

Gewoon, een leuk krantje



***Een krantje voor jou,
Vol leuke dingen
Voor een beetje afleiding in een roerige tijd***

Beste mensen,

Ons centrum is gesloten, daardoor hebben we veel minder contact met elkaar. Dat vinden we helemaal niet leuk.

Daarom 'Gewoon, een leuk krantje'. Er staan leuke dingen in om je een beetje op te vrolijken. Er staan af en toe ook vragen in om over na te denken, de antwoorden kun je invullen als je dat wilt.

Misschien kun je de komende tijd minder mensen ontmoeten, maar misschien kun je iemand bellen en de vragen samen doornemen. Wie weet geeft het inspiratie voor een leuk telefoongesprek.

We hebben dit krantje met elkaar gemaakt.



Mocht je ook iets willen aanleveren voor een volgend krantje, mail het dan naar b.vd.putten@zrcn.nl. Dit is eigenlijk een digitale nieuwsbrief. Kun je hem ook per mail ontvangen? Dan graag. Laat je het mij weten >

We wensen je voor nu veel leesplezier!

Hartelijke groeten,

Birgit van der Putten,
Secretariaat Zelfregiecentrum Nijmegen
b.vd.putten@zrcn.nl

Voor meer informatie kun je ook bellen:

024 -751 11 20 of 06 - 40345153 (06 alleen beschikbaar tijdens Coronacrisis)

Steffie legt corona eenvoudig uit

Wat gebeurt er toch allemaal in de wereld?
De website Steffie legt het goed uit.
Geen moeilijke woorden, maar filmpjes en tekeningen.
Zo kan iedereen het goed begrijpen.

www.corona.steffie.nl



Geborgen, vrij

*Ik ga zwemmen
kom in actie
zoek de vrijheid van
het water, pijnloos onbegrensd, met
crawl
water snijdend, armen benen drie
paar sterk:
ik geborgen in veiligheid
tussen mijn maatjes*

*De brug met nestjes
jongen vliegen af en aan
gevoederd door de ouders
snavels zichtbaar boven de rand
terwijl ik kijk, weet ik langs de kant
mijn hulphond snaaiend*

*Op weg naar de spoorbrug
dreunend tonnen staal
boven hoofden weer terug*

*Naar de zwemtas voor een slok thee
snel er in, mijn pijnlijf schiet
de stenen benen van de waalbrug
rond
en weer terug
kletsend
met mijn buddy's
onderweg*

*Vrijheid zonder handicaps
eindeloos
een uur
eeuwigheid lang
de rolstoel wacht dromend
bij de tas terugkomst af
Handen stropen
wetsuit af en drogen lijf
Weer in kleren hulp tot thuis,
bedank en denk:
"Tot zwems 🌀🌀"*

Barbara, 24-03-2020

Soms hoor je een gedicht of een versje dat je op de een of andere manier altijd bij blijft. Misschien omdat het precies verwoordde wat je toen voelde, omdat je erom moest lachen, huilen, of omdat het je herinnert aan je moeder die het aan je voorlas.

***Ken jij ook zo'n gedicht of versje?
Wat maakt dit speciaal voor jou?***

Samen mediteren vanuit je eigen huis

Donderdag 10.30 -11.00 uur

De mensen van de Open Meditatie groep laten zich niet uit het veld slaan door Corona.

Initiatiefnemer Susan Tonnaer:
"We voelen ons verbonden, elke donderdagochtend, en nodigen iedereen uit die thuis mee wil mediteren."

Iedereen kan naar eigen behoefte zijn lichaam in beweging brengen.

Dit kan bijvoorbeeld zijn: lichaamswerk, yoga, work-out. Wat heeft jouw lijf nodig? Zacht of actief, snel of vertraagd?

Susan heeft een audiobestand gemaakt. Deze duurt ongeveer 20 minuten. De audio stopt dan. De laatste 10 minuten kun je gebruiken om positieve energie te sturen naar de mensen die het nodig hebben. Of om in stilte verder te mediteren.



