo vaak gebeurt...

Op de biljarttafel komt het vaker voor dat een carambole tot stand komt op de vooraf bedachte manier en ook daar geniet ik wel van.

Maar de winnaar is toch wel: het samen gepensioneerd zijn en van elkaar te genieten, met een inkomen waarmee het leven goed geleefd kan worden én een goede gezondheid.

Dat biedt mij onder andere de mogelijkheid om nog een aantal jaren met plezier een voorwoord te schrijven in deze maandelijkse bundel.

Ronald

## Inhoud

Dicky Spee-Schut	5
Walter van Gelderen	7
Sandra Schaaper	10
Anna	13
Gerda Andriesma	16
Anneke Kettenes	17
S de Kok	19
Bernadet Hengeveld	21
Mieke Wijminga	23
Fred Steinkühler	25
Cootje Bronner	28
Ab Helsloot	31

## Een moment waarop je niets extra's nodig hebt



We zijn een weekje op vakantie in Drenthe. Een eenvoudig huisje in de bossen. Lekker vrijstaand. Heerlijk rustig, daar geniet ik van. Ik zit in mijn eentje buiten in een boek te lezen van Neale Donald Walsch: 'Thuis bij God'.

Mooie titel vind ik. Ik leg mijn boek even neer en hoef verder niets. Ineens krijg ik zo'n fantastisch, een niet te omschrijven gelukkig gevoel. Of ik één ben met alles. Even later komt mijn man Eef naar buiten. Ik zie dat hij per ongeluk een paar mieren doodtrapt. Ik zit daar zo eens naar te kijken. Er lopen steeds andere mieren heen en weer naar die dode mieren. Alsof ze afscheid aan het nemen zijn. Ik vind dat heel bijzonder.

Een poosje later realiseer ik me, dat we over een paar dagen weer naar huis gaan. Dat wil ik eigenlijk niet, bang om dat mooie en fijne gevoel kwijt te raken.

Als ik weer een aantal dagen thuis ben, heb ik weer zo'n bijzonder, niet te beschrijven gevoel. Ik ben aan het wandelen bij het woonwagenkampje, vlak bij

huis. In de regen onder de paraplu. Niks bijzonders dus, toch dat gevoel van genieten.

Vaak ga ik een rondje polder lopen, in m'n eentje. Niets extra's nodig om te genieten.

Dicky Spee-Schut

## Waar geniet je van?

Een lastig te beantwoorden vraag. Genieten heeft vele kanten. Er zijn veel genietmomenten als je daarvoor open staat. Genieten met al je zintuigen. Ik kies ervoor om mij in dit stukje te beperken. Ik kan vaak genieten van eten. Ook al zijn de contexten heel verschillend. Ik beschrijf kort een aantal verschillende genietmomenten uit de afgelopen 82 jaar die ik etend en drinkend heb doorgemaakt.

*1945*

Aan het einde van de hongerwinter vonden voedseldroppingen plaats. (Operatie Manna) Ik heb als vierjarige gerend over het weiland in Haarlem-Noord om de blikken biscuits en andere levensmiddelen te helpen vervoeren. Met de lege blikken heb ik overigens later met vriendjes stevige vlotten kunnen bouwen. De biscuitjes smaakten geweldig! Mijn vader was erg creatief om in deze periode voor ons vijven eten te maken. De ragout van tulpenbollen was het lekkerst van alles!

*1950*

Er was in deze jaren een brood wat men 'regeringsbrood' noemde, meestal slap en wit. Goedkoop omdat de bakkers er alleen inlandse granen voor mochten gebruiken. Het verhaal gaat dat er soms ook zaagsel in het deeg terug te vinden was. Mijn oudste broer en ik kregen het voor elkaar om een heel brood met alleen wat boter en bruine suiker weg te werken. In eerste instantie genoten wij. Daarna niet meer: door de buikpijn. In die levensfase was ik veel buiten, hutten bouwen, eieren zoeken, kattenkwaad als hobby. Soms mochten wij buiten eten, en dan met eten dat wij zelf gingen maken. Gevangen visjes barbecueën, en in de as geroosterde aardappelen. Wij genoten!

*1960*

Militaire Dienst.

Tijdens de laatste 'overlevingsoefening' van de opleiding was eten een dingetje. Niets mocht je zelf meenemen. Bij een stop kreeg je een blik opgewarmde soep en een levende kip. Dit per tweetal. Ieder had een primusbrander bij zich en uiteraard ook lepel, vork, mes en eetbakje.

Ik heb kippen voor hun leven zien rennen, sommige met een hangende kop. Mij lukte het goed. Vaardigheid geleerd van mijn vader. De ruwe versie van saté ajam was heerlijk. Mijn maat en ik hebben genoten!

De opleiding werd met goed gevolg afgerond. Ik heb een aantal jaren in Schoonhoven bij de Compagnie Van Heutsz (voortzetting van de KNIL), als pelotonscommandant gefunctioneerd. Mocht soms in de keuken meelopen om de kunst af te kijken bij het bereiden van de 'echte' maandelijkse Indonesische rijsttafel. Een paar van die recepten zitten nog in mijn hoofd.

### *Halverwege tachtiger jaren*

In deze jaren vierden 'sapkuren' hoogtij. Door het goede leven vond ik mijzelf te zwaar en vol slakken. Ontslakken en kilo's kwijtraken hebben mijn partner en ik gedaan via een 10-daagse citroensapkuur. We kochten per persoon een pakket van 2 kg biologische ahornstroop, biologische cayennepeper en een groene poeder (weet niet meer wat dat was). Zelf moest je voor de citroenen zorgen. Een bijzondere ervaring. Boodschappen doen was er niet bij. Alles draait om eten als je in de stad om je heen kijkt. Zeeën van tijd dienden zich aan, koken hoefde immers niet. Zelf begon ik vormen van hallucinatie te ervaren. Met de tanden op elkaar (we hoefden toch niet te kauwen) hebben wij de kuur afgemaakt en niet echt genoten!

