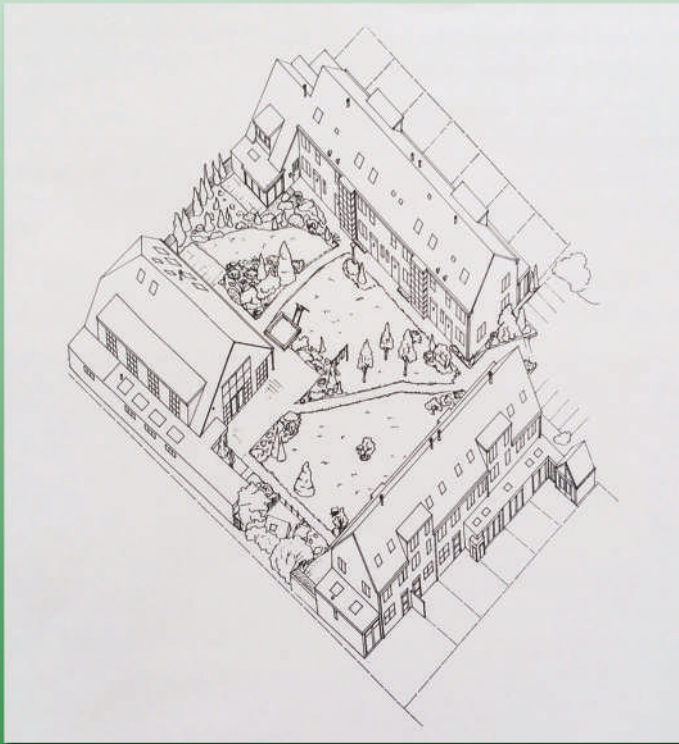




De Bondgenoot



Nieuwsbrief herfst 2019



COLOFON

In het hartje van Barneveld, gelegen in de Gelderse Vallei, bevindt zich een woonerf, bestaande uit negen eengezinswoningen en twaalf appartementen. In het midden daarvan ligt een grote tuin en in een van de hoeken staat een groot gemeenschappelijk huis, het Grote Huis. Dit woonerf behoort sinds 1987 toe aan leef-, woon- en werkgemeenschap De Bondgenoot, een plek waar momenteel 29 volwassenen en 6 kinderen wonen. De eengezinswoningen worden bewoond door echtparen/stellen met of zonder kinderen. De appartementen zijn voor 14 mensen die op De Bondgenoot een eigen stekje krijgen en van daaruit uitgenodigd worden om aan de leefgemeenschap deel te nemen.

Het gaat om mensen die vastgelopen zijn in hun leven of vereenzaamd en op zoek zijn naar een nieuwe start en zingeving in sociaal verband. In de afgelopen 32 jaar hebben vele mensen op deze wijze van de leefgemeenschap De Bondgenoot gebruik gemaakt. De Bondgenoot is tevens een gastvriendelijk huis waarin regelmatig belangstellenden gastvrij ontvangen worden.

E-mail: info@bondgenoot.nl
Website: www.bondgenoot.nl
Telefoon: **06-44 98 25 35**



INHOUDSOPGAVE

3	Voorwoord: 'De moed om er te zijn'
5	Chat tussen Elisabeth en Maria
7	Afscheid van Jan en Eunice
8	Veertigjarig huwelijksfeest van Jan en Erna
9	Interview met twee nieuwe Bondgenoten
11	Onderhoud buitenkant Bondgenoot
12	Renovatie appartement nr. 18
13	Blik in de keuken
14	Spelletjesavonden kinderen de Bruin
15	Literaire avond
17	Nieuwe roman van Maria
18	Reis naar Spanje
19	Ongevraagde rust
20	Dans op de Bondgenoot
21	Eva, ons jongste Bondgenootje
22	Bondgenootvakantie in de Ardennen
25	Beeldend kunstenaar Manuel
28	Grote schoonmaak op de Bondgenoot
29	Bezinningsweekend
31	Sporten
32	Sportieve Bondgenoten / Tennis
33	Hoge Veluwe loop
35	De totstandkoming van de Nieuwsbrief
37	Ditjes en Datjes
38	Fotopagina

(Achtergrondfoto: de Ginkgo Biloba in de tuin van Douwe)

DE MOED OM (ER) TE ZIJN

Beste Bondgenoot vriend(inn)en,

Wij kennen allemaal momenten waarop je tegen het leven opziet; tegen de sleur, de verplichtingen, de eenzaamheid. Het is een onderbuikgevoel waartegen je weinig kunt doen.

Paul Tillich schreef er een boek over:

“De moed om te zijn” (1952) Hij zei daarin: ‘De moed om te zijn is de moed om zichzelf te accepteren, ondanks dat het (soms) onaanvaardbaar is.’

We zouden kunnen zeggen dat de Bondgenoot gebouwd is en gedragen wordt om dat onderbuikgevoel van ‘er niet te mogen zijn’ op te heffen.

Wij bestrijden het niet, maar scheppen een alternatief: een warme samenleving waarin we elkaar onvoorwaardelijk accepteren. Dat doe je niet even in een goede bui. Dat moet iedere dag weer opnieuw gebeuren en bewust gemaakt worden, want zo gauw dat niet gebeurt, merkt de ander op dat we er niet voor hem zijn.

We laten dus met onze houding en woorden merken dat we de ander zonder meer accepteren. Eerst accepteren, dan in gesprek blijven en tot slot zien of die ander naar je uitzielt om iets teers of iets pijnlijks aan te kaarten.

In een gesprek met de Belastingdienst werd ons gevraagd wat wij deden aan Zorg voor de mensen die bij de Bondgenoot wilden schuilen tegen de regen van het leven. Wij zeiden onder andere: Praten. En dat we dat iedere dag beoefenen en we daarvoor iedere vrijdagavond in de kring gaan zitten om elkaar te ontmoeten, te accepteren en samen zicht te krijgen op het Goede Leven. De inspecteur kon haar oren niet geloven. Is dat nou zorg? Waar blijft de verpleegster, de psycholoog, de crisisbestrijding, de dokter met de stethoscoop? Echte zorg vind je in het Ziekenhuis of de Psychiatrische afdeling of op het RIAGG! Nee, denk ik dan: dat zijn plekken waar de echte zorg is opgehouden en professionals vaak alleen maar doen wat nodig is.

Wij begonnen naar mensen om te zien in 1987, als een ondersteuning van een bloeiend pastoraat waar met behulp van kringen, opvang in onze huizen, daadwerkelijk warme participatie ‘wonderen’ werden verricht.



Nu, 32 jaar later, staat De Bondgenoot er nog, in een Goede Geest als nooit tevoren: vrij, niet-dogmatisch, speels, en altijd positief. Bovenstaande mag – moet eigenlijk – gezegd worden; want het goede dat niet uitgesproken wordt, wordt niet meer gezien en verdwijnt. Bij dat goede hoort ook de steun, het begrip en het warme meeleven van vele vrienden, vriendinnen, stichtingen en instellingen over heel het land. Wij zijn verbonden met elkaar en voelen die verbondenheid dagelijks. Dat willen we in dit Herfstnummer van De Bondgenoot nog eens duidelijk uitspreken. Wij voelen uw warmte nog steeds en hopen dat u in de koude dagen, met Kerstmis en Nieuwjaar, een ogenblik aan ons denkt en beseft dat we in een individualistische wereld in geloof, hoop en liefde met elkaar verbonden zijn.

Met een warme groet, Stephen Boonzaaijer



CHAT TUSSEN ELISABETH EN MARIA

Maria: Elke nieuwe nieuwsbrief als ik mijn eerste woorden van onze spirituele chat intyp, gaat er door mij heen: zal dit de laatste keer zijn? Dat zal je niet verwonderen. Jouw leven is zo fragiel, maar tegelijkertijd ook zo sterk. Ik geloof dan ook dat ik maar stop om die vraag te stellen: 'Ben je er straks nog, als deze nieuwsbrief verschijnt?' Jij bent immers zo'n wonderlijke vrouw. Er zijn zoveel momenten dat wij hier allemaal denken: nu gaat het mis. Maar dan wandel je weer het Grote Huis binnen, hebben we diepe gesprekken en betover jij ons weer met je glimlach en intense betrokkenheid op mensen.

