

Lieve Samanalezer,

Al meer dan een jaar zijn we heel erg beperkt in de mogelijkheden om activiteiten te organiseren.

De vrijwilligers deden hun uiterste best om met jou en de anderen contact te houden.

Een kaartje, een telefoon of deurgesprekje...

De feestdagen gingen ook niet ongemerkt voorbij.

Met de attenties poogden we wat kleur in je leven te brengen.

We hopen dat het ondertussen met jou en je familie goed gaat. Vast en zeker is er ook veel veranderd.

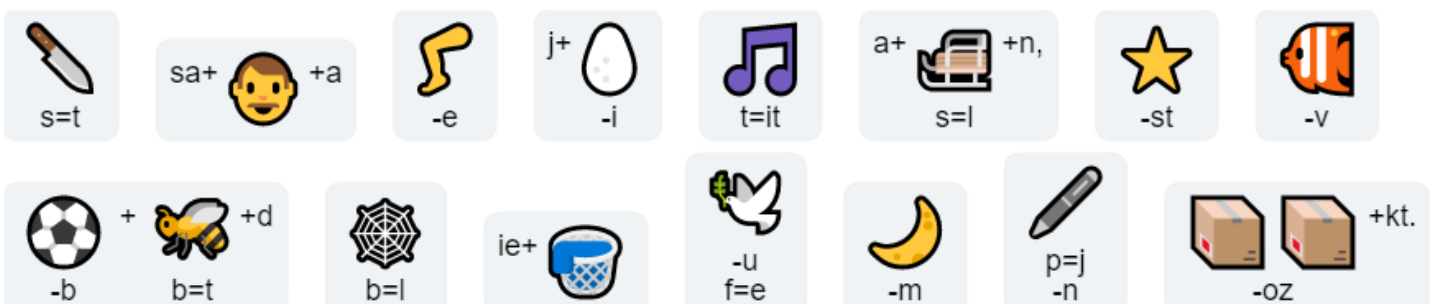
Deze keer komen we even echt bij je binnen met het boekje dat je nu in je handen hebt. Het bevat informatie, zingevende teksten en ontspanning.

We hopen dat je er heel veel plezier aan zult beleven, misschien samen met je huisgenoten of familie.

Dit boekje is er omdat verschillende mensen hard hebben meegewerkt, ik ben hen bijzonder dankbaar. Want ik ben fier dat we dit unieke boekje van Samana Zwijnaarde aan al onze leden kunnen bezorgen.

Van harte,
Mieke Hamels
Voorzitster

REBUS



Met corona – Na corona

Wanneer ik dit schrijf is het maart 2021. Ten tijde van de corona-epidemie...

Er zijn betere dagen, weken en maanden beloofd. Zoveel verlangens en voornemens zijn intussen uitgesteld. Tot “na corona”....

Voor velen onder ons nog steeds geen corona-vaccinatie in zicht! Als ik, buiten mijn knuffelcontacten, al met iemand kan praten is het op afstand, zo kort mogelijk, en met een mondkmasker aan. Ik mis de mimiek en de gevoelens die door de mond en het ganse gelaat een heel verhaal kunnen uitbeelden! Ik mis ook de intonatie en de sterkte van de stem. Want door het gezichtsmasker gaat veel hiervan verloren. Het lijkt soms eerder op eentonig en saai gemompel. Ik mis de emoties en de nuances. Daardoor is het voor mij moeilijker te begrijpen wat de ander juist wil zeggen.



Aan de supermarkt “herken” ik met moeite mijn burens en kennissen, laat staan dat het daar tot een babbel komt. Het lijkt wel of we asociale wezens worden die mekaar mijden en wantrouwen. Ik wil niet dat andere mensen te dichtbij komen, want “wie weet heeft hij of zij wel corona”.



Ik snak en verlang met elke vezel naar het post-corona-tijdperk!! Wanneer we hopelijk al deze negatieve gevoelens overboord kunnen gooien. De schop erop! Dan zullen we samen het feest van het nieuwe mens-zijn vieren. We zullen opnieuw zonder problemen mekaar een goeiedag kunnen wensen. Mekaar kunnen knuffelen en aankijken van ontbloot gelaat tot ontbloot gelaat. Het zal inderdaad bloot aanvoelen maar we zullen het vlug weer gewoon zijn. Ons gelaat, onze mond, onze rimpels zullen weer spreken. We zullen weer naar mekaar kunnen glimlachen en misschien wenen van blijdschap. We zullen weer spreken met niet-omzwachtelde stem, vol intonatie en emoties. We zullen elkaar “herkennen” en “erkennen”, en mekaar nabij voelen.