### *Halverwege negentiger jaren*

Wij aten vlees, gemiddeld een keer per week niet. Wij hadden contact met een slager, die 'puur' rundvlees in flinke porties verkocht. Regelmatig kwam een pakket aan van rond de 50 kg, verdeeld in gehakt, riblappen, biefstuk, schenkel, lever en botten voor soep. Alles werd door ons geproportioneerd, verpakt met etiket en in een grote vriezer gestopt. Wij hebben veel stoofpotten langs zien komen, zelfgemaakte paté, heel veel gehaktballen. Het was veel en hoe langer hoe meer trad vleesverzadiging op. Een start met milieubewustzijn rond vlees en andere aspecten deed ook zijn intrede.

Het oorspronkelijke genieten veranderde van "Ha biefstuk!" naar "Alweer biefstuk?"

### *2014*

Onze woongroep is nu uitgebreid van vier naar vijf volwassenen. De nieuwe woongenoot is vegetariër. Wij sluiten aan. Vanaf deze datum eten wij geen



vlees meer. Wij koken bij toerbeurt, de twee mannen 2x per week, de dames 1x. Voortdurend laten wij elkaar weten dat wij hebben genoten van het eten!

2023

Wij eten niet altijd met elkaar in de woongroep. Niet alleen als wij met vakantie zijn, ook vinden wij het leuk om zo nu en dan uit eten te gaan. Bijvoorbeeld naar een gerenommeerd restaurant.

Bij het uitserveren van het gerecht zegt de gastheer van het chique restaurant, na uitvoerig uitgelegd te hebben wat op ons bord ligt: "Geniet ervan!"

"Dank je!" zeggen wij. En daarna bevragen wij elkaar of wij het allemaal goed begrepen hebben. En wat waren nou de andere mini-toevoegingen op het bord? Wij hebben gekozen voor een verrassingsmenu. Het ziet er in ieder geval prachtig uit. Voor wij gaan proeven sturen wij een foto op naar onze kinderen die graag willen weten wat wij eten.

Het is heerlijk, we genieten. Wisselen uit wat wij het meest en het minst lekker vinden. De porties zijn niet groot maar ik weet dat er nog een dessert komt en daarna koffie met friandises (kleine patisserie). Voldaan verlaten wij het restaurant na de rekening betaald te hebben en "Ja" te hebben geantwoord op de vraag van de gastheer: "En? Genoten?"

Toch komt het voor dat wij na afloop tegen elkaar zeggen: "Het was lekker, maar thuis eten wij nét zo lekker!"

Walter van Gelderen



### Waar geniet je van

Ze was chagrijnig, hij snapte het niet. Ze had alles wat ze zich maar kon wensen en hij deed enorm zijn best om genoeg te verdienen zodat ze in een prachtig groot huis konden wonen in het dorp waar zij zo van houdt vlak bij hun vrienden en familie. Ze gingen geregeld uit eten en op luxe vakanties. Ze had een inloopkast vol met dure design kleding en schoenen. Haar make up-tafel stond vol met de beste en duurste spullen. Ze ging iedere week naar de schoonheidsspecialiste en de ene week naar de kapster en de andere week naar de nagelstijlist. Ze hadden een eigen fitnessruimte en een personal trainer en ze hadden een nanny voor hun twee kinderen: een dochter en een zoontje. Waarom kon zij van dat alles niet genieten? Vanmorgen was ze met haar vriendin wezen shoppen en had ze weer Louboutin laarsjes gekocht van €800. Ze was zeker niet in armoede opgegroeid, maar zoveel luxe als ze nu had kende ze nog nooit.

Hij besloot om haar even 'met rust te laten'. Misschien was ze moe?

Hij ging even naar de markt waar hij vroeger zo vaak met z'n moeder kwam. Het gezin waar hij in was opgegroeid kende vroeger niet zoveel rijkdom, z'n moeder moest altijd ieder dubbeltje omkeren. Hij had besloten dat hij dat anders zou doen en dat was gelukt, maar toch leken z'n moeder en zijn familie vroeger gelukkiger dan zijn vrouw en hun gezin nu, ondanks al hun rijkdom.

Hij hoorde een meisje tegen een vriendin zeggen dat zij zo genoot... Hij bleef even bij een marktkraampje bij hen in de buurt dralen, omdat hij nieuwsgierig was naar de reden. Het meisje pakte een paar laarsjes uit haar tas en showde deze aan haar vriendin “Kijk deze laarsjes vind ik zo mooi en ze kostten me maar €15,00! Gaaf hè?”

“Wow, zei haar vriendin, ze zijn supercool en dan voor díe prijs! Wat ben jij een geluksvogel. Ik heb dit lapje stof gekocht voor een prikkie en ga daar een jurkje voor mezelf van maken, zo veel zin in!”

“Dat snap ik, zei de ander, jij maakt er vast weer iets moois van dat je prachtig zal staan.” De meisjes gaven elkaar een blik vol genot en liepen gearmd verder.

Hij liep verder en dacht erover na.

Hij hoorde het ‘viswif’ schreeuwen dat zij de meest verse vis verkoopt (“een genot voor iedere visliefhebber”) en een paar stalletjes verder kocht een jongeman een mooie bos bloemen die hij aan zijn vriendin wilde geven. “Van deze bloemen zal ze vast en zeker genieten”, zei de verkoper.