Elisabeth: Zozeer als het voor jou een wonder is dat ik leef, zo zeer is dat ook voor mij. Ik blijf verbaasd naar het wonder staren. Hoe is het mogelijk dat God mij op deze aarde, in deze tijd het wonder van het leven laat zien. Het lijkt normaal, dat ik nog leef. Ik hoorde van de week iemand zeggen: 'Ach Elisabeth blijft wel leven. De uitzaaiingen zullen wel gestopt zijn.' Nee. Ik heb het leven niet in de hand. De kanker heeft zich op een gemene manier uitgezaaid en ik ben doodziek. Dat ik leef heeft te maken met een groot geheim, een teer en kwetsbaar wonder dat aan mij heeft plaatsgevonden. Echt leven is voor mij heel moeilijk. Ik ben namelijk een vrouw die niet in staat is alleen te leven. Zo gauw ik dat probeer of doe, gaat bij mij alles verkeerd, is het chaos. Het geheim van mijn mooie leven is dat ik tweezaam leef; in verbinding en in verbondenheid

Maria: Mensen buiten de Bondgenoot vragen mij regelmatig: hoe kan het zijn dat Elisabeth er nog steeds is? Zeker een sterke geest, hè? Men zoekt een verklaring voor het feit dat jij zo tegendraads bent. Dat er echt sprake is van een wonder, valt immers niet te behappen, want waarom jij wel en een ander niet? Ik ken het antwoord, Elisabeth. Ik ben bevoorrecht want ik zie dagelijks hoezeer dit antwoord zich aan jou manifesteert. Ja, het zit in die tweezaamheid. In die verbondenheid. Wil je zo lief zijn dat voor ons woorden te geven?

Elisabeth: Ik ga proberen woorden aan het geheim te geven. Dat is heel moeilijk, omdat het met mijn ziel te maken heeft. In het diepst van mijn ziel was ik een zeer eenzaam meisje en ontdekte al snel dat ik niet alleen leven kon. Met alle kracht die in me was greep ik mij aan het leven vast. Ik wilde zo graag leven. Maar hoe deed je dat? Ik had een ander leven nodig;

een nieuw leven. Op de bodem van mijn bestaan, in de diepe eenzaamheid werd ik gevonden. Werd mij een hand toegeworpen. Was er een mens die mij zag en hoorde. Ik werd een nieuw leven ingetrokken.

Maria: Het is onvoorstelbaar mooi dat een ander mens van zoveel betekenis kan zijn. Ik heb een vermoeden wie die mens voor jou is.

Elisabeth: Die andere mens is Stephen. Ja, de kracht die van hem uitgaat heeft op mij een reddend effect. Zonder hem had ik nooit die diepe vrede gevonden die er nu is. Hij heeft mij in verbinding gebracht met zijn God. Dat maakte de hemel open. Stephen brengt elke keer weer mijn ziel tot leven.



AFSCHEID VAN JAN EN EUNICE

Half juni zijn onze bondgenoten van nummer 2, Jan en Eunice, verhuisd naar een nieuwe woning in Barneveld. Een tijdje daarvoor hadden zij al aangegeven dat ze van plan waren elders te gaan wonen. Vijf jaar hebben zij in De Bondgenoot gewoond. Jan was al vele jaren een goede vriend en kwam bijna elke dag in het Grote Huis koffiedrinken, maar ook om de nodige hand- en spandiensten te verrichten. Toen hij een lieve vrouw ontmoette met wie hij trouwde, wilden ze samen graag op de Bondgenoot wonen. Daar waren we allemaal zeer mee ingenomen. En zij hebben de jaren door constructief bijgedragen aan de zorg- en leefgemeenschap.

Eenmaal gesetteld in hun nieuwe huis kwamen alle Bondgenoten op bezoek om hun 'stulpje' te bewonderen. Onze monden vielen open van bewondering voor hun nieuwe onderkomen. Een huis met veel ruimte, zodat zij allebei ook hun muzikale hobby kunnen uitoefenen. De orgels van Jan passen hier ook beter.

Natuurlijk missen wij hen als geweldige Bondgenoten, maar gelijktijdig gunnen we hen alle goeds en hebben respect voor hun keuze.

Bertus

Tijdens de borrel en het hapje zongen wij hen allemaal een mooi afscheidslied toe,
gecomponeerd door een aantal van onze huisdichters, met als refrein:
(Melodie:
Those were the days, Mary Hopkin)

*Blijf onze vriend, vooral!
Geef ons de hand en zie
jullie steeds terug,
bij ons, de Bondgenoot.
Dat geeft de diepte aan
van de weg die is gegaan,
geënt voor altijd op dezelfde loot.*



VEERTIGJARIG HUWELIJKSFEEST VAN JAN EN ERNA

We wilden onze huwelijksverjaardag niet ongemerkt voorbij laten gaan, maar over hoe we dat vorm wilden geven, daar dachten we beiden nogal verschillend over. Uiteindelijk hebben we gekozen voor een intiem familie-feest en voor een feest met bondgenoten onder elkaar. Beide hebben we ervaren als een onverwacht groot geschenk.

Achteraf zijn we verwonderd over de lichtheid waarmee we konden gedenken en vieren. Alsof we op vleugels werden gedragen door warme vriendschap onder een stralende zon. Door de mooie speeces van Elisabeth en Bertus en een gedicht van Alie, door zoveel lieve wensen, bloemen en attenties. Een grote verrassing was het prachtige lied dat voor ons werd gezongen door alle bondgenoten, ontroerend door het persoonlijke en het gemeenschappelijke levensgevoel dat er in doorklonk.

Het eten hadden wijzelf verzorgd, een keuze uit de Nederlandse, Belgische en Afrikaanse keuken, als teken van onze verschillende persoonlijke wortels en smaken. Typerend in de toespraak van Bertus was dat 'Jan en Erna als partners wel heel erg van elkaar verschillen, maar in hun sociale betrokkenheid en wereld-burger-zin heel nauw samen op gaan'. Liefde is 'kennen en gekend worden' zouden we na 40 jaar kunnen zeggen. Zo mooi was het allemaal! Hoewel ons huwelijksjubileum de aanleiding was, werd het op deze zonnige 25 augustus een echt Bondgenoot-feest. Dat maakt het extra bijzonder en stemt ons dubbel zo dankbaar!

Jan en Erna

*Jan en Erna, Jan en Erna
Mooie mensen, voor altijd
Zoek het leven, blijf maar dansen
In verbondenheid met ons.*

Couplet uit het lied,
door de Bondgenoten gezongen:
(Melodie: *I am sailing*, Rod Stewart)



INTERVIEW MET TWEE NIEUWE BONDGENOTEN

Op een maandagavond zit ik in de sfeervolle woonkamer van Bondgenoot nummer 2, waar Nel en Dirk de Bruin sinds drie-en-een-halve maand wonen, met hun drie kinderen Manuel, Fiona en Noëmi. Onder het genot van een kop thee hebben we een mooi gesprek.

Sinds twee en een halve maand zijn jullie (eerst als logees, sinds één maand echt) Bondgenoten geworden. Hoe was het voor jullie, die vrijdagavond van 6 oktober, toen de hele Grote kring jullie met liefde definitief verwelkomden?

Nel: Het was een mooie avond. Het overviel me een beetje, want officieel zouden we drie maanden op proef wonen. Dus het ging allemaal wat sneller, omdat we hier zo pasten. Ik vond het wel spannend, maar ik vertrouwde erop dat het goed was.

Wat maakte dat je het vertrouwde?

Nel: In de eerste weken dat Stephen terug was van vakantie, kwam de keuze gevoelsmatig dichterbij en zat ik vaak te piekeren over hoe het allemaal zou gaan, maar dat bracht me niet verder. Ik heb mezelf toegeroepen: stop met piekeren! Ik kan niet vanachter mijn laptop bedenken wat De Bondgenoot is. Ik ben toen met Elisabeth in gesprek gegaan over allerlei vragen die ik had. Zij zei: ga met Stephen praten. Dat heb ik gedaan. Zijn woorden: 'Blijf niet redeneren. Vertrouw daarentegen je ogen, vertrouw je oren. Ga daar op af', heb ik ter harte genomen. Ik kon niet anders dan de conclusie trekken: het is hier gewoon heel goed! Ik leer hier mezelf en de dingen los te laten en te vertrouwen dat het allemaal wel als het ware organisch gebeurt.

Het moet voor jullie een enorme overgang zijn geweest.

Nel: Toen we na onze studentenstad in Huis ter Heide gingen wonen, had ik me voorgenomen daar echt te wortelen. Maar dat viel tegen.

