

Deze pagina is te gebruiken bij het weergeven
van 2 bladzijden op het beeldscherm



meester geertshuis

Zeven jaar Krachtvoer
Juni 2016 - juli 2023

COLOFON

Uitgave: Krachtvoer Deventer 2024

Coverfoto: Uithangbord Meester Geertshuis

krachtvoer@meestergeertshuis.nl

www.meestergeertshuis.nl

Inleiding en voorwoord

‘Krachtvoer’ is sinds 2016 in Deventer een plek om te ont- moeten.

Bij het vijfjarig bestaan ontstond het plan om een boekje te maken over Krachtvoer. Een aantal deelnemers schreef er een bijdrage voor, maar dat boekje kwam niet...

Er brak namelijk een griepepidemie uit. Een dodelijke coronavirus variant ontstond door levende dieren op drukbezochte markten te verhandelen.

Het snel muterende virus verspreidde zich wereldwijd razendsnel mede door internationaal vliegverkeer.

De WHO adviseerde onder druk van de farmaceutische industrie tot grootschalige inenting, en een ‘lockdown’ advies. Onze regering bekrachtigde de adviezen met zware sancties en een matig werkende registratie.

Het beoogde lustrum werd niet gevierd, en voorbereidingen om het boekje vorm te geven stopten door het isolement veroorzaakt door de lockdown.

Na zeven jaar nam coördinator Henk-Jan afscheid wegens toenemende werkdruk. Hij werd opgevolgd door Annemiek, die stagiaire is in het Meester Geertshuis.

Bij het 7-jarig jubileum kwam het ‘Lustrum boekje Krachtvoer’ weer ter sprake. Een paar vrijwilligers hebben de notities en herinneringen verzameld in dit boekje.

Krachtvoer biedt een veilige plek

Krachtvoer vindt meestal plaats in de grote huiskamer van het Meester Geertshuis.

Het is een plek waar men zich veilig mag weten.

Hier mag je zijn wie je bent..

De openhartigheid van deelnemers doet ook een beroep op geheimhouding zodat bepaalde zaken niet buiten de groep komen.

Deelnemers aan de diverse activiteiten beseffen:

“Krachtvoer doet op vele manieren goed!”

2016 de begindagen van Krachtvoer

Het is begonnen met Henk-Jan Gosseling vanuit een opdracht van de diaconie Lebuinuskerk om een project te starten waar mensen die werkloos waren geworden elkaar konden 'ont-moeten'. Daarbij kan het over werk gaan, maar vooral om op een plek te bieden waar je echt jezelf kan zijn en op adem kan komen. Met als doel weer kracht op te doen.

De coördinator Henk-Jan werd bijgestaan door Paul en Ralph, Else en Etelka.

Deze vijf mensen bedachten de opzet en uitvoering van de toekomstige maandelijkse bijeenkomsten. Een gevarieerd ochtendprogramma met een gezamenlijk ontbijt.

De projectnaam '**Krachtvoer**' werd unaniem gekozen tijdens een brainstormsessie. Het Oecumenisch Diaconaal Centrum, in de oude Deventer stadskern, stelde de grote huiskamer van het 'Meester Geertshuis' maandelijks beschikbaar voor 'Krachtvoer'. Daar vond de eerste Krachtvoer bijeenkomst plaats op 23 juni 2016.

Het programma startte met een rijk ontbijt en een ontspannend openhartige kennismaking.

Het bestuur wisselde na verloop van tijd.

Mensen die hadden meegedaan aan Krachtvoer werden gevraagd of boden zich aan om in het bestuur van Krachtvoer te komen. Zo was er letterlijk en figuurlijk steeds verfrissing (wisseling van de wacht) en inherent hieraan ontstonden er veel andere en verschillende ideeën. Een manier van werken waarin de energie en inspiratie van onderaf kwam.

Zo wisten we samen een uiterst divers programma te bieden aan mensen met allerlei verschillende achtergronden.