Hij hoorde een andere vrouw lachend aan haar vriendin vertellen dat haar man en haar zoontje de dag daarvoor allebei met bloemen voor haar thuis waren gekomen. Haar man had een hele mooie bos en hun zoontje had zelf voor de eerste keer paardenbloemen geplukt. Haar man en zij hadden later zo gelachen omdat zij enthousiaster was over de paardenbloemen dan over het mooie boeket. Hij had het volledig begrepen en ‘meegespeeld’. De eerste keer dat hun zoontje zo zijn best had gedaan om zijn moeder te verrassen... ze hadden er later samen zó om gelachen. Ze hadden eerst een mooi vaasje voor de paardenbloemen gezocht en die een ereplaats gegeven. Daar geniet je toch van, zei ze.

Hij liep weer door “ja, dacht hij, daar zijn wij het kwijtgeraakt... voor ons zijn bezittingen en rijkdom geen luxe meer, maar ‘gewoon’. Wij genieten niet meer van de ‘kleine dingen’. Toen hun zoontje laatst met een ‘blaasbloem thuiskwam hadden ze gezegd dat hij die niet mocht ‘losblazen’, omdat dat zoveel troep gaf. Hij kon zichzelf wel voor zijn hoofd slaan nu hij terughdacht aan het teleurgestelde gezicht van hun zoontje.

Hij besloot nog even door te lopen om bij zijn moeder een kopje koffie te gaan drinken. Met haar besprak hij het. Zijn moeder glimlachte en zei dat ze blij was dat hij ‘het licht had gezien’! “Geniet van de kleine dingen jongen, zei ze, ga met je gezin naar het bos of het strand. Kijk naar de wonderen in en van de natuur. Probeer uitdagingen niet uit de weg te gaan als je iets nieuws wilt, zoals

de laarsjes die het meisje vond, of de stof waarvan het andere meisje zelf iets wilde maken.

Eten hoeft niet altijd duur te zijn of van een chic restaurant. Zelf klaargemaakt eten kan ook heerlijk zijn, zoals de vrouw van de viskraam riep. Als je zelf iets maakt, koopt of bedenkt kan dat ook veel voldoening geven. Een bos bloemen zoals die jongen zelf voor zijn vriendin uitzocht is romantischer dan de mooie bos bloemen die wekelijks bij jullie bezorgd wordt door de bloemist. Denk bij dingen maken met de kinderen meer aan het proces dan aan het resultaat. Wat geeft het als iets niet perfect is? Het proces is ook leerzaam, zoals de paardenbloemen die die moeder had gekregen: de zoon liet daarmee wel zijn waardering voor zijn moeder zien.

En een paardenbloem uitblazen is natuurlijk ook een aanleiding om te vertellen over de zaadjes en heel leerzaam”, voegde hij er zachtjes aan toe. Waarna hij zijn moeder over ‘blaasbloem voorval’ met hun zoontje vertelde. “Zeker, lachte zijn moeder, ik raad je aan om een mooie bos bloemen te kopen voor je vrouw en om dit met haar te bespreken; ik ben ervan overtuigd dat zij het begrijpt en dat jullie als gezin meer zullen kunnen genieten van de kleine dingen.

Dat deed hij. Zijn vrouw was verbaasd dat hij met bloemen thuiskwam. “We krijgen toch iedere week een boeket via ons abonnement?” “Ja, zei hij, maar dit is veel persoonlijker.” Ze gaf hem een knuffel en bedankte hem. “Sorry dat ik chagrijnig was, zei ze, soms lijkt het of ik nergens meer van kan genieten terwijl we het eigenlijk zo ontzettend goed hebben.” “Dat wil ik nog graag met je bespreken, zei hij, en hij vertelde, terwijl ze aandachtig luisterde. “Je hebt gelijk, zei ze, we zullen niet gelijk alles compleet kunnen veranderen. Maar wel in stapjes, en straks geven we de nanny vrij en gaan we paardenbloemen uitblazen met de kinderen.”

Ze kusten elkaar en die middag genoot het gezin volop van en met elkaar.

Sandra Schaaper

## Waar ik van geniet?

Tja, van heel veel dingen. En het is niet moeilijk te genieten als het lente is, de zon schijnt, de vogels om je heen twinkelen en de bomen en bloemen volop in bloei staan.

Maar op grijze, regenachtige dagen als het kil is en het leven er grauw uitziet ligt het anders: dan moet je zelf iets bedenken om je dag op te fleuren. Voor mij is dat sinds vele jaren niet moeilijk doordat ik me erg graag met wol en textiel bezighoud: weven, tapijten knopen, vilten, breien, haken, liefst in bonte kleuren.

Sinds de coronatijd is het ecoprint, oftewel botanisch printen. Het houdt in dat ik afdrucken maak van bladeren op katoen, papier, wol en zijde. Het was een gouden tijd voor mij want je hoefde niet naar verjaardagen en mocht geen bezoek ontvangen, dus al die vrijgekomen tijd kon ik besteden aan het bereiden van natuurlijke kleurstoffen uit uienchillen, kurkuma, notenbolsters, rodekool, avocado, blauwhout, geelhout, fluitenkruid en tal van andere planten. En aan het experimenteren met roest-, azijn- en aluinoplossingen. Mijn keukenkastje was al snel gevuld met tientallen potjes zelfbereide kleuren. Van een kennis kreeg ik oude lakens die ik in stukjes knipte als oefenlapjes en op onze lange wandelingen nam ik altijd een schaartje en plastic zakje mee om bladeren te verzamelen. Volgens de instructies op internet moesten de bladeren genoeg tannine bevatten, anders zou er geen afdruk op katoen, zijde, wol of papier plaatsvinden. Dat werd dus nog een hele speurtocht, maar het was beslist de moeite waard, want zo maakte ik intensief kennis met bomen, struiken en planten van allerlei herkomst. En dankzij een app op mijn telefoon leerde ik ook de namen. De bladeren legde ik thuis tussen oude kranten en omdat er enorme bladeren bij waren (kastanje), moest ik mijn wasmand opofferen om ze te kunnen bewaren. Geen nood: je kunt ook nat wasgoed in een grote AH-tas verplaatsen. Op die stapel kranten legde ik een paar bakstenen. En zo kon ik de hele winter vooruit.