Dirk: De mensen in onze omgeving waren enorm druk met hun kinderen, hun werk en carrière. Wij zelf ook. Tijd voor echte vriendschappen en verdiepend contact was niet ingebed in het leven. Dat gaf een gevoel van leegte.

Nel: We hadden ons zelf het cadeau gedaan om niet meer uit verplichting elke zondag naar de kerk te gaan. Dat was enerzijds een bevrijding, anderzijds viel er een gat vanwege het gemis aan sociale contacten. Maar vooral ons verlangen naar diepgang, naar spiritualiteit speelde hierbij een rol.

En toen ontdekten jullie De Bondgenoot!

Dirk: Bij onze oriëntatie naar leefgemeenschappen sprong De Bondgenoot



er meteen uit, vooral vanwege de nieuwsbrieven op de site. We zijn toen eerst in contact gekomen met de OSG. De logische stap was daarna de kennismaking met de leefgemeenschap waar de spiritualiteit in praktijk werd gebracht.

Hoe voelde dat?

Dirk: We stelden ons voor hoe het zou zijn als we een uitnodiging zouden krijgen hier te mogen wonen. Dat voelde voor ons allebei heel goed. We konden het nauwelijks geloven toen die uitnodiging ook werkelijk kwam, omdat er een huis beschikbaar kwam.

Nel: In de tijd dat we nog in Huis ter Heide woonden had ik het echt nodig om contact te houden met Barneveld. Ik verlangde zo naar een rijker leven! Ik begon Stephens boek "Thuiskomen bij God" te lezen. Allerlei puzzelstukjes vielen op hun plaats. Ik kon de kerk loslaten. We waren kerkloos, maar niet verweerd. Dat kwam door de warme ervaringen in de OSG.

En is jullie leven nu inderdaad rijker geworden?

Nel: Het matcht zo enorm goed met waar wij naar op zoek waren. Soms dacht ik: stel je voor dat ze ons er toch niet bij willen hebben? Dat de Grote kring zou zeggen: jullie passen hier niet? Dan voelde ik dat enorme contrast. Een gemis aan levensinvulling voor de komende jaren. Dat gaf een desolaat gevoel. Maar nu is het allemaal waar geworden.

Dirk: Voor mij is de overgang van Huis ter Heide naar De Bondgenoot minder intensief dan de overgang naar een nieuwe baan waar ik begin november mee ben begonnen. Dat komt denk ik, omdat we hier onze eigen bedoening hebben als gezin. Je zit hier op De Bondgenoot niet op elkaars

lip. Hier kom je binnen als volwaardig lid en je krijgt de ruimte om er te zijn. Ja, het 'meer in verbinding leven'- waar we naar verlangden – is hier echt waar geworden.

Wat willen jullie graag bijdragen aan De Bondgenoot?

Nel: Ik wil ten diepste leren hoe ik directer in relatie met God kan leven en met medemensen. Want dat hangt voor mij samen. Dat is een uitdaging van groot formaat en maakt het leven met elkaar goed. Ik wil bijdragen dat het leven een feest kan worden voor ieder die er is. Een feest van vriendschap en verbinding op basis van de spiritualiteit van de Bondgenoot.

Dirk: Voor mij is het belangrijk dat ik me committeer aan de andere Bondgenoten en vice versa natuurlijk. En daarin de zoektocht naar echtheid, openheid, vriendschap en vrijheid samen te beleven en te groeien naar mooie mensen.

Dank je wel, Nel en Dirk, voor dit fijne gesprek!

Maria

ONDERHOUD BUITENKANT BONDGENOOT

Met vereende krachten van het klusteam en enkele extra vrijwillig(st)ers is het ons op het nippertje gelukt om het najaars-lakwerk van het Grote Huis en de kozijnen van de appartementen te voorzien van een nieuwe laag

lak. Het weer was goed en de zon scheen! Dankzij de geroutineerde inzichten van een van ons hebben we de (storende) kleurverschillen op de toegangsdeuren van het Grote Huis weggewerkt en kunnen we nu genieten van een glanzende entree.

Als team hadden we veel plezier in de onderlinge gedrevenheid om van de Bondgenoot een zichtbaar mooie leefomgeving te maken. We waren trots dat we daarmee iets terug konden doen voor de kwaliteit van het Bondgenoot-leven dat ons dagelijks toevalt en draagt in vriendschap, betrokkenheid en een positieve geest. Zo mooi dat eenieder op zijn of haar manier naar draagkracht daaraan bijdraagt!

Jan





RENOVATIE APPARTEMENT NR. 18

We zijn weer begonnen met renoveren!

Na renovatie van appartement nr. 8 en 14 was nu de beurt aan appartement nr. 18. Eerst moest de oude keuken verwijderd worden, vervolgens badkamer en vloer gesloopt. Een tegelzetter van buiten verrichtte mooi werk. Daarna begonnen wij de zaak weer op te bouwen. Dat wil zeggen een nieuwe wc, douchebak en -wand, en badkamermeubel. Daarna was het wachten op de dakkapel en stukadoor.

Dit is inmiddels de derde kapel van de vier die gepland staan. Leuk om te weten dat de dakkapel de appartementen zeer ruim maakt. Ook zijn ze van onderhoudsvrije materialen gemaakt. Daardoor leveren we ook een beetje onze bijdrage aan het milieu.

Vervolgens is de vloer gelegd, en zijn er een nieuw plafond in de badkamer en de dakkapel geplaatst. Daarna zijn alle schilderwerkzaamheden in de hal en het appartement afgerond zodat alles weer een fris geheel is. Kortgeleden hebben we de keuken geïnstalleerd en zijn we bezig met de laatste afwerkingen, zoals plaatsen van rolgordijnen, aanleggen van elektriciteit. Kortom, naar ons idee een geslaagde verbouwing, in goede samenwerking. Hiermee hebben we De Bondgenoot weer een stukje mooier gemaakt. Hopelijk zal de nieuwe bewoner er met veel plezier wonen. Wij vonden het in ieder geval fijn om hieraan bij te dragen.

Het klusteam van De Bondgenoot



BLIK IN DE KEUKEN

Het is zondagavond, half zes. Het is nog licht buiten en mooi weer. Ik ben bezig om de maaltijd klaar te maken. Dat doe ik altijd met plezier in mijn ruime keuken met uitzicht op de tuin van De Bondgenoot. Buiten spelen de jongens Zhunio met een voetbal. Hun vrolijke stemmen klinken af en toe luid op. Sayri springt op de trampoline om de bal te grijpen en speelt hem met een professionele boog terug naar zijn broer. Wat een plezier hebben die jongens!

Ik maak kastanje puree. Daar hoort een klontje boter in, maar in mijn koelkast is het botervakje leeg. Met mijn schort nog om snel ik naar de burens, twee huizen verder, waar zoon Manuel woont. Het touwtje hangt er uit de deur. Maartje, mijn schoondochter, staat ook te koken en begroet me lachend. Kleine Eva waggelt me kraaiend van plezier tegemoet. Even een knuffel, dat kan ik niet laten. Een klontje boter op mijn lepel en een stralend lachje van mijn kleindochter rijker, loop ik terug naar mijn huis. Als de kastanjepuree staat te pruttelen en de boter smelt, klinkt de bel. Ik zie helemaal niemand voor de 'patrijspoort', het ronde raampje in de voordeur. Is de beller zo vlug al verdwenen? Ik open de deur. Twee onderdeurtjes – de meisje de Bruin – kijken trouwhartig naar me op. 'We hebben een kleurplaat voor je gemaakt, Maria, want we vinden jou zo lief.' De kinderen steken trots hun tekening naar voren. Vertederd kijk ik op hen neer, geef hun allebei een dikke zoen en hang de tekening in de keuken op. Het eten koken schiet niet op vandaag, maar ik sta met een blij bondgenoot-gevoel in de kastanjepuree te roeren.

Maria



Ismael klimt in de lantaarnpaal



SPELLETJESAVONDEN KINDEREN DE BRUIN

Voordat we op de Bondgenoot gingen wonen, deden we als gezin altijd veel spelletjes. Manuel spande daarin de kroon en heeft alle spelletjes uit de kast leren kennen. En als niemand mee wilde doen, speelde hij een spel alleen, of met fictieve tegenstanders. Toen we in het begin van de zomervakantie op de Bondgenoot kwamen, hebben we op een aantal zaterdagen spelletjesavonden gehouden voor kinderen en volwassenen. Hoe kijken de kids hier op terug?