Krachtvoer werd zo een warme, veilige plek waar je met je verhaal terecht kon en even rust vond voor jezelf, en waar je ook alternatieve mogelijkheden kon vinden om je leven weer nieuw perspectief te geven.

De groepsapp zag het levenslicht in juni 2017. In de app toonde je begrip voor elkaar en pikte je informatie op ook al was je een bijeenkomst niet aanwezig geweest.

Het succes van Krachtvoer is te danken aan gezamenlijke menselijke inzet. Bijzondere dank gaat daarbij naar Henk-Jan als initiator en coördinator. Zijn persoonlijkheid en vaardigheden heeft hij naar eer en geweten ingezet.

Paul Verburg



1 Logo Meester Geert Grote

Juni: De eerste kennismaking

“Op 23 juni 2016 om 08.25 uur vertrokken naar een netwerkgesprek van Krachtvoer in de Assenstraat 20. Volgens mij kan ik om 12.45 uur naar huis vertrekken.”, zo staat het in mijn dagboek vermeld.

Vijf jaar later, op zaterdag 24 juli 2021, schrijf ik alsnog mijn herinneringen aan deze ochtend op.

In de zondagsbrief van de Lebuinuskkerk las ik over ‘Krachtvoer’ voor ‘mensen in between jobs’ en ‘It seemed the place to be.’

Die donderdag maak ik kennis met Henk-Jan, Paul, Ralph en Else die betrokken waren bij het opzetten van dit sociaal-diaconaal project.

Er wordt gestart met een uitgebreid ontbijt waarvoor een bescheiden bijdrage wordt gevraagd.

Zodra we tot het besef komen dat we allemaal die gemeenschappelijke ervaring hebben, worden de gesprekken openhartiger. De herkenning en erkenning van verdriet verbindt de deelnemers met elkaar.

Na het ontbijt delen we onze persoonlijke achtergrond en ervaring.

Ik vertel over de stress van toenemende mantelzorg en over het verlies van mijn ‘gegarandeerde’ baan.

In het voorjaar van 2016 vraagt het UWV na een paar maanden om hervatting van mijn sollicitatieplicht waarvoor ik ontheffing had gekregen kort na het overlijden van mijn vrouw.

Ik voel me overrompeld dat ik daarmee alweer aan de slag zou moeten.

Mijn rouwgevoel lijkt daarmee miskend te worden.

Ik krijg van andere deelnemers leerzame ervaringen te horen.

Er worden waardevolle tips met elkaar gedeeld.

De kennismaking met deze praatgroep herinner ik mij als een warm bad van begrip (en meeleven).

Dat de bijeenkomsten van Krachtvoer voor UWV als netwerkgesprek/ sollicitatie mogen gelden is mooi meegenomen!

Ik besluit volgende keer weer te komen!

Gerrit Jan

Bijeenkomsten in 2016

14 juli 2016. Een korte ontmoeting voor de deur van het Meester Geertshuis met een man met een rollator die is versierd met kunststoffen aardbeienplanten. Na een belangstellende vraag vertelt de man dat de rollator het hem mogelijk maakt dagelijks een halfuurtje te wandelen, maar dat hij daarna lichamelijk te uitgeput is om te kunnen staan of zitten. Bijna plat op bed liggen is het enige dat nog rest. Dat halfuurtje naar buiten is voor deze man het 'onmisbare hoogtepunt' van elke dag. Geen medelijden, maar verwonderde bewondering is wat mij voorgoed bijblijft.

Gerrit Jan

Juli creatief: een kwetsbaar ei heel houden

Op deze mooie ochtend wordt om 08.15 uur het ontbijt klaargezet voor "Krachtvoer voor werkzoekenden".

Jaap de Bruijn heeft bij Randstad gewerkt, en zal een creatieve workshop geven.

Hij verdeelt de deelnemers in groepjes om aan een creatieve oplossing te werken.