We zullen elkaar weer kunnen bezoeken en bezoek ontvangen. Elkaar welkom heten. Elkaar kunnen troosten en bemoedigen met een handgebaar of een aanraking. In alle eenvoud en echtheid. Het volle leven zelf! Het zal een bevrijding zijn. Eindelijk weer mens-zijn voor mekaar.

Hilde Dekeyser



Geluk is geen kathedraal
Misschien een klein kapelletje.
Geen kermis luid en kolossaal
Misschien een carrouselletje.

Geluk is geen zomer
Van smetteloos blauw
Maar nu en dan een zonnetje
Geluk dat is geen zeppelin
't Is hooguit een ballonnetje.



Toon Hermans

Kijkend naar Jezus en zijn moeder

Sinds vele weken sta ik op zondag niet achter het altaar om voor te gaan in de eucharistie. Nu zit ik op het uur van de zondagsmis in de kerk voor stil gebed. Regelmatig gaat mijn blik naar het schilderij waarop Maria staat afgebeeld met op haar schoot haar dode Zoon. Zo'n afbeelding noemt men een '**piëta**'. Wereldberoemd is de beeldhouwde piëta van Michelangelo in Rome. Maar deze geschilderde versie die een anonieme kunstenaar in de achttiende eeuw maakte voor de **kerk van Zwijnaarde** is ook best mooi. De armen van Jezus zijn, na de kruisafneming, wijd open gespreid gebleven als in een gebaar van algehele zelfgave.

Maria ondersteunt dit gebaar door ook haar armen te openen. Zo nodigen zij samen, Moeder en Zoon, de toeschouwer uit om te geloven in Gods liefde die sterker is dan de dood. Dat geloof is allesbehalve evident. Maria richt haar ogen ten hemel, als een jammerklacht die opstijgt vanuit haar doorboorde moederhart. Waarom moest dit alles gebeuren? Tegelijk is



het een gebed van overgave. Ook zij heeft moeten leren dat het volle leven slechts gevonden wordt doorheen lijden en zelfopoffering.

Maria heeft Jezus tweemaal in haar schoot ontvangen. Een eerste keer bij de boodschap van de engel Gabriël, het prille begin van wat christenen gelovig de menswording van God zijn gaan noemen. En deze tweede keer, wanneer Jezus na zijn dood van het kruis wordt afgenomen en in de schoot van zijn moeder wordt gelegd, nadat “alles is volbracht”. Zoals bij de voorstelling van de boodschap aan Maria, heeft de kunstenaar ook hier enkele engelfiguren afgebeeld die de

gestorven Jezus omringen. Hiermee wordt symbolisch aangegeven, dat bij de dood van Jezus, zoals bij zijn geboorte, de hemel aan de aarde raakt. Immers, dit tafereel van de piëta beeldt de kern uit van wat christenen geloven: het geheim van de menswording van God in Jezus van Nazareth. De God van het christendom kijkt niet vanuit zijn hoge hemel neer op het leed van de mensen. Evenmin daalt Hij neer op aarde om het lijden en de dood met een vingerknip weg te cijferen. Wat Hij wél doet, dat zien we in het leven van Jezus van Nazareth. Hij deelt ons menszijn, de goede én de kwade dagen. De **huidige corona-epidemie** stelt ons op de proef, ook als gelovige. Misschien kan ze ons helpen, tot bezinning te komen en te herontdekken dat we ook in deze crisis met elkaar verbonden kunnen blijven. Zoals God ons nabij is. Dat zien we, als we de tijd nemen om te kijken naar Jezus en zijn Moeder.

Paul Van Puyenbroeck
Pastoor van Zwijnaarde

Val Quiz

Streep het juiste antwoord aan

1. Mannen vallen meer dan vrouwen

FOUT. OJUIST

2. Hoe meer je beweegt, hoe minder kans je hebt om te vallen

FOUT. OJUIST

3. Bij 75-plussers is vallen de belangrijkste doodsoorzaak.

FOUT. OJUIST

4. Eén derde van de 65-plussers valt meer dan één keer per jaar.

FOUT. OJUIST

5. Ik blijf beter zitten in mijn zetel, zo heb ik minder kans om te vallen

FOUT. OJUIST

6. Het risico op vallen stijgt met de leeftijd.

FOUT. OJUIST

7. Slechts 1 op 5 van de 65-plussers meldt een valpartij aan de dokter.

FOUT. OJUIST

8. Snel kunnen reageren helpt om een val te voorkomen.

FOUT. OJUIST

9. Je maakt meer kans om op spoed te belanden na een verkeersongeval, dan na een val.

FOUT. OJUIST

10. Dagelijkse taken zoals tuinieren, schoonmaken, boodschappen doen... zijn geen beweegactiviteiten.

FOUT. OJUIST

Wie is ziek? Wie is oud? Wie is eenzaam?