Manuel: 'Ik heb Stenen Tijdperk gedaan, maar dat was geen succes. Ik heb daarna Halli-Galli gedaan met iedereen die mee wou spelen. Ik vond het super-super leuk, omdat ik laat naar bed mocht en spelletjes doen leuk vind. Ik mocht zelfs nog een half uur langer dan de meisjes, tot half negen. En ik mocht een koekje.'

Noëmi: 'Het was zo leuk. Iedereen mocht twee spelletjes uitkiezen om mee te nemen naar het Grote Huis. Daar konden we met heel veel mensen spelen. Vooral het spelletje 'stop met werken' vond ik gaaf, dan moet je zoveel mogelijk kaartjes verzamelen. En wie dan het meeste heeft, is winnaar.'

Fiona: 'Ik vond het ook erg leuk. Ik heb Halli-Galli gedaan, dan moet je op een belletje slaan als je vijf dezelfde vruchten ziet. Liesbeth nam ook altijd een spelletje mee, waarbij je vormpjes naast elkaar moest leggen. En ik mocht later naar bed, om acht uur en ik kreeg ook een koekje en drinken.'

Manuel, Noëmi en Fiona (en Dirk)

LITERAIRE AVOND

Wat was het weer genieten tijdens de Literaire Avond (23 november jl.) met het thema “De liefde dus.” De grote zaal in het Grote Huis zat tjokvol. Ruim twee uur hebben de bondgenoten en gasten (soms van ver), samen weten in te vullen met prachtige gedichten en fragmenten uit boeken van bewonderde schrijvers. Heel fijn dat Peter en Kitty Merkx, vrienden van Gerrit en Elisabeth, er ook waren. Kitty verraste ons met een ontroerend verhaal over “De vierde Wijze.” Nel droeg op charmante wijze een kostelijk sprookje voor van de zanger/dichter Jaap Fisher. Marijn deed ons verstillen door een gedicht van Hermine Huisman “Ik ben op reis.” Er waren ook twee schrijfsters ‘van buiten’ uitgenodigd. De eerste, Dieta Malenstein, kinderboekschrijfster, las een filosofisch stukje uit het boekje “De liefde dus” van Joke Hermsen. Ook thrillerschrijfster Ilse Ruijters las, na een kort interview, de onheilspellende proloog voor uit haar nieuwste boek “Meisje van me.” Daarnaast was er een heerlijk muzikaal intermezzo: Maartje en Niels zongen “The sound of Silence” onder pianobegeleiding van Manuel. Daar kreeg je echt kippenvel van!

Na de pauze las Alie een mooi sprekend stuk van Wim Boevink over Rutger Kopland. Douwe bracht een Spaans gedicht voor het voetlicht (jaja, ook in het Spaans voorgelezen!) Wim Westerink liet ons huiveren bij een verhaal rondom een kerkhof, Liesbeth droeg een zelfgeschreven rijmende dialoog voor over communicatie en acceptatie. Hilarisch! En ook Emma had een ontroerend kort gedicht geschreven over de herfst. Ja, er werd veel voorgelezen uit eigen werk. Door Stephen een prachtig verdiepend stuk uit zijn boek “Een Engel op bezoek.” Maria bracht een nieuw verhaal. Ook las Bertus een Indonesisch verhaal voor “Vliegen zonder vleugels” van Elisabeth. Het blijkt maar weer eens hoe mooi wij elkaar in cultureel opzicht kunnen inspireren. Het 40 koppige publiek was zeer enthousiast. Na afloop hebben we met elkaar fijn nagepraat onder het genot allerlei lekkere hapjes en drankjes. Ook dat deel van de avond was weer fantastisch verzorgd.

Ben je een keer bij onze literaire avond geweest, dan wil je dat niet meer missen!

De culturele commissie

DE LIEFDE



Ilse Ruijters draagt voor uit haar boek 'Meisje van me'



The Sound of Silence



NIEUWE ROMAN VAN MARIA

We zijn trots op onze schrijvers! Vorig jaar bracht Elisabeth haar derde boek over Indonesië uit: "Vliegen zonder vleugels", een vervolg op "Achter de eeuwige glimlach". De presentatie vond plaats in het Grote Huis, met wel honderd gasten. Een onvergetelijk gebeuren.

Dit jaar is Maria aan de beurt. Uitgeverij Aspekt publiceert haar vijfde boek. Het gaat om een familieroman: "Het litteken van Vossensteyn". Het verhaal speelt zich af in een oud Twents landhuis en gaat over de impact van de oorlogsjaren en over de ontworsteling aan een verstikkend milieu waarin een narcistische moeder haar kinderen terroriseert.

Met twee boekpresentaties is "Het litteken van Vossensteyn" de wereld ingegaan. De eerste presentatie was op 3 november in Amsterdam. De literaire salon van boekhandel Jimmink puilden zowat uit. Die salon is een historisch interessante locatie, pal tegenover Maria's ouderlijk huis, in de Rivierenbuurt. Heel passend ook, omdat die buurt in Maria's boek voorkomt.

De tweede presentatie was op 9 november in de Barneveldse bibliotheek, waarbij bijna alle Bondgenoten aanwezig waren. Tijdens beide presentaties werd Maria geïnterviewd door collega-schrijvers; ook was er (Joodse) muziek. Beide presentaties waren een geweldig mooi gebeuren.

Maria las vorig jaar al op de Literaire Avond van De Bondgenoot een stukje voor uit haar nieuwe boek. We werden toen al nieuwsgierig. Nu ligt het boek in de boekwinkels en de eerste reacties zijn lovend!

Uit een recensie: "Op werkelijk sublieme wijze weet Boonzaaijer de beklemmende geheimen van een gehele familie stuk voor stuk te ontrefelen en neemt ze haar lezers mee naar een indrukwekkende finale."

ISBN 9789463387392
Paperback 324 pagina's.
Prijz: €18.99



REIS NAAR SPANJE

Zoals de meeste mensen inmiddels wel weten; ik ben Spaans aan het leren. Waarom en met welke reden? Alleen omdat ik het leuk vind. Een mooi avontuur. Op de Bondgenoot nodigt Stephen ons op de vrijdagavondkring elke keer weer uit om de mooiste mens te worden die je maar kunt zijn.

Vanuit deze achtergrond begon drie jaar geleden mijn fascinatie voor de Spaanse taal met een vakantieweek in Barcelona. De taal klonk mooi en het intrigeerde mij. De mensen op de Bondgenoot stimuleerden mij om er iets mee te doen. Via allerlei cursussen ben ik inmiddels aardig gevorderd. Zo verbleef ik kort geleden twee weken in Spanje. Eerst naar Sevilla met mijn jongere broer, vervolgens een intensieve lesweek in Almedina en toen nog vier dagen in Madrid om deze vakantie af te sluiten. Wat een ervaring! Sevilla is een prachtige oude stad. In de tuinen van het Alcazar, een oud Moors paleis, waande ik mij in het paradijs. Palmbomen, allerlei soorten planten en bomen, veel vijvers en bronnen; allemaal prachtig aangelegd. In Almedina kreeg ik les van een Spaanse docent. Waar ik vorig jaar in Almedina alle zeilen moest bijzetten om deze docent goed te verstaan, ging het tot mijn stomme verbazing deze keer vrij gemakkelijk. Daar werd ik in één week ondergedompeld in de Spaanse taal en cultuur met als gevolg dat ik in Nederland constateerde dat ik in het Spaans droomde. Madrid was een mooie afsluiting. Op straat knoopte ik in het Spaans gesprekken aan met mensen. Daar was wel even moed voor nodig; maar daar worden we in de Bondgenoot ook toe uitgenodigd. Contact met andere mensen is wezenlijk en doorbreekt onze eenzaamheid.

Vorige week zaterdag heb ik met een fotoreportage een impressie van mijn reis gegeven aan de Bondgenoten. Wat mooi dat ik daar mijn verhaal kan vertellen. Het leren van het Spaans heeft mij veel gebracht; de geschiedenis van Spanje en Latijns-Amerika is in beeld gekomen, mijn zelfvertrouwen is heel erg toegenomen en ik leer veel andere mensen kennen. Wat zal de toekomst nog meer brengen?