Dit is de opdracht: "Bedenk binnen je groep hoe je een rauw kippenei van ruim 2 meter hoogte kan laten vallen zonder dat die breekt.

Hiervoor mag je alleen de stokjes, elastiekjes, touwtjes en ballonnen gebruiken die hier op tafel liggen. Voer je idee uit, en demonstreer het!"

Gelukkig stuurt Etelka per e-mail bericht over de 'knutselsessie' o.l.v. Jaap:

"Hoi iedereen, ik wilde nog graag zeggen hoe ontzettend leuk ik het vond afgelopen Krachtvoer!

Ik vond het spel superleuk en -verrassend genoeg- erg leerzaam.

Tijdens het spel betrapte ik me op mijn zwakke punten, maar ik zag toch zeker een aantal sterke punten van mezelf voorbijkomen.

Wat een samenwerkingsspel al niet teweeg kan brengen.

Ik vond het erg passend bij Krachtvoer: goed voor de samenwerking, eigen kennis en zelfvertrouwen.

Jaap, heel erg bedankt hiervoor!

De sfeer zat er goed in volgens mij.

Ik hoop dat het opruimen allemaal gelukt is en dat jullie nog fijn hebben nagepraat.

Groetjes, **Etelka Szekeres.**"



2 tussen ballonnen bleef het ei heel

Oktober: Wat is belangrijk als ontbijt?

13 oktober 2016: Wat is belangrijk als ontbijt, of waar begin jij graag de dag mee?
De antwoorden kwamen in verrassend grote diversiteit.

November: De dag van de dialoog

10 november 2016: Iedereen had wel een moment waarop ze zichzelf meer lieten zien dan ooit. Het bracht empathie, compassie, waardering en warmte.
Kortom een memorabele ochtend.

December: Ontdek je lichtpunten

8 december denken we terug;
gedachten komen over de brug:
"Dit jaar leerden wij elkaar kennen,
dat was soms best even wennen."