Als vrijwilligers van Samana Zwijnaarde gaan wij regelmatig op bezoek bij zieke en/of oude en/of eenzame mensen. Tenminste, als er geen corona is! Maar wie zijn die zieke, oude of eenzame mensen? Wie zijn jullie?

Wat maakt dat wij – die soms ook al ziek, oud, of eenzaam zijn – bij jullie op bezoek gaan, terwijl jullie ons op bezoek ontvangen?!

Kortom: wat is “ziek-zijn”? Wat is “oud-zijn”? En wat is “eenzaam zijn”?

Ik vroeg het onlangs aan enkele mensen die ik bezoek. Telkens kreeg ik een antwoord in de vorm van een verhaal.



Julien: “Ik ben 82 jaar en heb al 30 jaar ernstige diabetes. Ik krijg regelmatig een hypo (plotse daling van het bloedsuikergehalte). Dan begin ik te beven en te zweten, voel me duizelig en moet gaan zitten anders val ik. Dan moet ik wat druivensuiker nemen, dat heb ik altijd bij me. Doordat dit altijd plots optreedt kan ik nergens meer alleen naartoe, ook niet op boodschap. En ik woon alleen, mijn vrouw is acht jaar geleden gestorven. Ik ben dus

eigenlijk niet ziek maar ben door mijn diabetes erg beperkt in wat ik nog kan. **Daardoor voel ik me wel ziek en zeker ook eenzaam.**”

Denise: “Ik ben 91 jaar en heb mijn leven gehad. Mijn man is al lang geleden gestorven en ik leef in mijn herinneringen. Alles in mijn huisje herinnert me aan onze goede tijd samen. Ik kan wel niet zo goed meer voor mezelf zorgen. Alles wordt door andere mensen gedaan: mijn boodschappen, mijn eten maken, mijn huis poetsen. **Ik voel me dus vooral oud.** Maar ik ben gelukkig niet ziek. In het weekend voel ik me niet eenzaam, want mijn kinderen en kleinkinderen komen dan langs. Maar **tijdens de week voel ik me soms wel eenzaam** en ben dan blij met een Samana-bezoekje.”

Margriet bezocht ik voor het eerst met de vraag of ze verder contact wou hebben met iemand van Samana. “Ik vind dat op dit moment eigenlijk niet nodig. Ik ben wel al 85 jaar maar ik kan nog goed mijn plan trekken en **daardoor voel ik me niet echt oud.** Ik krijg ook hulp bij van alles. En ik heb mijn vier katten om me gezelschap te houden, **waardoor ik me ook niet eenzaam voel.** Dus bedankt voor het aanbod maar op dit moment hoeft het niet.”

Telkens wordt dus de nadruk gelegd op hoe men zich voelt! Niet zozeer de leeftijd zelf telt, wel of men zich echt oud voelt. Niet of men al dan niet een ziekte heeft, wel in welke mate men zich hierdoor echt ziek voelt. Niet of men alleen is, wel of men zich hierdoor ook eenzaam voelt.

Jullie gevoel zelf bepaalt dus ook of je graag af en toe een bezoekje krijgt van een Samana-vrijwilliger.

Sta even stil bij dat gevoel! Wij willen er graag naar luisteren.

Hilde Dekeyser

Waar in Zwijnaarde bevinden zich deze kapelletjes?



Foto's Marc Careel

Zoek naar de volgende 6 verborgen woorden:
WANDELEN – TAICHI – ANTISLIP – BEWEGING – BRIL - VAL

B	E	W	E	G	I	N	G
W	A	N	D	E	L	E	N
L	A	A	T	T	V	A	L
A	N	G	A	S	T	J	E
A	N	T	I	S	L	I	P
L	E	V	C	E	N	N	I
E	T	B	H	E	H	E	E
R	B	R	I	L	S	E	N

Antwoorden:

REBUS: Met Samana ben je nooit alleen en is er altijd wel iemand die aan je denkt.
KAPELLETTJES: 1 Prelaatsdreef 2 – Hutsepotstraat - 3 Hondleestraat - 4 Rijvisschestraat -
 5 Hertooibos - 6 Zandvoordestraat
VALQUIZ: 1 Fout – 2 Juist (door te bewegen krijg je meer spierkracht en evenwicht – 3 Fout
 (het is de vijfde doodsoorzaak bij 75-plussers) – 4 Juist – 5 Fout (zie vraag 2) – 6 Juist –
 7 Juist - 8 Juist (train je reactievermogen en reflexen) – 9 Fout (tien keer meer kans na een
 val – 10 Fout



Foto Marc Careel