Grauwe dagen bestaan dus eigenlijk niet voor mij wat, gezien de afgelopen winter, natuurlijk een zegen is. Als de buienradar slecht weer voorspelt leg ik de avond tevoren mijn materiaal al klaar. Van de katoenen oefenlapjes ben ik intussen gevorderd tot grote zijden lappen, voor het merendeel gebruikt als sjaal. Voor ik ga slapen leg ik er een paar te weken in een emmertje met aluinwater, om de stof ontvankelijk te maken voor het printen. Dan ga ik in de loop van de dag aan de gang. Het hele proces neemt een aantal uren in beslag.

Op mijn werktafel leg ik een strook dun doorzichtig plastic (bakpapier kan ook), iets groter dan de sjaal. Dan wring ik de doorweekte sjaal goed uit en haal mijn emmertje met een soort tovermengsel tevoorschijn, dat na vele experimenten de mooiste printresultaten blijkt te geven. Als het meezit krijgen de geprinte bladeren op de glanzende zijde een prachtige gouden uitstraling.

Wat zit er in het mengsel? Nou, azijn, warm water, roest of een heel klein beetje ijzersulfaat en... een ietsepietsie gebluste kalk. Het is je reinste hokus pokus. Ik voel me op zo'n moment een beetje een toverkol met een oud schort, mondkapje en gele plastic handschoenen. Ik kijk op mijn horloge en doop de sjaal precies drie minuten in het wondermengsel. Daarna wring ik hem goed uit en leg hem zo glad mogelijk op de plastic onderlaag.

En dan komt het creatieve moment. Ik leg de bladeren klaar en maak er een zo mooi mogelijke compositie van. Als de bladeren vers zijn, kan dit meteen. Als de bladeren gedroogd zijn moeten ze eerst een poosje weken in een teiltje warm water, en goed uitlekken.

Als ik de sjaal ik een bepaalde kleur wil hebben, kan ik op twee manieren aan de slag. Ten eerste met een kwast die de kleurstof direct vanuit mijn eigen potjes op de zijde aanbrengt. En ten tweede met een 'hulplap' van dun katoen of keukenpapier, die in de kleurstof gedoopt wordt. En dan uitgewrongen en glad over de zijden sjaal heen wordt gedrapeerd. Opletten dat de boel niet té nat wordt, want dan krijgen de bladeren geen mooie scherpe contouren.

Dan volgt het oprollen op een houten stok (afgezaagde bezemsteel) en het bundelen. Drie lagen worden strak opgerold: de onderlaag, de sjaal en de hulplap. En deze bundel wordt vervolgens zo stevig mogelijk met wikkels en touwtjes of tape omwonden en naar de keuken gebracht. Daar staat inmiddels een enorme stoompan te wachten (hij past precies op vier pitten!) Ooit was het een ketel om bier in te brouwen). En dan gaat de bundel (meestal meer dan een) in de pan om ruim twee uur gestoomd te worden.

Daarna heb ik een paar uur pauze en houd de klok in de gaten. Want ja: het mooiste moment komt nog. Als de stoomtijd voorbij is en de bundel genoeg is afgekoeld komt het UITPAKKEN!!!

Anna



Ziehier het resultaat!

## Waar geniet je van

Tja... genieten van... Ik geniet van de kleine dingen, dat lijkt wel op een meezinger, en inderdaad: van de dagelijkse dingen.

Als de zon schijnt, de warmte op mijn huid, in de tuin, op het strand, een wandeling.

Ik geniet van het feit dat de kinderen hun weg hebben gevonden, ik geniet van de kleinkinderen, hun uitspraken en hun vragen. Vorige week wandelend met mijn kleinzoon, zei hij: "Oma wat ken je veel mensen. Och nee, ik zeg altijd iedereen gedag.

Ik geniet van mijn prachtige tuin, van de onverwachte bloemen die opkomen vanuit het gekregen bollenpakket.

Ik vind het een wonder dat alles ieder jaar weer opkomt. Dit jaar is de groei van alle planten enorm, waarschijnlijk door de vele regen.

Ik geniet van mijn huis en het prachtige uitzicht.

Ik geniet van de vele films die ik zie met mijn Cineville-pas en zo andere werelden leer kennen en ik verwonder mij over de vele manieren waarop mensen kunnen leven.

Ik geniet van kunst, in het najaar was ik in Venetië, naar de Biënnale, de tentoongestelde kunstwerken uit vele landen en niet te vergeten de prachtige ambiance van Venetië.

Ik geniet van mijn vakanties naar Indonesië, Peru, New York en andere landen en plaatsen.

Mijn huis, mijn bed, een mooi boek waarin je kunt wegdromen. Ik geniet van discussies waarin ik mijn ideeën kwijt kan en nieuwe argumenten hoor en een heerlijke maaltijd met een wijntje.

Het mooie van deze opdracht is dat ik mij realiseer hoeveel er te genieten valt en ik geniet.

Gerda Andriesma



## Waar geniet ik van?



Wakker worden van een straal zonlicht, door een kier in de gordijnen.

De eerst sneeuwklokjes in de tuin.