Gedeelde verhalen, soms met pijn.
Toch mochten wij altijd onszelf zijn.
Erg aanwezig of juist timide en stil.
Jij bepaalt uiteindelijk wat je wil.

~~~~

Iedereen mocht voor zichzelf een kaars versieren. Het was fijn dat er ter inspiratie ansichtkaarten beschikbaar waren. En één kaars werd symbool voor alles waar we afscheid van willen nemen.

Eenmaal beplakt met -voor ons- negatieve symbolen werd die aangestoken.



*3 Nienke verzorgde de creatieve begeleiding*

### Dagaz (dag, daglicht)



Dagaz staat voor duidelijkheid en verlichting. Je laat een periode van duisternis achter je en er breekt een periode van verlichting aan. Het kan zijn dat je leven een totaal andere kant op gaat maar daar is het nu de aangewezen tijd voor. Zelfs al moet je een sprong in het diepe wagen, heb er vertrouwen in dat alles op z'n pootjes terecht komt. Een succesvolle afsluiting van een ontwikkelingsfase die een grote invloed heeft voor de rest van je leven.







## Februari: Hoe jezelf te 'Presenteren'

9 februari gaan we -met elkaar- aan de slag met de vraag hoe je jezelf presenteert. Dat is iets anders, dan wat je presteert.

We gaan aan de slag op creatieve manier, serieus en toch met plezier. Presenteren is niet alleen 'de buitenkant laten zien', maar ook 'laten horen wat je zint'.

## Maart: Verbinding en schilderkunst

9 maart wordt na het welkom een rapttekst van Glenn de Randamie (Typhoon) uitgedeeld en voorgelezen. Veel voelen een verbinding met de tekst.

Een van de deelnemers demonstreert hoe met het woord 'verbinding' een associatief 'spin' schema wordt gemaakt.

Een recente persoonlijke ervaring wordt als voorbeeld in zo'n 'spin' schema ingevuld. Daarbij wordt verteld welke invloed elke verbinding had of nog heeft.

De opdracht is om te onderzoeken welke verbinding jijzelf legt, en welk gevoel dat bij je achterlaat. Dat geeft inzichten in jezelf, maar ook in de ander waarmee je onverwacht 'verbinding' hebt gevonden. We zitten blijkbaar in eenzelfde schuitje!

Daarna zijn we al pratend naar de Bergkerk gegaan. Daar mochten we kijken en genieten van schilderijen van A. G. Gerritsen. We **vinden** verbinding tussen Deventer van 'Toen' en van 'Nu'. Sommigen **zien** verbinding met de plek waar ze hebben gewoond. Sommigen **voelen** verbinding met een stijl of kleurpalet.

Na een bedankje voor de ochtend nemen we afscheid van elkaar.



5 Schilderij: De Welle is overstroomd

*Na Krachtvoer nog naar de foto expositie "Hier sta ik" geweest in de Lebuinuskerk. ('Hier sta ik' is het thema van het 500<sup>ste</sup> 'Luther-jaar' in 2017)*

*In enkele portretten van Molukse vrouwen is duidelijk de verbinding te zien in de series van 'oma, moeder, kind'*

**De huisdichter**

## April: De kracht van muziek

13 april. De huisdichter mag  
weer als eerste iets zeggen,  
en proberen muziek uit te leggen.  
Dit keer staat niet alles in rijm.  
Ook zonder rijm is muziek fijn.



*De kracht van muziek is variatie  
van trilling en vibratie.*

*Een voelbare resonantie  
geeft bijna altijd 'n reactie.*

*Bij een fanfare op straat  
als de grote trom slaat,  
dan staat buiten kijf  
dat het meetrilt in je lijf.*

*Spannend opzweepende muziek,  
maakt wakker wie sliep.  
Reveille geblazen op trompet,  
roept mensen uit hun bed.*

*Als muziek getuigt  
van een lied dat juicht  
bij verjaardag of bruid,  
dan zingt men het uit!*

*Soms klink muziek  
als vreselijk ziek,  
of klagende smart,  
het raakt dan je hart.*

*Muziek dat is:  
een taal voor heel de wereld  
een notenschrift van tekens  
een balk met een sleutel  
een ladder van tonen.*

*Een slag op de trom  
een vork voor één toon  
een strijken van snaren  
een streling op glazen*

*Een carillon in de toren  
een spel op toetsen  
een fluitende vogel  
een neuriënd kind*

*Een hal vol krakende banken  
een strijd van harde klanken,  
een gesprek in de gang,  
een adem vol zang.*

*Een verhaal komt prachtig uit,  
met muziek en stemgeluid.  
De stem is een vorm van muziek,  
als vingerafdruk even uniek.*

*Er zijn mensen zonder gehoor.  
De doven missen veel daardoor.  
Als je een compliment mag horen,  
is dat ook muziek voor je oren.*

*Men neuriet iets nieuws op straat,  
onbewust dat zo muziek ontstaat.  
Want veelzijdig als publiek,  
dat is de kracht van muziek.*

