

1985-04-04

Uitzicht en  
Eerder

MAANDBLAD VAN HET  
INZICHT IN  
BEJAARDEN-CENTRUM  
UITZICHT.



DAAL EN BERGSELAAN 52

'S GRAVENHAGE

Verschijnt maandelijks en medio elke kalendermaand.  
Copy in te zenden voor de vijfde van elke maand.  
Postbox 336.

Redactie: Mevr. H. Elsenaar- Zandbergen, Mevr. J.A. Joppe,  
Ds. P. Rullmann en Dhr. H. de Vries.

17e jaargang nummer 193

april 1985

---

#### 4-MEI HERDENKING

*Kruisen, rij aan rij, met onbekende namen.  
Kerels, die als Gods kind op de wereld kwamen  
liggen hier en zwijgend klinkt nog hun verlangen  
mens te mogen zijn. Was niet hun levensdrang en  
jonge vreugde te snel verbloed, hun woord verstild?  
Niemand op de wereld heeft hun dood gewild,  
niemand weet waarom dit doelloos lijkend lot  
hèn hier sloeg. Of is het toch de wil van God?*

*Langzaam schuif'len langs hun graven vele voeten.  
Tallozen, die straks weer haastig verder moeten  
lopen stil voorbij en staren in het niet.  
Leven haat de dood en zingt zijn eigen lied!  
Leutig lokt een merel, al de bloemen geuren,  
drijven de gedachten van het droef gebeuren.  
Wil van God? Een moeder knielt en bidt tot Hem.  
God is liefde .... Hoort ook zij die verre stem?*

*Kruisen, rij aan rij, zij glanzen in het donker  
van de vroege avond. Heel hoog komt geflonker  
van wat sterren. In het Westen gloeit het rood  
van de zon nog even na. Nu gaat de dood  
graf na graf voorbij en dekt de doden toe,  
als een moeder doet, wanneer haar kind zich moe  
na het spelen overgeeft. Het dodenrijk  
slaapt, maar wacht met ons op Christus en Zijn Rijk.*

(Uit: Zwierende meeuwen van Han Tuininga  
uitgave Kok Kampen.)

## Bejaarden uit Uitzicht spelen een belangrijke rol in Exodus-project.

Verslag van radioprogramma op 25 maart om 15.30 uur op de NCRV-radio vanuit de gevangenis in Scheveningen, samengesteld en gepresenteerd door Inge Kortlang en Dik Bikker.

Verslag van een luisteraar (Jan Becht) volgt hieronder.

Aanwezig: De gevangenen, hier de bewoners genoemd, ouderen uit het bejaardenhuis "Uitzicht", gevangenis predikant Jan Eerbeek, het muzikale duo Elly en Rickert en andere bezoekers.

Jan Eerbeek: "In het gevangenispastoraat willen we de muren die mensen scheiden overbruggen. In de gevangeniskerk zijn er zowel mensen van binnen als van buiten de gevangenis. De ouderen spelen daar een bijzondere rol bij. Deze kerk is een onderdeel van de totale kerk.

Principieel bestaat er geen verschil. Wel bestaat er een scheiding met de overige kerk en die proberen we te overbruggen.

Dat doen we door middel van informatie. (Gevangenis is géén hotel) en we roepen mensen op om deel te nemen aan een kerkdienst in de gevangenis. Dit heeft vaak tot gevolg, dat mensen lid worden van de gevangenisgemeente."

Twee bejaarden.

Heer Kuiper (85 jaar) kwam via Jan Eerbeek in de gevangeniskerk met de eerste ingeving: "Misschien is er wat te beleven; wat zal ik er tegenkomen?" "In Uitzicht is veel eenzaamheid. Dat geldt ook voor de mensen in de gevangenis. En door elkaar te ontmoeten wordt die eenzaamheid grotendeels opgeheven. Hierbij is steeds de liefde de drijvende faktor. (verwijzend naar 1 Kor 18) Ik ontmoet andere mensen met andere normen en daardoor ga ik anders tegenover hen staan."

Mevr. Zandbergen wilde graag iets doen voor de gevangenen. Het geeft haar veel voldoening.

Ze krijgt er liefde en vertrouwen voor terug en ze blijft er jong bij.

"Ik vervul een grootmoederrol. Ik heb meer tijd dan jongeren om te praten en te luisteren. Gevangenen hebben het gevoel iemand te kennen als ze weer vrij komen".

Deze (groot)moeder of (groot)vaderrol is de bijzondere bijdrage, die bejaarden leveren aan het Exodusproject.

Drie bewoners van de gevangenis:

"Daar zijn oudere mensen; hé, wat komen jullie daar doen?"

vroegen sommige gevangenen zich eerst af toen ze hen voor het eerst ontmoeten, maar later werd voor hen duidelijk, wat deze bejaarden

voor hen betekenden. "Zij praten over hun levens(ervaring) en daarvan is veel te leren. Verder praten we met hen over de toekomst (gemeenschap, vrijlating, elkaar later opzoeken etc.)"

Henk gaat in de gevangenis naar de kerk. Vroeger niet. "In de gevangenis is de kerk de plaats van ontmoeting. Hier durven oudere mensen (hij spreekt met waardering) naar binnen te komen om kontakten te leggen. Heel trouw elke week weer."

De diensten beginnen met ontmoeting, vervolgens gebed, bijbellezen, gebed, de bloemetjes, praten en koffie drinken.

"Als gevangene wil ik graag iets betekenen, iets terugdoen. Hierom kweken we in het kantoor van de dominee verschillende soorten planten die we tijdens de dienst doorgeven aan jarige bejaarden en zieken in Uitzicht."

"Nu ik meneer Oranje heb leren kennen heb ik het idee, dat iemand om me geeft. Fijn om ook iets voor hem te kunnen betekenen. Wij hopen, wanneer wij vrij zijn de mensen van "Uitzicht" niet te beschamen.

### **Last van Voorjaarsmoehheid? Let op uw vitamine C voorziening!!!**

Een van de oorzaken van voorjaarsmoehheid is een tekort aan vitamine C. Vitamine C is namelijk nodig voor de opname van ijzer uit de voeding. Door een tekort aan vitamine C wordt er minder ijzer opgenomen. Ijzer wordt gebruikt voor de bloedaanmaak. "Bloedarmoede ijzer-tekort" Nu wil ik niet beweren dat men direct bloedarmoede krijgt, maar men kan door slechtere opname net iets te weinig krijgen, waardoor men zich zo moe en futloos kan voelen.

Waardoor krijgt men in het voorjaar juist weinig Vitamine C via de voeding?

Hiervoor zijn 2 redenen:

- De wintergroenten en fruitsoorten die veel vitamine C bevatten, zoals koolsoorten en mandarijnen, zijn in het voorjaar praktisch niet meer verkrijgbaar.

En de zomergroenten en fruitsoorten die veel vitamine C leveren zijn nog niet verkrijgbaar of nog erg duur.

Alleen grape-fruit en sinaasappel zijn het hele jaar door verkrijgbaar.

Maar niet iedereen eet iedere dag van deze vruchten.