Het binnenhalen van fris ruikende handdoeken van de waslijn.

Eitjes rapen die nog warm zijn.

Vogelpootjes, afgedrukt in de sneeuw.

Op het terras nieuwe uitlopers ontdekken uit een potplant, die de hele winter net deed of hij dood was.

De geur van koffiebonen als ik een nieuw pak openmaak.

Een nieuw blad in mijn bananenplant.

De straal van een warme douche.

Het typerende geluid van de eerste tjiptjaf in het voorjaar.

Ontspannen in mijn infrarood sauna.

De dansuitvoering bijwonen van mijn jongste kleinkind.

Badderende vogels in een schaal, gevuld met regenwater.

Omhoogschietende bieslooksprietjes, waar ik wat van af kan knippen voor de soep.

In een glazen vaasje een stekje, waar worteltjes aan beginnen te groeien.

De geur van mijn zelfgemaakte tomatensoep.

Het wegbergen van winterkleding.  
Het schrijven van een verhaal of een gedicht.  
Het lezen van een goed boek.  
Onverwacht binnenvallen van kinderen of kleinkinderen.  
Een bos tulpen in de oude vaas van mijn moeder.  
Luisteren naar duiven die elkaar het hof maken.  
Omhoogkijken naar door de wind voortgejaagde wolkenluchten.  
Een koolmeesje peuterend aan een pindabolletje.  
De eerste voorjaarsvlinders.  
Kijken hoe eksters hoog in de boom hun nest bouwen.  
Mijn kippen zien scharrelen en harken in de tuin.  
Bloemzaad strooien tussen het grasveld als uitnodiging voor de bijen en de vlinders.  
Een warme paardenmond in je uitgestoken handpalm.  
De blèrende schapen bij de buurman.  
Een heldere sterrenhemel bewonderen.  
Op mijn tuinkrukje genieten van mijn tuin.  
Bezoek van de zoemende bijen.  
En dan weer lekker slapen op mijn net nieuw aangeschafte matras.  
En de slaapkamergordijnen schuif ik weer niet helemaal dicht... en nu maar hopen dat morgen de zon weer schijnt!  
Het zijn vaak de kleine dingen die 't 'm doen, die het doen, het zijn de kleine dingen die het doen.



Anneke Kettenes

### **Waar geniet ik van...**

Van de, op een paar maandjes na, negentig jaren!

Ziezo: de eerste regeltjes staan er alvast...

Waar geniet ik van na al die werkzame jaren... een pittige vraag.

Ik geniet nu al van de te verwachten nieuwe korte-verhalen-bundel! Meteen bespringen mij meteen van die doordenkvraagjes: genieten en genieten is al twee... Wat maakt mij tot een gelukkig mens? Waar geniet ik die korte 'geluksgevoelmomentjes'? (wat een woord!) En dat in een kort verhaaltje!

Laat me niet lachen... Meedoen aan een korte verhalen bundel: schrijvend en lezend, meedoen in een groep mensen aan iets goeds, elkaar even laten lachen of aan het denken zetten.

Waar geniet ik van? Van mooie muziek (radio NPO 4), van een goede tekst om te mijmeren, van een goede mop, van bridgen, van een lekker etentje, van een wandelingetje met mijn 'Rolls-Royce' (rollator), van de bloeiende prunussen vlak voor mijn ramen, van de nog piepkleine meerkoetjes. Ik kan me nog steeds verwonderen. En maak van deze, min of meer kleine genietmomenten, een boekje als van de bloemen waar ik bij kan. Dieper geniet ik van een 'samen' in vriendschappen, samen optrekken, van waardering, van de zorg van lieve mensen om mij heen en waar ik ook zelf zorg aan mag geven.

Ik mag schrijven dat ik een gelukkig mens ben en geniet van veel mensen en dingen om mij heen. Maar... vraag mij niet of ik me ook stééds zo voel.

Ik ken ook de grotere en kleinere tegenslagen en tegenvallers. Dan zijn mijn geluksmomenten ver te zoeken en staat mijn 'zin er in' op een laag pitje en ben ook zelf niet te genieten...

In mijn negentigste levensjaar geniet ik ook (en dat is nog een ander soort genieten!) van momenten van stilte, die ik beleef als de schaal voor het geheim dat leven is!

S de Kok

## Waar geniet jij van?

Al de hele maand loop ik te broeden op het thema 'Waar geniet jij van?', maar eigenlijk is het niet te beschrijven waar ik van geniet, want dat is een heel eigen, uniek gevoel.

Het makkelijkste zou zijn een heel lange lijst te maken van allerlei genietmomenten, maar dat is dan gewoon een persoonlijke lijst.

Ik geniet namelijk van heel veel dingen die ook nog eens heel uiteenlopend zijn.

Ik genoot van het moment toen ik net een akelige dag vlak na de scheiding had. Veel gedoe en toestanden. Dus ik besloot even een stukje te gaan wandelen, even mijn hoofd leeg laten waaien.

Onderweg komt er een jongen heel enthousiast op me aflopen en zegt heel blij: "Ik heb zo'n fijne dag vandaag, ik heb het gras gemaaid!"

Dat zette alles weer op zijn plek, geweldig, daar geniet ik enorm van.

Een andere keer, toen ik nog in Amsterdam woonde, was ik op een mooie zomeravond met vrienden naar het strand van Zandvoort, het was nog veel te druk, dus besloten we een korte duinwandeling te maken en daar zagen we het mooiste landschap wat ik ooit gezien heb. Het was volle maan en die zette de duinen in een heel bijzonder licht. Het leek alsof we op de maan liepen. Adembenemend mooi.