Op Spotify staat de playlist "[Krachtvoer 2017](#)"

# De muziekljst via YouTube

1. Taizé - Nada te turbe

<https://www.youtube.com/watch?v=go1-BoDD7CI>

2. Against all odds, Phil Collins (Lyrics)

<https://www.youtube.com/watch?v=NcwUtNdLFr5>

3. Simon & Garfunkel - Bridge over troubled water (Lyrics)

[https://youtu.be/4G-YQA\\_bsOU?si=iulmki4OoMvrbjNJ](https://youtu.be/4G-YQA_bsOU?si=iulmki4OoMvrbjNJ)

4. Nahko - Great Spirit (Lyrics)

<https://www.youtube.com/watch?v=OsSuZglnN7Q>

5. Black as Night, Nahko & Medicine for the People

[https://www.youtube.com/watch?v=lKGBLLjAXEA&list=PLMg8jDFvutGy\\_ayUnzWVETkIQGvax7HAa](https://www.youtube.com/watch?v=lKGBLLjAXEA&list=PLMg8jDFvutGy_ayUnzWVETkIQGvax7HAa)

6. Always look on the bright side of Life, Monty Python's 'Life of Brian'

<https://www.youtube.com/watch?v=3DXyRsOQ9Is>

7. Kelly Family - David's Song (Who'll come with me)

<https://www.youtube.com/watch?v=FIHVyP-57U4>

8. James Asher – Shaman Drums (full album met 12 nummers)

[https://www.youtube.com/watch?v=yeMkznJfDhs&list=OLAK5uy\\_nC5VXo9Gi2izSQSONgx3yQWRJ-MOK-VLU](https://www.youtube.com/watch?v=yeMkznJfDhs&list=OLAK5uy_nC5VXo9Gi2izSQSONgx3yQWRJ-MOK-VLU)

9. Handel Messiah Part 1 - He Shall Feed His Flock – olv. Barnaby Smith

<https://youtu.be/TmHwRCDk7b0?si=0gCb5GjZMp51v7M2>

10. Schoonste Heer Jezus

<https://www.youtube.com/watch?v=eyc6azX5kWY>

11. Matt Simons - With you (Lyrics)

<https://www.youtube.com/watch?v=U9mqbqMbHk4>

12. Aretha Franklin - Respect (Lyrics)

[https://youtu.be/A134hShx\\_gw?si=Kd3Q0pdilqAAhGpR](https://youtu.be/A134hShx_gw?si=Kd3Q0pdilqAAhGpR)

13. Rondo alla Turca (Turkish March) on Glass Harp - Mozart K331

<https://www.youtube.com/watch?v=Jj737l8oYMA>

14. André Rieu - Nearer, My God, to Thee (live in Amsterdam)

[https://www.youtube.com/watch?v=v1mQT1u\\_45I](https://www.youtube.com/watch?v=v1mQT1u_45I)

15. Bach - Matthäus-Passion BWV 244 - Van Veldhoven

<https://youtu.be/ZwVW1ttVhuQ?si=6Y0wC-XHM6JjOxcs>



## Mei: 3D techniek in de bibliotheek

11 mei gaat het over inspiratie, en maakbare ideeën in de bibliotheek.

*In het besef dat permanente druk een bedreiging is van persoonlijk geluk, is het fijn om hier te ontmoeten, en jullie bij 'Krachtvoer' te begroeten.*

*In de email die je ontving, stond iets over wandeling.*

*Niet alleen voor een frisse neus, er is een bestemming, heus!*

*We gaan op bezoek hier in de buurt. We nemen de tijd, zolang het duurt.*

*Over inspiratie werd ook iets gezegd, en dat activiteiten worden uitgelegd.*

*De huisdichter*



Technische gegevens van Smartlabdeventer.nl in de bibliotheek die in 2017 nog gevestigd was op de Brink 70:

Fab(ricatie) lab(oratorium) gebruikt programma's Inkscape en TinkerCad.

De precisie van de aanwezige 3D printer varieerde van 0,1 - 0,8 mm.

Beneden in de bibliotheek speelden liedjes van Annie M.G. Schmidt, daarvan zongen we een stukje mee bij het ABC van Dikkertje Dap.

## Juni: 'de Gasfabriek' inspiratie en innovatie

11 juni melde de huisdichter zich bij uitzondering af:  
*"Sorry dat ik er niet ben.*

*Er was iemand die ik ken, die vroeg mij mee te doen,  
wilde niet weigeren uit fatsoen. Steek nu handen uit  
de mouwen om papier in een container te stouwen.  
Ik wens dat jullie deze dag leren en genieten mag.*

Hier lees je de notities van Hendrikus over het  
bezoek aan de Gasfabriek.



We worden we om kwart voor elf ontvangen door Paul Blankhorst ;  
hij is één van de zes stichtingsbestuursleden.

Op de site van Gasfabriek kan je lezen dat er sprake is geweest van acht founders  
<https://degasfabriek.com/founders/> waarvan er vijf met naam in beeld komen.

In 2017 hadden ze naast de zes stichtingsbestuursleden ook een kernteam van 10  
personen (w.s. om het dagelijkse reilen en zeilen in goede banen te leiden).

Destijds was Harry Romkema (medeoprichter Topicus) ook bij de Gasfabriek  
betrokken.

Al deze personen waren ondernemers die zich toen op vrijwillige basis voor de  
Gasfabriek inzetten.

Paul Blankhorst hield een zeer geanimeerd praatje.  
Daarvan zijn wat punten genoteerd:

"Structure follows business". Maak geen, of zo beperkt mogelijk kosten, als je nog  
geen klant(en) hebt.

Hou je kosten laag; weiger om afhankelijk te worden van subsidies en  
bedrijfssponsoring. Wie betaald bepaald en Paul gaf er de voorkeur aan om  