Douwe



ONGEVRAAGDE RUST

Iedereen maakt het wel eens mee in zijn of haar leven: opeens word je ongevraagd in de pauze-stand gezet. Verzetten heeft dan geen zin; je kunt niets anders doen dan jezelf eraan overgeven en er het beste van maken. Dat overkwam mij ook op 9 september toen ik door een ongeluk mijn enkel brak. Dat betekende wekenlang gips, veel rust houden, niet kunnen lopen, op wat hinkelen met stokken na. Bam! Mijn drukke leventje werd abrupt tot stilstand gebracht. Dat deed wel wat met me.

Uiteraard bleef ik - naar vermogen - vrij actief, zoals bij me past. Vraag mij alsjeblieft niet de hele dag niets te doen! Echter, met de weken die vorderden, voelde ik een verandering in mezelf. Ik had me inmiddels helemaal overgegeven aan mijn situatie en ervoer op de één of andere manier meer rust en vrede. Die slow motion-stand voelde toch zo verkeerd niet.

Op de Bondgenoot heb je het geluk dat er altijd wel momenten zijn die jou de mogelijkheid bieden om diepere lagen in jezelf aan te boren. Een goed gesprek, een kringgesprek, een viering bij de OSG. Naar mijn gevoel is dat ook de grote meerwaarde voor mij geweest.

Doordat mijn beslommeringen van alledag wegvielen, ging ik meer open staan voor de niet-tastbare zaken. Dat was geen bewuste actie, het gebeurde gewoon. Ik werd fijngevoeliger, kon sneller ontroerd raken door de meest eenvoudige gebeurtenissen en genieten van bijvoorbeeld een lief, stralend kindergezichtje. Mijn gevoel naar de medemens werd ook milder en liefdevoller.

Daarnaast heb ik een heel ander soort aandacht mogen ervaren. De rollen leken wel omgekeerd. Normaal ga ik naar mensen toe en geef ik de ander aandacht; de actie ligt dan bij mij. Nu kwamen mensen naar mij toe, gevraagd en ongevraagd. Wat een ervaring!



Mijn buurvrouw Alie kwam elke ochtend even kijken wat ik nodig had. Ze maakte alles netjes, deed de afwas, werkte afval weg en waste mijn beddengoed. Zij heeft een carrière in de thuiszorg gemist! Iedereen stond klaar om boodschappen te doen, Margreet had opeens bij mijn afwezigheid gestofzuigd en gedweild en Elisabeth kwam regelmatig om een hoekje kijken. Zoveel aandacht is fijn en lief. Voor mij was het tevens een les in ontvangen en durven vragen. Dat was wel een uitdaging.

De omgeving van de mens is de medemens is een mooi gezegde. Ik ben er rijker uit gekomen, dankzij alle liefdevolle mensen om mij heen én doordat ik me (noodgedwongen) volkomen aan de nieuwe situatie heb overgegeven. En: ik heb zo iets simpels als lopen, nog nooit zo gewaardeerd als nu!

Liesbeth

DANS OP DE BONDGENOOT

Sinds september is er een groepje Bondgenoten dat wekelijks danst. Op uitnodiging van Nel – die graag weer wilde volksdansen – is Erna ook mee gaan doen bij Volksdansgroep Mondial in Barneveld. Op een zaterdagavond zette Nel in het Grote Huis Israëlsche volksmuziek op. Natuurlijk konden we niet op onze stoel blijven zitten. Nel leerde ons wat simpele passen aan. Ook Maria (als dansdocente) was daar bedreven in. Het opzweepende ritme van de Israëlsche muziek nodigde ons uit om heerlijk mee te doen. Enthousiast haalde Stefan zijn gitaar tevoorschijn, Manuel ging achter de piano zitten en een ander bespeelde de tenorfluit. Zo leuk hoe de avond meteen in het teken stond van samen muziek maken! We spraken af om dit vaker te doen en meer te dansen op De Bondgenoot.

Dansgroep Mondial heeft ons spontaan in hun groep opgenomen. Elke dinsdag is de sfeer weer gezellig. De ene na de andere dans dansen we; Turks, Grieks, Balkans en Jiddisch. We hebben het daar erg naar ons zin.

Nel



EVA, ONS JONGSTE BONDGENOOTJE

Anderhalf jaar is ze nu. Kleine Eva, dochtertje van Manuel en Maartje, vervult alle Bondgenoten met tederheid. Zo jong als ze is, weet ze ons te bespelen met haar aandachtige blik en haar lieve lach. Als volwaardig lid van de kring neemt ze op haar witte troontje deel aan de lunch en houdt iedere tafelgenoot scherp in de gaten. Haar donkere oogjes flitsen van de een naar de ander. Wat is er veel te zien! Ze kent de geheimen al hoe ze aandacht moet trekken en ze beheerst als een kleine verleidster de maniertjes om de hele tafel tot een schaterlach te brengen. Ze schudt met haar krullenbol enthousiast heen en weer, verheugd als een Bondgenoot aan de andere kant van de tafel die beweging spiegelt. Verbaasd kijkt ze ons aan als ze spontaan haar armpjes in de lucht steekt en wij het haar allemaal nadoen. Hoera!

Je ziet haar denken: Asjemenou! Heb ik zoveel macht? Laat ik het nog eens proberen! En warempel, weer doet de hele kluit haar na. Grote hilariteit. Het kuiltje in haar wangetjes verdiept zich. Aan het eind van de lunch mag ze even bij Elisabeth op schoot. Altijd is er wel een groepje dat zich onder het afruimen even rond die twee verzamelt om een knuffel te brengen en zich te verwonderen over zoveel puurheid in dit meisje. Kleine Eva leert al vroeg wat het betekent om een mens(je) van de verbinding te zijn.

Eva, hier al weer 17 maanden oud!





Eén van de vele feestelijke maaltijden op ons vakantie-adres...

BONDGENOOT VAKANTIE IN DE ARDENNEN

Wat een mooi gezelschap tijdens de Bondgenoot vakantie! We waren met veertien personen: twee gezinnen, te weten Maartje & Manuel met Eva (1 jaar) en Luis & Marijnt met Ismael (11) en Sayri (9). Daarnaast Jan Ravoet, die op de fiets was gekomen. (Ja ja, een tocht van 350 km van Barneveld naar Neufschâteau in Zuid-Ardennen, met slechts 1 overnachting!)

Met het Bondgenootbusje kwamen Emma, Stefan, Niels en Liesbeth. Niet veel later kwam Emmanuel met de trein, en Henriëtte werd een paar dagen later gebracht door Eunice en Jan, zodat ze nog een mooie midweek mee konden maken. Het werd een enorm fijne tijd in twee grote vakantiehuizen.

Iedereen kwam aan z'n trekken; met spelletjes doen, uitstapjes in de prachtige omgeving, wandelen en hardlopen, zwemmen in het zwembadje. Gezamenlijk voor het eten zorgen en tijd om rustig te schilderen of een boek te lezen.

Zo aardig dat we bleven communiceren met de thuisblijvers via de Bondgenoot groepsapp! Daardoor vierden de Bondgenoten thuis de vakantie ook een beetje mee. En in dat thuisfront ontstond ook weer een speciale saamhorigheid.

Je zou kunnen zeggen dat de Bondgenoot-spirit op beide plekken vol tot haar recht kon komen en dat er feitelijk sprake was van een dubbele vakantie. Hoe leuk is dat!

Henriette:

We hebben erg leuke activiteiten in de omgeving ondernomen. De activiteit die er voor mij uitsprong was het kanoën. Marijntje en Jan hadden de tocht goed voorbereid. Nadat we 's morgens allemaal ons lunchpakketje hadden gemaakt, vertrokken we naar de rivier. We waren wat vroeger dan normaal om de hete zon te voor te zijn. Na een poosje in de rij (enge wespenteken ontwijkend) kregen we onze kano's, zowel één- als tweepersoons. Het water in de rivier stond laag, wat soms zorgde voor wat obstakels, maar we waren erg blij dat we ondanks deze omstandigheden toch de rivier op konden! De kanotocht was prachtig, ik genoot enorm van het schitterende uitzicht, alle bomen in zoveel verschillende kleuren groen en de zon die langzaam sterker werd. Ook was het erg gezellig om als groep uit te vinden hoe we bij elkaar bleven en om samen te werken met de kanopartners. Na de tocht hebben we een lekker kopje koffie gedronken en hebben Steef en ik nog even kunnen genieten van een heerlijke sorbet. Ondanks het fikse verbranden van verscheidene schouders en neuzen, was de tocht een groot succes en kijk ik er erg positief op terug. Bedankt voor deze mooie vakantie allemaal!