Wat ook van die genietmomenten zijn is als je op een dag ineens een aantal lieve mails of telefoontjes krijgt van vrienden of als er een geweldig lieve kaart bij de post zit. Dat zijn koestermomenten.

Ook ineens een heel mooi gesprek hebben met familie of vrienden, waardoor je steeds weer beseft hoe fijn het is dat ze een deel van jouw leven zijn. Ook dat is genieten.

Waar ik eveneens van kan genieten is als je lekker aan het wandelen bent en een vogel blijft gewoon op het hekje zitten als je langsloopt en gaat lekker door met zingen. Dat vertrouwen! Of prachtig strijklucht 's ochtends of 's avonds bij zonsopkomst of zonsondergang zien. Of een wildvreemde kat die rondloopt, jou ziet en blij naar je toe komt lopen om je een paar dikke kopjes te geven.

De natuur is sowieso altijd genieten, storm, regen, wind, kou, warmte, lente, zomer, herfst, winter er is altijd wel wat te zien. De ene keer het prille groen en de bomen vol knoppen, de andere keer bloemen die langs de kant van de weg staan te stralen, of de mooiste gekleurde bladeren op het pad.

Voor mij is één stap buiten zetten al vakantie, is al genieten.

Maar het lezen van boeken is ook genieten. Niets is fijner dan helemaal weg te duiken in een boek.

Voorals het boek na lezing moet bezinken en je nog een tijd na loopt te denken over de inhoud, of als een boek je zienswijze laat veranderen doordat je meer weten bent gekomen over een onderwerp of situatie. Ook de geur van een nieuw boek is genieten.

En zo kan ik doorgaan, pagina's lang. Er is zov eel om van te genieten.

Bernadet Hengeveld

## Waar geniet je van?

Al weken denk ik over deze titel na.

De ene dag wil ik over vogelgeluiden schrijven, de volgende dag denk ik aan heerlijk eten en drinken, dan weer komen er leuke herinneringen aan speciale mensen naar voren. Deze week heb ik mijn oren en ogen eens extra gebruikt en ontdekte ik dat mijn hart vaak een sprongetje van blijdschap maakt bij een mooi woord, een grappige uitroep, een wijze opmerking of een passend citaat. Daar kan ik nog dagen van nagenieten en de woorden ook nog vaak herhalen.

Zo zaten er van de week twee stratenmakers op een muurtje uit te rusten en hoorde ik: "Rijker dan rijk ken je niet worden". Fietsend over de Eeuwigelaan zit ik dan te glimlachen en te knikken.

Mijn 5-jarige kleinzoon vroeg me: "Oma wil jij tegen mijn mamma zeggen dat een pad niet alleen een dier is maar dat je er ook op kunt lopen?" Mijn schoondochter kwam op 14-jarige leeftijd vanuit Afghanistan naar Nederland en zal inderdaad wel eens een dubbele betekenis missen. De volgende dag las ik de krantenkop 'Op pad met de pad', en dit maakte het verhaaltje weer compleet.

Toen ik iemand nogal dringend iets vroeg haakte hij er direct op in door te zeggen: "Maak van jouw verwachting niet mijn verplichting".

Ik bracht een kadootje bij een jarige en hoorde bij de deur: "Moet je niet binnenkomen?" Van schrik ging ik meteen weer weg, maar bedacht me later dat het vast niet zo bedoeld was.

Zo las ik ook het prachtige woord 'wankelmoed' de moed om te wankelen, kwetsbaar te zijn, durven tonen dat je wel eens wankelt.

Woorden van een arts die indruk maakten op een cliënt van me: "Ieder leven is eindig, alleen uw einde is in zicht, maar wanneer het komt weet niemand".

"Hoop is optimisme met opgestroopte mouwen." Deze uitdrukking zorgt direct weer voor actie. "Discretie is een vergeten deugd, de deugd om te weten wanneer je je mond moet houden om een ander ruimte te gunnen". Laat die stilte maar eens vallen, niet altijd maar invullen of doorpraten.

En dan van Sjoerd Kuyper uit zijn kinderboek 'Majesteit, Uw ontbijt': "Als je praat vind je soms woorden voor je verdriet. Woorden die je vaak niet eens kende voor je ze uitsprak. Dan gaat het verdriet in die woorden zitten, dan wordt het een verhaal. Een verhaal dat je nooit echt kunt vergeten, maar waar je ook niet ieder uur van de dag aan hoeft te denken. Daar gaat het om, daar gaat het om!"

Dit waren maar enkele zinnen en woorden die me deze week opvielen en bijbleven en waar ik echt intens van genoot.

Mieke Wijminga



## **Er zijn genieten en genietjes**

Kan mij het schelen maak er gewelletjes van.

De 'Hollandsche taal' kent geen grenzen.

Er is het genieten van iets en nagenieten van minder genieten.  
Welk genieten is nu het meest genieten.

Na een forse botsing eerst met mijzelf en de botsing ten goede wenden,  
is een overwinning voor opnieuw intenser genieten.  
Het diepe genieten.. (of gewellen!)

Meest enorm genot van het genieten was de geboorte van Rein.  
Op onze leeftijd ook.

Ondanks de niet eenvoudige bevalling op 43-jarige leeftijd (papa 44).  
Het was op een zondag, 23 augustus 1987 in Mokum, natuurlijk.  
Voorkeur was de zondag. De getallen 3 en 7. En Zoon. En augustus.  
Benne ook jarig.

Kwestie van plannen.

Er werd naar ons geluisterd.

Bijna ingefluisterd.

De zwangerschap was een feessie voor haar. En ook ik vond het een wonder.

Niet te beseffen.

Na het wakker worden vroeg ik haar een keer: "Ik stel je een vraag, svp niet nadenken en direct antwoorden: hoe gaat ons kindje heten."