onafhankelijk te blijven.

Een van de spelregels op de Gasfabriek was dat onderlinge diensten  
op het business-center niet worden betaald.  
Soort ruilhandel; diensten voor diensten.

Verder hebben we natuurlijk een rondleiding gehad en de gebouwen en flexplekken  
(op dat moment voor 22 personen) e.d. bekeken.

*Groet, Hendrikus*

# Krachtvoer vindt een 'Plek' in de kerk.

**25 juni 2017** begeleid door piano werd het lied "Plek" gezongen.  
De tekst van het lied past op onnavolgbare wijze bij Krachtvoer.

Alles wat ik zoek Is een plek om te bestaan  
Een huis om in te wonen  
Een weg om langs te gaan  
Een wei, een plein, een tuin,  
een tent Ik zoek vooral een stem die zegt:  
"Goed dat je er bent"

Die stem is mijn bestemming  
Die woorden zijn mijn doel  
Achter mijn beklemming  
Ligt een diep gevoel  
Een ongehoord verlangen  
Dat zachtjes naar me wenkt  
En fluistert: Laat je niet zo leiden  
Door wat een ander van je denkt

Dus ik hoef niet aan te komen  
Met wat ik kan en wat ik doe  
Ik hoef niet uit te leggen  
Man, ik ben zo moe  
Niet reserveren, niet beleggen  
Geld speelt geen rol  
En niemand zal er zeggen:  
"Sorry, het is vol!"

Dat is wat ik zoek  
Een plek om te bestaan  
Een huis om in te wonen  
Een weg om langs te gaan  
Een wei, een plein, een tuin, een tent  
Ik zoek vooral een stem die zegt:  
**"Goed dat je er bent."**

Copyrights: Auteur: Kees van der Zwaard en Componist: Wim Boo

Bron: <https://muzikum.eu/nl/kees-van-der-zwaard/plek-songtekst>

## Juli: Film, zingen en barbecue

4 juli zijn we uitgenodigd om 's middags de Noorse film 'Så som i Himmelen' uit 2004 te komen kijken bij een van de deelnemers thuis.

De film 'As it is in Heaven' werd in 2005 voor een Oscar genomineerd als beste buitenlandse film.

Het bekendste fragment uit de film is ongetwijfeld Gabriëlla's song.

Een lied dat we na afloop van de film samen zingen.

*Voor de afsluiting van het seizoen werd door de gastheer een Whatsapp groep aangemaakt voor de deelnemers van Krachtvoer. Daarin werd tot in details de voorbereiding een maand tevoren gestart.*

*Diezelfde groepsapp gebruiken we na al die jaren nog met veel plezier.*



Na de film en het gezang tijd werd het tijd voor het inwendige van de mens.

Er werd in de tuin van de gastheer/deelnemer een barbecue gehouden.

Daarvoor en daarbij hielpen meerdere deelnemers met het maken of inkopen van hapjes, salades en drankjes en het meenemen van attributen voor de barbecue.

Het was een gezellige middag en avond, waarbij ook het weer aangenaam was.



## Krachtvoer wordt pioniersplek (PKN)

Op 28 september 2017 wordt in de Magistraatskapel van de Lebuinuskkerk de 'Pioniersplek overeenkomst' met de Protestantse Kerk Nederland getekend door een stevige delegatie.

Ter gelegenheid van het Luther jubileumjaar start de huisdichter met de woorden: *"Hier sta ik..."* ('...ik kan niet anders.' is een quote van Maarten Luther)  
Na 42 jaar werken, sinds 2015 zonder baan. Goedemiddag, mijn naam is Gerrit Jan, vanaf begin naar "Krachtvoer" gegaan. Men noemt mij wel de huisdichter daarvan.

*Er werd mij gevraagd hier iets te zeggen. Het mocht ook een herhaling zijn. Misschien om nogmaals uit te leggen hoe het voelt afgedankt te zijn?*

*Het gevoel van minderwaardige mensen, niet voor hun werk geschikt bevonden? Werkgevers hebben soms andere wensen, en elke afwijzing maakt nieuwe wonden!*

*Ja, de economie lééft van werk, en wie niet werkt, schiet tekort.*

*Men bood "Krachtvoer" vanuit de kerk. Lotgenoten ontmoeten, bij ontbijt op bord.*

*Mensen zonder betaalde baan, gefrustreerd door oordeel en vaak afkeur, voelden zich genodigd om er heen te gaan. Het òntmoeten gaf het leven weer kleur.*

*Bij "krachtvoer" is iedereen welkom, en al vóór het eten stellen we ons voor.*

*Niemand oordeelt of beschouwt je als dom, zo zijn we gesterkt en kunnen weer dóór.*

*De spanning van moeten, zonder mogen, wordt open en eerlijk besproken.*

*Wat negatief is wordt omgebogen, en positief wordt aangebroken.*

*Een aantal deelnemers vonden rust en acceptatie die ontbrak.*

*Kwamen na wat sollicitatie ronden, verrassend, toch weer "aan de bak".*

*Daarom ben ik blij met de erkenning waarmee dit initiatief wordt omarmd.*

*Een pioniersplek met gewenning aan een gevoel, dat iedereen verwarmt.*