Ismael, Stefan en Emmanuel tijdens de lunchpauze van ons mooie kano-avontuur!



Emma, Jan en Marijntje halen 's ochtends brood bij de bakker in Neufchateau...



Stefan:

Wat is vakantie nou eigenlijk vraagt u zich wellicht af? Ieder heeft daar zo zijn eigen invulling bij. Voor ons was het een week onder elkaar zijn, volop genieten van elkaar en het goede om ons heen te zien en tot ons te nemen. Hoe doe je dat dan? We hebben met elkaar veel spelletjes gedaan, samen gekookt, samen hard gelopen, gekanoed en nog meer. Gewoon maar dingen doen en niet te veel nadenken. Dat is voor mij de essentie van vakantie, dat je even los laat wat je denkt allemaal te moeten doen.



Manuel maakte nog een schilderijtje van de tuin...



V.l.n.r. Maartje - Jan - Stefan - Emma - Henriëtte - Niels

BEELDEND KUNSTENAAR MANUEL

We zijn als Bondgenoten trots dat we een kunstenaar in ons midden hebben. In het Grote Huis hangen doeken van hem waar we elke dag weer van genieten. Sinds afgelopen zomer doet hij mee aan verschillende exposities in Barneveld.

Je timmert behoorlijk aan de weg, Manuel!

Dat klopt. Ik heb meegedaan met 'Los Zand', een deelproject van het festival 'Theater op 't Zand', waarin tien kunstenaars individueel werkten met de Kootwijker zandverstuiving als inspiratiebron. (Helaas werd het Theater afgeblazen vanwege het slechte weer, maar de expositie van 'Los Zand' was al besproken en dat project moest dus doorgaan.) Zo ben ik ongeveer vijftien keer naar de zandverstuiving gegaan om er 'en plein air' te werken. Er zijn er dertien overgebleven en daarvan heb ik er twee op groot formaat in mijn atelier uitgewerkt. Al dat werk, plus het werk van de negen andere kunstenaars natuurlijk, is nu te zien op de expositie in het Schaffelaar Theater, tot ongeveer eind februari 2020.

Verder heb ik meegedaan met de 'Kunst kijk Route', begin september in de gemeente Barneveld. Ik had een hele wand ter beschikking in een van de schuren op het Schaffelaar Erf.

Veel publiek, veel leuke gesprekken en een hoop nieuwe contacten erbij. En begin november heb ik een van mijn schilderijen ("Speelgoed van mijn dochter") gedoneerd aan de kunstveiling ten bate van Kinderhospice Binnenveld, in Barneveld. Er waren tal van werken. Het mijne leverde €300 op. Toch leuk. Die avond was goed voor €10.450, waarvan er geen cent aan de strijkstok bleef hangen. De Bondgenoot heeft die avond daar ook een bijdrage aan geleverd.



Aan het werk op het Kootwijker Zand...

Heb je door dit alles veel contacten gekregen met andere kunstenaars?

Ja, zeker. Het een leidde tot het ander en zo ben ik eind september gevraagd toe te treden tot het bestuur van Stichting Kunstcollectief Barneveld. Als algemeen bestuurslid ben ik betrokken bij de organisatie en uitvoering van allerlei kunstgerelateerde evenementen in Barneveld, en houd ik me bezig met de website en social media. Ook dit levert weer een hoop leuke contacten op!

En die stichting is behoorlijk ondernemend.

Absoluut. Van 9 tot 16 november hebben we ingespeeld op de Nationale Kunstweek, onder andere door een grote tent op het Torenplein neer te zetten: een Experimenteel Atelier. Verschillende plaatselijke kunstenaars waren daar overdag aan het werk. Dat was heel inspirerend en verdiepend voor elkaar. Ook hielden we workshops, voor kinderen en statushouders, en raakten in gesprek met belangstellenden. Ook veel Bondgenoten zijn komen kijken.

Museum Nairac organiseerde een Museumnacht en daar hadden wij ook een aandeel in.

Ikzelf ben die week elke dag in de tent aanwezig geweest en heb drie schilderijen (waarvan één alweer is verkocht) en vier portretten in houtskool gemaakt. Er was een goede sfeer en allemaal waren we bijzonder gemotiveerd er ook iets moois van te maken – zowel qua evenement, als in ons eigen werk. Volgend jaar weer!



De tent op het Torenplein te Barneveld

En nu een nieuw project? De samenwerking met het Barnevelds Schrijfgenootschap?

Ja, daar zijn we enthousiast over. We kregen de vraag van het Barnevelds Schrijfgenootschap of wij als Stichting Kunst Collectief Barneveld mee willen werken aan een boek met oorlogs- en bevrijdingsverhalen, dat wordt uitgegeven ter gelegenheid van de Herdenking van 75 jaar Bevrijding. Samen met onze achterban gaan wij daarvoor aan het werk en zal sowieso vanaf eind februari in een groepsexpositie in het Schaffelaar Theater getoond worden. Van al dat werk komt een selectie in het boek. Dat boek verschijnt op 17 april 2020, de dag dat 75 jaar geleden Barneveld bevrijd werd. Mijn moeder is de initiator van dat Schrijfgenootschap én van dat initiatief.

Dat klinkt goed. Dank je wel, Manuel, voor dit gesprek. We wensen je veel succes en inspiratie toe!

Bedankt! Tot slot wil ik nog even toevoegen dat ik er heel gelukkig mee ben dat ik dit alles kan doen met de Bondgenoot als basis. Ik heb een tijdje mijn atelier op twee plekken in het Grote Huis gehad, en niemand die daar moeilijk over deed. Dat vind ik bijzonder. (Twee jaar geleden, omdat de tijd ernaar was, heb ik een professioneel atelier op de bovenste verdieping van mijn huis ingericht.)

Ik voel me gezegend met hun support. Dat gaat regelmatig door mijn hoofd als ik in mijn uppie aan het werk ben. Dat werk is een proces waarbij je helemaal op jezelf bent aangewezen. Ik mag het Grote Huis gebruiken als 'proeftuin' voor mijn nieuwe werk, en de bewoners zijn blij dat er van tijd tot wat nieuws aan de muur hangt. Er is altijd wel iemand die daar dan weer een uitgesproken mening over, dan wel ongezouten kritiek op heeft. En dat waardeer ik oprecht.

En van de studietijd heb ik veel vakbroeders en -zusters overgehouden, van wie sommigen goede vrienden zijn geworden, en we hebben goed contact met elkaar. Als het om kunst maken gaat, spreken we dezelfde taal... Ook dat helpt mij in mijn creatieve ontwikkeling.

Meer weten van onze schilder? Ga naar <https://manuelboonzaaijer.com/>



*Een studiewerk op basis van een en-plein-air schets op het Kootwijker Zand.
Olieverf op linnen, 60 x 90 cm*



GROTE SCHOONMAAK OP DE BONDGENOOT

Eén keer per jaar maken we met z'n allen de hele Bondgenoot grondig schoon. Schoonmaken is misschien niet het leukste werk, zou je kunnen denken, maar de kracht zit 'm in de wil het samen voor elkaar te krijgen. Dat hebben we dan ook gedaan, in de maand juni. In groepjes van twee of drie mensen wijdden we ons aan een bepaald deel van het grote huis: de keuken, de bijkeuken, het woongedeelte, de werkplaats of rondom het grote huis, zoals bijvoorbeeld het fietsenhok of de tuin. Met emmers vol zeepsop togaan we aan het werk. Een paar sterke mannen bouwden

de steigers op. Er was een goede positieve sfeer en tijdens het schoonmaken werd er muziek gedraaid. Na een paar uur was er voor iedereen uitgebreid koffie of thee met een groot stuk cake erbij. Dat was heel gezellig en de grote saamhorigheid was weer voelbaar. Met z'n allen was de klus zo geklaard. Het grote huis blonk weer helemaal, van top tot teen brandschoon!

Davien



BEZINNINGSWEEKEND

In het weekend van 29 november t/m 1 december zijn we met alle volwassen Bondgenoot-bewoners op retraite geweest in De Schele Berg te Lunteren. Zo'n retraite is in alle opzichten een feest.