**"Laten we ons verbinden in
liefdevolle aandacht
en ons licht schijnen op ieder
die dat nodig heeft.**

Graag tot donderdag!"

Heb je zin om mee te doen en wil je het audiobestand ontvangen, of wil je meer informatie, neem dan contact op met Susan:

s.tonnaer@zrcn.nl

Yoga vanaf je luie.. ehhhh actieve stoel!

Nu zitten wij veel binnen. Daarom is het belangrijk om te bewegen. Door te bewegen vermindert de druk op je gewrichten, stroomt je bloed beter door en blijven je spieren actief.

Je zou het niet denken, maar het kan samengaan: zitten en bewegen.
Met stoelyoga!

Oefening 1

Kom in het midden van je stoel zitten. Maak je rug en nek lang en vrij van de rugleuning. Ontspan je schouders. Laat je handen rusten op je bovenbenen; je ellebogen bevinden zich onder je schouders. Zet je voeten op heupbreedte uit elkaar. Je tenen wijzen naar voren. Je knieën staan in een hoek van 90 graden, je enkels staan onder je knieën.

Dit is een basishouding, die je buik en rugspieren traint.

Blijf zo een minuut zitten. Herhaal twee keer. Adem rustig door.



Oefening 2:

Kom aan de voorkant van je stoel zitten. Zwaai op een inademing rustig en beheerst je rechterarm schuin voor je omhoog. Zwaai tegelijkertijd je linkerarm schuin naar achter. Op een uitademing wissel je van armzwaai. Doe dit vijf keer, houd dan twee ademhalingen pauze en herhaal de oefening.

Het zielige eendje

Het was zomer. De zon schitterde aan de hemel, de vogels zongen blij en het rook overal heerlijk naar bloemen.

Aan de oever van een hele grote vijver in het Kronenburger Park in het centrum van Nijmegen, was een moeder-eend bezig haar eieren uit te broeden. Eindelijk! Eén voor één braken de eierschalen open en er kwamen, zachtjes piepend, allemaal kleine donzige gele kuikentjes uit te voorschijn.

Allemaal; behalve één! Dat ei was ook ietsjes groter dan de anderen. Een buur-eend

zei: "Joh, laat toch liggen, je hebt toch al genoeg kuikentjes." "Nee, zei moeder, ik zit er nu al zo lang op dat laatste stukje kan ook nog wel."

En inderdaad, een paar dagen later kwam ook het laatste kuiken te voorschijn. Maar het was héél anders dan haar broertjes en zusjes! Ze was niet geel maar grauwwaart! Bovendien was ze een stuk groter en oerlelijk! De broertjes en zusjes schaamden zich verschrikkelijk voor haar en wilden niks met haar te maken hebben. Ze scholden haar uit en pikte haar.

Een echte moeder houdt van al haar kinderen dus sommeerde ze haar kuikens haar met rust te laten. Maar het hielp niet want overal waar ze kwam werd ze gepest, gepikt en uitgescholden.

Op het laatst schaamde het lelijke kuiken zich zó voor zichzelf en haar moeder, dat ze besloot te vluchten naar een andere vijver. Dan hadden ze geen last meer van haar. Maar ook daar wilde de andere eenden niets met haar te maken hebben. Niemand wil met zo een lelijke eend gezien worden, dat is niet goed voor je status. Dus werd ze afgesnauwd en verstoten. Het jonge eendje verschool zich bij de oevers. Alleen, eenzaam en heel verdrietig. Niemand accepteerde haar omdat ze zo lelijk en anders was.



Langzaam werd het kouder en kouder en na verloop van tijd brak de winter aan. Aan de andere kant van de vijver zag het lelijke eendje hoe prachtige, grote witte vogels, met grote vleugels, zich opmaakten voor een lange reis naar het warme zuiden. Het eendje was helemaal ondersteboven van hun schoonheid. Zulke mooie vogels had ze nog nóóit gezien.