"Rein", sprak zij...

Zo is het gekomen en herhalen keer op keer deze schone naam.

Hem grootbrengen in geestelijke staat is ook een klus van jewelste.

Dat weet en voelt bijna iedereen.

Hij doet het goed en doet ons goed.

Uiteindelijk zijn weg gezocht en gevonden.

Probeert zich steeds weer te vernieuwen.

Er zit veel in het wonder.

Over naar de materie.

Moet nu ook even schakelen van bovengenoemd hoogstaand  
genieten/gewelletjes.

Was een ander genieten.

Een punt wat niet liep oplossen.

Jaren geleden de klus aan de andere kant van de wereld kunnen

klaren...

Leuk woord helder maken.

Punt was dat levering van goederen werden uitgesteld.

Was via telefonisch, email niet te doen.

Besloot op een maandag af te reizen, om het dinsdagmiddag te kunnen bespreken.

Bemiddelaar ter plekke verzocht om alle firma's die met de levering te maken hebben, op te trommelen om dinsdagmiddag om 16.00 alles te bespreken wat nodig was.

Goede gesprekken gevoerd!

Levering ging op tijd door.

Met de overeenkomsten in de tas vloog ik terug en was woensdag veilig thuis.

Genoten en nog eens genoten... van deze oplossing en daadkracht.

Ook kwam er genieten, toen ik op m'n 16e plotseling wist wat ik later zou wensen te doen als werk!

Bezoekt de Mulo in Amsterdam West, Jan van Riebeekstraat.

Zelfs ontmoette ik toen ook 2 leraren waar mijn vader ook nog les van had gekregen.

Vrindje Stoffels had een boekencollectie van een bepaalde schrijver.

Maar had niet elke uitgave.

Vertelde mij welke hij niet had.

Ben toen naar de Oudemanhuispoort gegaan, waar je (nu nog) oude boeken kunt kopen.

Vond bijna alle exemplaren en verdiende een zakcentje.

Het werd later inkopen/verkopen van textiel en genoot ik er zo van.

Werkte met veel passie.

Ging me hierdoor ook makkelijk af.

Startte bedrijf toen ik 20 jaar was.

En heb dit ca. 40 jaar kunnen volhouden.

Ook met de bijbehorende obstakels.

Na het oplossen van het obstakel was het wéér genieten geblazen.....

Was ca. 10 toen ik met m'n ouders in Bergen op vakantie ging.

Vele vele jaren was het genieten.

Maand lang enjoyen.

Ook later weer met familie.

Konden er niet genoeg van krijgen.

En maar genieten.

Ja, ja. Bello was er ook.

En ik ook...

Het was trés Belle....

Fijn dat ik hier zo mooi woon.  
Weer een wens van genieten, genieten en weer genieten.

Hou zo van genieten,  
van gewellen  
van gejaen.

f r e d steinkühler

## Waar geniet ik van

Ik ben op weg naar mijn dochter en haar dochter. Op het moment dat ik hoorde dat mijn kleindochter was geboren, kreeg ik een soort 'oer beleving'.

“Ja dat is het. Mijn dochter heeft een dochter.” Ik voelde me opeens sterk verbonden met het matriarchaat. Zou een man ook zulke diepe gevoelens beleven als zijn zoon een zoon krijgt? Is die emotie de oorsprong van bijvoorbeeld het begrip: “stamhouder?”

Als ik de straat inkom waar mijn dochter woont, geniet ik van al die in bloei staande prunussen. Het lijkt wel of de straat met roze sneeuw is bedekt. Wat is het voorjaar een tijd om van te genieten.



Ik stap de lift in van het appartement van mijn dochter. De hele week loop ik te piekeren over het nieuwe onderwerp voor het korte verhaal, dat als thema heeft: “Waar geniet ik van”.

Er is zo veel om van te genieten. Ik las in een artikel op internet dat, zodra je het voorzetsel 'van' toevoegt aan het werkwoord genieten, dit de

oorspronkelijke betekenis van 'volledig bezitten' verandert in 'plezier beleven aan'. Nooit geweten.

Ik druk de liftknop in en zweef omhoog.

Het voelt aan alsof ik als een meeuw over de donkere woelige zee scheer en geniet van de golven die op een stormachtige ochtend het strand oprollen, al geniet ik ook van het strand op een zonnige dag met kabbelende golfjes.

Ik geniet van de stilte in mijn huis na een hectische dag, maar ook van een kamer vol familie.

Ik geniet volop van een buitenlandse reis, maar ook van het terugkeren in mijn eigen huis.

Ik geniet van het gebaar van een geschonken boeket, maar ook van de stekjes die ik in mijn tuin plant.

Ik geniet van een interessant museumbezoek, maar ook van het lezen van een thriller.

Ik geniet van foto's van dieren, die ik nog nooit in levenden lijve ben tegengekomen via het internet, maar ook van een kever, rennend op een zandpad in de duinen.



Ik geniet van het voortdurend gehamer van de specht in het bos, maar ook van de vleermuis, die 's avonds geruisloos langs fladdert.

Ik geniet bij het zien van een mooi toneelstuk, maar geniet vooral van de schoolvoorstelling waar mijn kinderen in meespelen.

Ik geniet veel soorten klassieke muziek, maar nog meer van het samen muziek maken. Met het hele gezin.

Ik geniet na een schaatstocht van een kop warme chocolademelk, en geniet na het joggen van het water uit mijn flesje.

Ik geniet van winkelen, liefst samen met mijn vriendin, maar geniet ook van een hele dag luiere en zalig niets doen.

De lift komt met een schokje tot stilstand. Ik ben er. Als ik de liftdeur open, komt de geur van vers gezette koffie en pas gebakken appeltaart me tegemoet. Wat zal ik daarvan genieten.