In het mooie bungalowpark, midden in het stille Veluwe landschap, nemen we onze intrek in drie huisjes. Daar slapen en ontbijten we samen, heel gezellig. Liesbeth en Erna verzorgen de huishoudelijke organisatie en dat loopt als een trein. 's Avonds houden we er spelletjesrondes, en dan gaat het vaak er hilarisch aan toe. Maar het belangrijkste gebeurt overdag, tijdens de sessies over de betekenis van De Bondgenoot; over communicatie en verdieping.

Ook dit weekend was Stephen daarin weer de grote aanjager en inspirator. Geweldig hoe hij voor ons het visioen oproept van een zorg-leefgemeenschap waarin iedereen aan de ander zorg geeft en van de ander zorg ontvangt. Dit kan! En De Bondgenoot is daarvan het bewijs.

Maar het visioen moet steeds weer uitgesproken en aangevuurd worden, ook na ruim dertig jaar. Nooit is het vanzelfsprekend. Steeds weer worden we gegrepen en gedreven om zelf drager te zijn van de spiritualiteit van de Bondgenoot, ieder naar eigen kunnen. We voelen na dit weekend dan ook een nieuw elan. Wat een heerlijk voorrecht om onze plek in te nemen in dit unieke woonproject en daarbij een bijdrage te leveren aan een meer menselijke maatschappij!

Aan het werk in deze heerlijke gespreksruimte!





Bertus, Emma, Stefan, Lise, en Niels



Uitzicht vanuit huisje 507 op huisje 506 en 505...



SPORTEN

“Mens sana in corpore sano” (Juvenalis) betekent: een gezonde geest in een gezond lichaam. Bondgenoten verstaan de portee van die Latijnse uitspraak heel goed, getuige onderstaand stuk van onze nieuwe Bondgenoot Dirk de Bruin:

Het is nog donker. De wekker gaat met een zachte ruis. Ik word langzaam wakker en druk een keer op ‘snooze’. Negen minuten later word ik weer wakker van de wekker. Wat lig ik toch nog lekker. Maar ik dwing mezelf uit bed en loop zachtjes naar zolder, in de hoop dat ik niemand wakker maak. Het is koud en donker in huis. Boven hebben we twee sportapparaten staan, een roeimachine en een fiets-hometrainer. Ik start met roeien, met als doel om tweehonderd strokes te halen (een stroke is één keer heen en weer op het roeiapparaat). Tijdens het roeien word ik een beetje wakker en gaan mijn gedachten alle kanten uit. Na het roeien ga ik op de fietstrainer zitten. Dat is pittiger, zestien minuten intensief fietsen! Vanochtend lijkt het een eindeloze tijd, ik zie de seconden aflopen en moet de energie uit mijn tenen halen. Het is een training in doorzettingsvermogen, mijn lichaam wil nog in de slaapstand blijven. Ondanks dat ik dit al bijna vier jaar doe, blijft het elke dag een uitdaging om op tijd uit bed te komen en het hele programma af te maken.

Ik trap en trap en trap. Mijn opgestarte gedachten verstillen, het zweet druppelt van mijn voorhoofd. Als de zestien minuten om zijn, voel ik me tegelijk leeg en fit. De warme douche daarna voelt als een weldadige beloning. De dag op De Bondgenoot is begonnen.

Dirk



SPORTIEVE BONDGENOTEN

Bij de Bondgenoot zijn we ondertussen niet alleen bezig met het verruimen van ons geestelijk welzijn, we zijn ook lichamelijk behoorlijk actief. Zo worden er regelmatig fietstochten georganiseerd en kan je haast niet meer om het woord tennis heen als je op de Bondgenoot komt. Het is dat we nog net geen eigen tennismat hebben. Ook hebben we hardgelopen, (zie het stuk over de Veluweloop).

Nu hoor ik u denken: waarom zijn die lui toch zo actief? Waar is dat allemaal goed voor? Bewegen schijnt de kans op depressie, angst en stress te verminderen. Daarnaast is het goed voor het sociale aspect ervan. Wie beweegt, ontmoet mensen.

Bewegen helpt bij het bevorderen van de bloedcirculatie wat weer helpt om je gezond en fit te voelen. Nog een reden is dat het goed is voor je portemonnee. Je voorkomt er immers wellicht een dure dokter of operatie mee!

Stefan

TENNIS: DE NIEUWE BONDGENOOT SPORT

Het begon allemaal bij Jennie, vriendin van de Bondgenoot, die ons uitnodigde bij haar tennisvereniging in Voorthuizen. Een viertal mensen ging dat eens proberen met een zomer lidmaatschap. Dat was in 2018. Op dit moment zijn er twaalf Bondgenoten lid van de vereniging en de meesten hebben les van onze geweldige trainer Jordy. Jan, Basjan, Bertus, Douwe, Maartje, Liesbeth, Lise, Niels, Dirk, Stefan, Emma en Wendy beleven hier veel plezier aan.

Regelmatig loopt de Bondgenoot half leeg en zie je mensen bij elkaar in auto's stappen, of met z'n allen op de fiets vertrekken met hun tenn racket in de hand. Wat een mooie vlucht heeft deze sport genomen binnen de leefgemeenschap! Het levert veel saamhorigheid en gezond bewegen op.

Zelfs de 10 jarige Sayri was een keer mee en bleek behoorlijk talent te hebben en had veel plezier. Ook anderen kunnen als gast een keer mee waarmee deze olievlek zich nog meer verspreidt.



HOGE VELUWE LOOP: JE KUNT MEER DAN JE DENKT!

Het is zondag 6 oktober als een aantal sportieve Bondgenoten er op uit trekt naar het Nationale Park de Hoge Veluwe. De een om aan te moedigen, de ander om deel te nemen aan de Hoge Veluweloop. Tijdens de Bondgenootvakantie vonden Niels, Stefan en Marijn elkaar in het hardlopen. Aangemoedigd door het mooie landschap in de Ardennen trokken zij er regelmatig op uit. En zo ontstond het idee om samen deel te nemen aan de Hoge Veluweloop. Ook Sayri (9) deed moedig mee.

Deze zondag bleek later de koudste 6 oktober in de geschiedenis van de meteorologie te zijn. Dat hebben we geweten! Toch was het een prachtige setting, met een drumband aan de start en iets verderop een doedelzak-speler om ons als hardlopers spirit mee te geven. Het decor was het mooie Jachthuis Sint Hubertus.

Als eerste mocht Sayri van start bij de Moeffierun van 1,1 km. Aangemoedigd door zijn grote broer Ismael en Marijn en Luís als ouders ging hij als een speer en eindigde zowaar op het podium, helemaal trots met een medaille voor de derde plaats! Hij legde de lat hoog voor ons. Marijn startte vervolgens bij de 5 km, uitgezwaaid door haar gezin.



Marijn: 'Ik vond het heel gaaf, en genoot ervan om binnen zo'n setting te lopen; dat geeft zoveel energie! Het is me gelukt om onder de 30 minuten lopen. De grootste uitdaging was om mijn eigen ritme en tempo te blijven volgen, te midden van zoveel anderen. Ik bedacht me tijdens het lopen dat dit in het leven ook zo is.'

Toen Niels en Stefan aankwamen op het terrein zou Marijn bijna binnenkomen. Samen met Luís, Ismael en Sayri posteerden ze zich bij de finish als een welkomstcomité. Vijf minuten later rende Marijn over de finish. Een prachtig gezicht! Ze eindigde als 15e van de 154 deelneemsters! Aangejaagd door een groep percussionisten startten vervolgens Stefan en Niels (inmiddels helemaal verkleumd) met de 10 km loop, uitgezwaaid door Marijn, Luís, Ismael en Sayri.

Niels: 'Ik herinner me de leuke sfeer en de drive om een goede tijd neer te zetten. Ik merkte hoe fantastisch ons lijf werkt en hoe gemakkelijk alles ging. Ik verloor helaas Stefan uit het oog, maar later begreep ik dat hij steeds op mijn hielen lag. Onderweg was het genieten van de mooie natuur en het enthousiaste publiek.'

Stefan: 'Juist door anderen om je heen werd ik gemotiveerd om te blijven gaan en vol te houden. Alsof je gedragen wordt door de anderen. Ik heb gemerkt dat je meer kunt dan dat je in je hoofd denkt.'

Zowel Niels als Stefan liepen - boven verwachting - zo snel dat Marijn, Luís, Ismael en Sayri nog maar amper klaar stonden bij de finish om hen te verwelkomen. Precies op de 45 minuten kwam Niels binnen, als 19e van de 159 deelnemers. Een paar minuten later rende Stefan binnen als 25ste.