Ze bleef moederziel alleen achter en de winter werd alsmat kouder en guurder en het werd steeds lastiger om voedsel te vinden. Het werd zelfs zó koud dat de vijver dicht begon te vriezen. Het eendje moest nu de hele dag rondjes zwemmen, want als ze dat niet zou doen zou de vijver dichtvriezen en dan zou ze geen eten meer kunnen vinden. Het was een eenzame en lange winter en ze wist het maar moeizaam te overleven.

Op een ochtend brak de zon door: het werd weer lente! Ook de prachtige vogels keerden weer terug naar de vijver. Het eendje wilde dolgraag naar het toe zwemmen, maar durfde dat niet. Ze zouden haar toch weer afwijzen omdat ze zo

lelijk was. Opeens kwamen de vogels op haar af. 'Nu gaan ze me doodmaken', dacht ze, 'maar dat is niet erg want ik wil zo toch niet meer leven'. Maar ze kwamen haar helemáál niet dood maken!! Ze kwamen haar begroeten en bewonderen! Ze snapte er helemaal niets van. 'Maar kijk dan toch!' riepen de vogels. 'Kijk dan toch naar jezelf in de spiegel van het water!!'. Eendje keek; ze wist niet wat ze zag..... ze was volwassen geworden. Maar niet alleen dat; ze was zelf ook zo'n prachtige witte vogel, een prachtige, volwassen zwaan! Voor het eerst in haar leven was ze gelukkig. Zielsgelukkig. Ze was niet lelijk meer en had eindelijk vrienden die van haar hielden. Ze hoorde eindelijk ergens bij.



Ondanks het rotleven dat ze gehad had, ondanks al de pesterijen en haat die ze te verduren had gehad was ze niet trots. Nee, ze had veel geleerd. Je kunt er helemaal niets aan doen hoe je er uitziet; of dat nou mooi of lelijk is. Je uiterlijk is niet iets waar je trots op moet zijn, maar ook niet iets om je voor te schamen.

Het is geen verdienste als je mooi bent maar een cadeautje. Een ding wist ze heel zeker: zij zou nóóit, zolang als ze leefde, iemand pesten, pikken of verstoten omdat hij of zij er anders uit ziet. Nee, zij wist hoe veel pijn dát doet!!

Marij de Vos

Spannende soep uit de natuur **Brandnetelsoep van Lennox**

Ik heb een mooi recept...voor het geval de groenten uitverkocht zijn..
Ga naar het bos en vergeet je rubber handschoenen niet!
Pluk genoeg brandnetels, het slinkt namelijk in de pan, net zoals spinazie.
Je kunt het trouwens ook als spinazie eten.



Ga naar huis en was de brandnetel.
Smelt een klodder boter in pan.
Bak de brandnetel en voeg een beetje water toe.
Pureer alles en doe het terug in de pan.
Gooi er melk, zout en peper door.
Los een flinke theelepel maïzena op in water en
schenk het al roerend in de pan.
Eet het op: Naturel, of met wat kaas en een stukje brood.
Geniet van deze bom vol met ijzer, met zijn bijzondere smaak
We mogen plukken tot eind mei.
Daarna is de brandnetel van de zich voortplantende vlinder.

Chocoladetaart

Makkelijk recept waar je blij van wordt!

Chocolade tovert bij de meesten van ons toch een kleine glimlach op het gezicht. Verwen je in deze tijd af en toe een beetje.
Met 4 ingrediënten zonder oven en snel klaar. Niet te moeilijk, wel heel smakelijk!
Deze taart is echt zo klaar, je hebt geen oven nodig en er is ook bijna geen afwas...
Houd wel rekening met 3 uur in de koelkast. Maak een koekjesbodem, bijvoorbeeld met digestive van Verkade, neem Bastogne of een ander biscuitje of knapperig (chocolade-)koekje.



Ingrediënten

- 225 gr koekjes
- 300 gr pure chocolade
- 100 gr roomboter
- 200 ml slagroom
- Aardbeien en/of noten

Maak de koekjes fijn in een keukenmachine of sla heel gemakkelijk in een theedoek met een deegroller kapot. Neem een bakvorm en bekleed met bakpapier.