Maar ik geniet nog meer van het plakkerig 'voor jou-oma-snoepje', dat door een klein handje in de mijne wordt gestopt.

Aan het eind van de dag staan we even bij de strandafgang stil. Mijn dochter maakt een foto van mijn kleinkind en mij. Dan komt er een wildvreemde naar ons toe. "Zal ik een foto van jullie drietjes maken? Drie generaties op één foto." "Graag," roept mijn dochter en ik geniet van dat spontane gebaar van deze voorbijganger.

Wat gebeuren er in mijn leven toch veel dingen waar ik van geniet.

Cootje Bronner

## Genieten

Je hoort het regelmatig om je heen: “Ik heb zo genoten van.....”.

Op het moment dat je zo'n tekst hoort heb je daar zelf direct een beeld bij, hoe de ander heeft genoten. Genieten. We zeggen het gemakkelijk, maar wat is het eigenlijk. Ik heb de 'Dikke Van Dale' er maar eens op nageslagen. Er worden een aantal verklaringen gegeven:

1. Tot zijn gebruik, nut, voordeel;
2. Bij voortduring het gebruik, voordeel;
3. Zich verlustigen, verheugen in;
4. Aangename gewaarwordingen ondervinden, genot smaken.

Ik kan heel erg genieten van muziek. Als ik het daarbij laat, zullen er weinig mensen zijn, die deze uitspraak ter discussie stellen. Het wordt anders als ik zeg dat ik erg kan genieten van jazzmuziek. Jazzmuziek roept direct associaties op hoe mensen jazzmuziek beleven. Er zullen hele groepen zijn die direct roepen dat het 'piep en kraak'-muziek is, terwijl anderen meteen een jazzconcert benoemen waar ze ooit zijn geweest én van hebben genoten.

Een ander woord dat in dit verband bij mij opkomt is 'gezellig'. Dit woord hoor ook je te pas en te onpas. Wat schrijft ons top woordenboek hierover? Gezellig:

1. Neiging hebbend om met anderen te verkeren;
2. Waarin men met anderen verkeert;
3. De omgang aangenaam makend;
4. Aangenaam voor het verblijf;
5. Aardig, vlot.

Maar deze begrippen als 'genieten' en 'gezellig' hebben voor ieder individu een eigen gevoel en levert een eigen beeld op bij een ander. Je gaat bijvoorbeeld naar je ernstig zieke moeder en zegt tegen een ander: “Ik ga straks even naar mijn moeder”. Grote kans dat de ander, die de situatie van de moeder niet kent, dan zegt: “Wat gezellig”. Meld je dit aan een relatie, die op de hoogte is van de situatie van je moeder, zal hij of zij het woord 'gezellig' niet zo snel zal gebruiken.

Je kunt genieten van grote en kleine dingen in het dagelijks leven. Neem de bloembollenvelden die we hier weer in de Noordkop kunnen bewonderen. Velden vol met narcissen, hyacinten en tulpen. Rijen bloemen met een diversiteit aan kleuren. Vele mensen genieten ervan, maken foto's en zien vele lammetjes in de wei rennen. Na dit genieten gaan ze nog even 'gezellig' met elkaar een terrasje pakken.

Dan hebben we net Koningsdag gehad. Jaarlijks viert Koning Willem Alexander met zijn gezin en familie deze dag in een gemeente van Nederland. Dit jaar werd Rotterdam aangedaan. Goed gekozen. De stad met 010 als kengetal in relatie tot 10 jaar Koningschap. Wordt er genoten en is het gezellig? De man die een sjaal van Feyenoord overhandigde aan koningin Máxima heeft waarschijnlijk genoten van dat moment. De aanwezigen demonstranten die tegen de monarchie zijn hebben niet van het spektakel genoten, maar misschien wel van het demonstreren op zich.

Vele vierten ook Koningsnacht. De avond/nacht voorafgaande aan Koningsdag trekken velen de stad in om 'gezellig' met elkaar van kroeg naar kroeg te trekken. Ze genoten van dat moment. De bewoners van huizen waar in de portiek is gepist, gepoept of gekotst hebben níet genoten en balen van deze 'gezelligheid'...

Het is een mooi begrip: 'genieten'. Ik heb weer erg genoten om dit verhaaltje aan het papier toe te vertrouwen. Ik zat gezellig achter mijn bureau, voor mijn laptop en tikte met plezier de letters op het beeldscherm. Met daarbij een



genotsvol bakkie koffie.



Ab Helsloot

## Vragen?

Neem dan gerust contact op met één van de wijksteunpunten van Stichting Welzijn Bergen.

Op werkdagen tussen 09.00 en 12.00 uur bereikbaar op:

**Wijksteunpunt Bergen:** T 072 - 582 14 50  
Binnenhof 9-11, 1861 JW Bergen

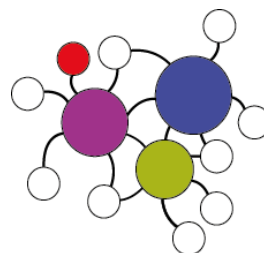
**Wijksteunpunt Egmond:** T 072 - 506 52 04  
Hanswijk 1B, 1934 CP Egmond a/d Hoef

**Wijksteunpunt Schoorl:** T 072 - 509 52 67  
De Sanderij 7, 1871 ER Schoorl

**Aanleveren kopij**  
c.meliefste@welzijnbergen.nl

[www.welzijnbergen.nl](http://www.welzijnbergen.nl)

*Algemeen Nut  
Beogende Instelling*  
**ANBI**



**Stichting  
Welzijn  
Bergen**