We mochten onze welverdiende medaille en een heerlijk sappige appel (een appel smaakte nog nooit zo goed!) in ontvangst nemen als prijs. We zijn enorm trots op elkaar hoe goed we het hebben gedaan. Ondanks de kou was het prachtig om dit als bondgenoten te doen, elkaar aan te moedigen en samen voldaan weer huiswaarts te gaan. Wie weet, wellicht is de 15 km trail waarbij je door velden en bossen loopt buiten de verharde paden volgend jaar een uitdaging.

Stefan, Marijn en Niels

DE TOTSTANDKOMING VAN DE NIEUWSBRIEF

We hopen dat u genoten hebt van onze nieuwsbrief. Er is weer hard aan gewerkt; een mooie samenwerking van *alle* bondgenoten. Maar vooral Douwe, Maria en Manuel steken er veel tijd in. Hoe komt zo'n nieuwsbrief eigenlijk tot stand?

Douwe:

Ik regel alles voor de verzending. Dat houdt in: enveloppen bestellen, beheer van het adressenbestand (dat Elisabeth in drie decennia zorgvuldig heeft opgebouwd), alle adressen op etiketten laten drukken, de juiste formulieren van Post.nl downloaden en invullen, en op de Bondgenoot alles omtrent de verzending in goede banen leiden. Dan breng ik alles naar de post op het nabijgelegen industrieterrein en heeft u een dag later deze nieuwsbrief in huis!

Maria:

Twee maanden voor het verschijnen van de nieuwsbrief maak ik een tijdschema en een lijstje met onderwerpen voor artikelen. Dan kondig ik op vrijdagavond, aan het eind van de Grote Kring, aan dat er weer een nieuwe nieuwsbrief op stapel staat en dat ieder die wil mee mag schrijven. Ik hang dat lijstje met items op in het Grote Huis. Wie zich betrokken voelt bij een bepaald onderwerp, tekent daarop in. We stellen een deadline vast. Zelf vind ik het altijd leuk om columns te schrijven, het bonte Bondgenootleven biedt immers altijd weer veel stof om te vertellen. En er zijn natuurlijk ook vaste rubrieken. Als alle artikelen na drie weken binnen zijn, (soms moet je mensen een beetje opporren) ga ik aan de slag met redigeren. Daar zit veel werk in (ongeveer drie weken) maar ik vind het ontzettend leuk om te doen. Vaak komen er in de laatste fase nog 'ditjes & datjes' binnen. Na vier keer checken stuur ik alle artikelen door naar Manuel.

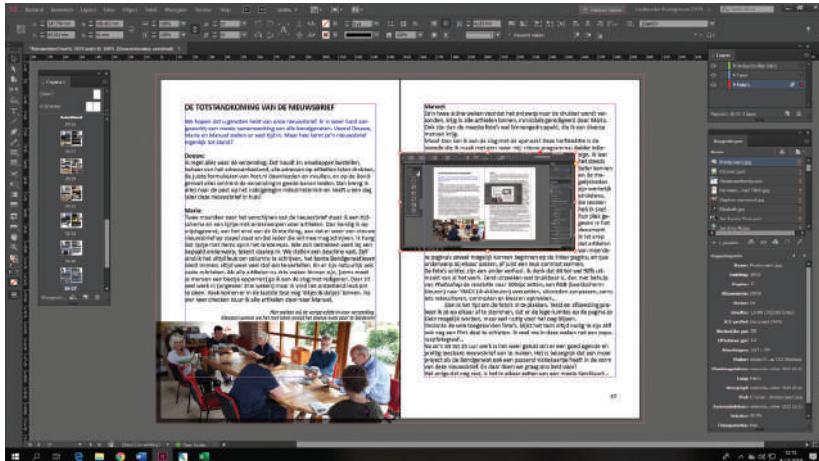
*Hier pakten wij de vorige editie in voor verzending.
Meestal kunnen we het niet laten het boekje alvast even door te bladeren!*



Manuel:

Zo'n twee á drie weken voordat ik het ontwerp naar de drukker verzend, krijg ik alle artikelen binnen, inmiddels geredigeerd door Maria. Ook zijn dan de meeste foto's wel binnengedruppeld, die ik van diverse mensen krijg.

Mooi! Dan kan ik aan de slag met de opmaak! Deze herfsteditie is de tweede die ik maak met een -voor mij- nieuw programma: *Adobe InDesign*.



sign. Ik leer het steeds beter kennen en de mogelijkheden zijn werkelijk eindeloos. De teksten heb ik snel hun plek gegeven in het document. Ik let erop dat artikelen van meerde-

re pagina's zoveel mogelijk kunnen beginnen op de linker pagina, en qua onderwerp bij elkaar passen, óf juist een leuk contrast vormen.

De foto's echter, zijn een ander verhaal. Ik denk dat dit tot wel 90% uitmaakt van al het werk. Eerst uitzoeken wat bruikbaar is, dan met behulp van *Photoshop* de resolutie naar 300dpi zetten, van **RGB** (beeldschermkleuren) naar **YMCK** (drukkleuren) overzetten, uitsneden aanpassen, soms iets retoucheren, contrasten en kleuren optrekken...

Dan is het tijd om de foto's 'in te plakken'. Tekst en afbeelding probeer ik zó op elkaar af te stemmen, dat de lege ruimtes op de pagina zo klein mogelijk worden, maar dat het *wel* rustig voor het oog blijft.

Ondanks de vele toegezonden foto's, blijkt het toch altijd nodig te zijn zélf ook nog een flink deel te schieten. Ik voel me in deze weken net een paparaziffotograaf...

Na zo'n 30 tot 35 uur werk is het weer gelukt om er een goed ogende en prettig leesbare nieuwsbrief van te maken. Ik vind het belangrijk dat een mooi project als de Bondgenoot, een even mooi visitekaartje heeft, in de vorm van de nieuwsbrief. Daar doen we graag ons best voor!

Het enige dat nog rest, is het in elkaar zetten van een mooie Kerstkaart...

DITJES & DATJES



- we op De Bondgenoot nu twee Manuels hebben? Manuel Boonzaaijer, en Manuel de Bruin, respectievelijk de Grote en de Kleine.
- Liesbeth eens na een gebed tijdens de maaltijd spontaan zei: 'Je zou die gebeden eens op moeten schrijven, wat een prachtige verzameling zou dat worden!'
- Elisabeth graag het brood eet dat Dirk en Nel voor haar bakken? En dat ze daar zo intens blij mee is, omdat haar zieke lichaam *dit* brood wel kan verdragen?
- Wendy zomaar opeens voor je deur kan staan en je heerlijke zelf gekweekte biologische groenten aanbiedt?
- Jan hoogtevrees heeft en dat doodleuk vertelt op de vrijdagavond nadat hij de hele dag op de steiger de kozijnen van appartementen heeft staan schilderen?
- Emma per ongeluk haar milieu pasje in de diepe papiercontainer liet vallen? En dat Alie de oplossing bedacht? Kordaat plakte Alie onderaan een lange stok omgekeerd plakband. Met die stok konden we het pasje vastplakken en uit de container opvissen. Emma helemaal gelukkig!
- de poes van Emma – Mimi – tegenwoordig in de tuin van De Bondgenoot een wandelingetje maakt?
- Gerrit weer in Indonesië is geweest en daar weer nieuwe schoolprojecten heeft opgezet?
- Lise een kei is in volleyballen en dat ze in een hoge klasse speelt?
- Davien een heel goede hondentrainer is en dat haar hond Nikie zich daardoor op De Bondgenoot voorbeeldig gedraagt?



Manuel & Manuel

FOTOPAGINA



Daviën traint Nikie



Fiona en Noëmi

Een gezellige barbecue in de Bondgenoot-tuin, tijdens een warme zomervond...



Wendy



Jan veegt de herfstbladeren

Maria presenteert én signeert haar nieuwe boek in de Barneveldse bibliotheek



Leefgemeenschap De Bondgenoot

Bezoekadres: De Bondgenoot 21
2772BX Barneveld

Postadres: De Bondgenoot 22
3772BX Barneveld

E-mail: info@bondgenoot.nl
Telefoon secretariaat: 06-44982535
Facebook: [@bondgenoot](https://www.facebook.com/bondgenoot)

IBAN: NL02 INGB 0655 1344 92
BIC: INGBNL2A

www.bondgenoot.nl