Smelt de boter op een laag vuur en meng samen met de koekkrumels. Druk het mengsel van koek en boter op de bodem van de bakvorm met een lepel. Zet weg in de koelkast.

Maak het chocolademengsel door de slagroom warm te maken tot net niet aan de kook. Hak de chocolade in stukken. Roer langzaam de chocoladestukjes door de room. Zet het vuur uit. Haal de vorm met de koekjesbodempart uit de koelkast en giet de chocolade over de koekjes. Zet de taart in de koelkast voor zo'n 3 uur.

Maak af met vers fruit zoals aardbei of blauwe bes. Neem noten, zoals pistache of hazelnoot of een (gewassen) handje grove zout flakes.

Je kan een verwenmomentje plannen in de week, iets waar je je op kan verheugen; zet lekkere thee, of koffie, nestel je op die fijne stoel, of op de bank, zet een mooi muziekje op, geniet van je zelfgemaakte taartje en ontspannnnn!



Met wie zou jij dit lekkers graag eten?

Waarom?

Wat zou je diegene vertellen?

Een plasje zonnestralen

Was iets na vijven thuis. Heb direct mijn wandelschoenen aangetrokken.

Loop nu in de Millingerwaard langs een nevengeul van de Waal.

Ik sta even stil en geniet van de zon die over het water naar me toe komt. Speciaal naar mij lijkt het. Als ik mijn ogen sluit ervaar ik een soort oranje licht, waar ik me in koester. Ik vul me er helemaal mee op.



Als ik weer doorloop word ik me bewust dat de zon met me meebeweegt. Zo'n strook over het water, die door de stralen van de zon oplicht. Die beweegt precies met mij mee. Maar hoe kan dat? Als ik achter me kijk, dan schijnt de zon daar niet zo over het water. Als ik voor me kijk, daar schijnt hij ook niet. Hoe dan?

Ach, wat kan het mij ook bommen. Waarom zou ik mijn hoofd breken over zo'n vraag. Laat ik genieten van elke stap die Ik hier zet op de klei. Het is heerlijk om met mijn aandacht te zakken naar mijn voeten. Zo loop ik zonder te denken tevreden naar huis.

En wie weet, is er iemand die het verschijnsel moeiteloos verklaart.

***Oefen het terugkeren naar huis
telkens als je je verloren, vervreemd of van het leven afgesneden voelt,
telkens als je wanhopig, boos of onevenwichtig bent.***

***Met aandacht ademen is het voertuig waarmee je terugkeert naar je
ware thuis."***

Thich Nhat Hanh

Notenkrakers

Muziek heeft de bijzondere kracht om mensen even helemaal weg te nemen van de dagelijkse beslommeringen. En al helemaal ten tijde van de Coronacrisis. Daarom heeft ZRCN-redacteur Marcel Kersten een prijsvraag bedacht die je meeneemt in de luisterrijke wereld van de Klassieke muziek..

We wensen je succes maar vooral veel plezier!

Uit de goede inzendingen wordt verloten we een waardebon van € 10,-.



1. Welke grote, belangrijke componist 'viert' dit jaar zijn 250ste geboortjaar?
2. Hoe heet *de bekendste compositie van Kurt Weill?
 - a) De stuiveropera
 - b) De twee stuiversopera
 - c) De drie stuiversopera
3. Welke componist bedacht het muzikale sprookje 'Peter en de Wolf'?
4. Welke beroemde 'Strauss' schreef 'Also sprach Zarathustra'?
5. Welk muzikaal wonderkind werd in 1756 geboren in Salzburg?
6. Noem drie opera's van Giacomo Puccini
7. Welke Poolse componist kennen we bijna alleen maar van zijn diverse werken voor de piano?
8. Welke Disney-film uit de jaren '40 van de vorige eeuw is gebaseerd op klassieke muziek?