~~~

Bij de foto: Henk-Jan tekent de overeenkomst die Krachtvoer recht geeft op professionele en financiële ondersteuning voor langere tijd.



6 Henk-Jan Gosseling ondertekent documenten

September: Wie was 'Meester' Geert Grote

14 september 2017 gaan we naar het Geert Grote Huis op het Lamme van Deseplein. Daar leren wij meer over wie Geert Grote was.

Er wordt uitgebreid uitleg gegeven bij verschillende tentoongestelde voorwerpen en maquettes.

Korte notities over het bezoek aan het Geert Grote Huis:

Geert Grote geboren in 1340, zoon van rijke ouders, sterft bijna in 1372. Doet belofte en komt tot inzicht. Materieel versus spiritueel. Astrologie verbrand, Kluizenaar en inzicht, Erbarmen en verbetering, Verbannen als kluizenaar klooster. Het geschreven woord is bewijs. Franciscaner invloeden zijn herkenbaar.



(N.B. De afkorting P.O.P. werd gebruikt voor Persoonlijk Ontwikkeling Plan).

In 1384 overlijdt Geert. Zijn geschriften houden invloed tot ver na 1500. Analfabetisme heeft hij bestreden, en emancipatie van vrouwen gestart.

Een Liedboek, in die tijd door vrouwen geschreven, bevindt zich in Berlijn. Leken werden georganiseerd, en kregen meer regels naarmate tijd vordert. Erasmus vond het rigide, maar Thomas a Kempis heeft het gedachtegoed van Geert Grote als biograaf beschreven.