I've got the music in me...

Stuur je antwoorden op de qui naar: m.kersten@zrcn.nl.

Welke muziek luister jij in deze tijd graag?

Welke lied geeft jou steun?

Welke muziek pept je een beetje op?

Welke muziek laat je ontspannen?

Via Skype naar de dagelijkse digitale inloop

Gesprek gegarandeerd Maandag t/m vrijdag tussen 11.00 en 13.00 uur

Peter Eggen kwam op het idee om elkaar te ontmoeten op Skype. Groot voordeel boven Facebook is dat je een groeps gesprek kunt starten. Peter zal zelf sowieso op doordeweekse dagen tussen 11.00 en 13.00 daar aanwezig zijn.

Natuurlijk kunnen anderen elkaar hier ook ontmoeten.



Meisje Bloem

“Meisje Bloem vindt een doos met blokjes hout. Het is een blokkendoos. Meisje Bloem zegt: ‘Daar kan ik een stad mee bouwen.’ Meisje Bloem pakt een lang blok en een klein blok, en nog een lang blok, en een driehoek.

Meisje Bloem zegt: ‘Ik maak een huis.’ Meisje Bloem maakt nog een huis, en nog een. En ze maakt een straat. En nog een straat met ook huizen. Bouw een muur om de stad heen, Bloem! Meisje Bloem schudt haar hoofd. Ze zegt:

‘Nee, ik wil geen muur om de stad’.

‘Ik wil uit de stad kunnen lopen. Ik wil de wereld zien.

En ik wil dat alle mensen bij mij op bezoek kunnen komen.

Ik vind het leuk als Erik, mijn neefje, komt logeren.’

Maar Bloem, wat is dat dan, een muur om de stad? Meisje Bloem denkt na over een muur om de stad. Meisje Bloem zegt: ‘Een muur om de stad houdt de mensen die buiten mijn stad wonen tegen. Je kunt dan niet met hen praten.

Je kunt niks samen doen.

Ik ben Bloem, ik wil juist alles, met alle mensen samen, doen.”

Bron: Meisje Bloem: Joris Leijten www.meisjebloem.nl

Wat ontdekt Meisje Bloem in zichzelf?

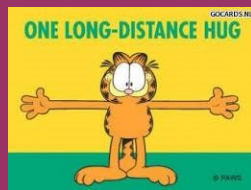
Meisje Bloem bouwt huizen met de blokken uit de blokkendoos. Ze maakt een straat van die huizen. En die straten worden een stad. De mensen in de stad praten en doen dingen met elkaar. Buiten de stad wonen ook mensen. Meisje Bloem wil ook met hen graag praten en dingen doen. ‘Dan moet je geen muur bouwen om de stad’, zegt ze. Meisje Bloem wil uit de stad de wereld in kunnen lopen. En ze wil ook dat mensen naar haar toe kunnen komen. Meisje Bloem wil graag dingen met andere mensen doen .

Door het Corona virus kunnen we nu niet altijd naar buiten en moeten we afstand houden. Het corona virus is als een stadmuur en kunnen we

niet alles meer doen wat we zouden willen
Met wie wil jij samen iets doen?
Wat zou je dan samen gaan doen?
En is er een manier om dat nu anders te doen?
Naar het lesboek: : De Gedachten van Meisje Bloem
www.meisjebloem.nl

Wil je telefonisch je verhaal met een coach delen?

Wil je je verhaal delen?
Heb je behoefte aan een luisterend oor?
Iemand die even met je meedenkt hoe je het wat fijner kan hebben?
Ervaren coaches gaan graag met jou in gesprek!
Zij bellen je zo snel mogelijk op om een afspraak te maken
voor een uitgebreider gesprek.
Mail naar: a. vd. gronden@zrcn.nl
Of bel Birgit 06 - 40345153



*Tot zo ver dit eerste 'Gewoon, een leuk krantje'.
We hopen dat je het leuk vond om te lezen.*

Met als afsluiter via deze weg een knuffel!