Er wordt uitleg gegeven over het historisch gebouwencomplex aan de hand van een maquette. We hebben ook een film gezien over zijn leven.

Hij ging voorbij aan intentie. Een zoekende die meent het gevonden te hebben. Die zijn eigen mening verkondigt, en daarmee soms twijfel zaait bij anderen. (notities van de huisdichter)

In de oude kelder stonden TV schermen waar informatie in diverse talen was te zien en te horen. We konden prettig natafelen met koffie aan een grote tafel.

Er werd geïnterviewd door Karlijne Brouwer en gefotografeerd door Michel Mees voor het artikel in het tijdschrift woord&weg.

De publicatie daarvan in november 2017 staat online:

<http://en.calameo.com/read/002330087e42bcfddd84>

Oktober: Geef zin aan je dag: ‘Opstellingen.’

12 oktober Aike Borghuis (stroom8.nl) begeleidt de workshop.

Henk-Jan: Welkom bij de workshop ‘Geef zin aan je dag’. We blijven niet allemaal zitten, maar gaan interactief met elkaar aan de slag. We ‘zoomen uit’ voor een ander perspectief op de situatie waar je in zit. De workshop is geslaagd als je straks met nieuwe praktische inzichten naar huis gaat.

*De huisdichter: We zijn hier bijeen om te ont-moeten en inspiratie ná ontbijt.
Vandaag geen dag om weg te dromen, maar actieve besteding van de tijd!*

*Blij dat jullie er allemaal zijn, vooral spreekster Aike als onze gast.
Haar website stroom8 leest fijn; ze pas eigen inzicht hernieuwd toe.*

*Zie jij ook “stro-macht” in stroom-8 verborgen staan?
Een spreekwoord om met alle kracht voor die laatste stro-halm te gaan.
En in de 8, liggend op zijn zij, zag iemand ook “oneindig” staan.*

*Al jong werkte ze voor tien, vanuit gedrag dat was geleerd.
Later begon ze in te zien: er was toch ‘iets’ verkeerd.*

*Omdat ze ervaren heeft dat het ook anders mag,
heet de workshop die ze geeft: “Geef zin aan je dag”*

Notities van deze bijeenkomst:

Zingeving: prestatie leveren voor waardering.
Kwetsbaarheid geeft onzeker en onbevredigend gevoel.
Van betekenis willen zijn. En er zijn: hoe voelt dat? Ok
Ontslag: slecht, met acute herinnering aan die situatie
Thuis zitten: onrust ontevreden, Werk zoeken: plan
Solliciteren: positief/ spannend/ stressvol
Afwijzing: fantastisch/ deprimerend/ berusting
(moeten of willen solliciteren maakt een groot verschil)

Intuïtief leren leven.

Je eigen blinde vlek (de invloed van je verleden)
Zonder oordeel VERTROUWEN, doen waar je in gelooft!
Waar ben je trots op voor jezelf? Je wilt ertoe doen!

***Achteloos stroomt** er krachtvoer in je leven. Cirkels komen overal terug...
Er is niets nieuws onder de zon? Wees niet bang voor die cirkel van leven.*

November: Werkplaats 31a een re-integratieproject

17 november gaan we naar een re-integratie project met Paul Verburg.

Ontbijt deze keer niet in MGH. Dus bestek en plastic bordjes en bekertjes mee evenals: 3 broden, ham, kaas, snijworst, hagelslag, croissants en krentenbollen of mueslibolletjes. Er is ook gezorgd voor melk, karnemelk, koffie, thee, vruchtensap, koffiemelk, suiker, zout, eieren, tomaatjes, yoghurt, muesli, vruchten, jam of honing, banaan, en appels. Kortom een uitgebreid ontbijt met voor veel keus.

*De dichter zonder inspiratie is zuur, werd even wakker om drie uur.
Tegen vijf begon hij aan een klad, geen idee wat 'ie te zeggen had.
Wat later 'digitaal' voor 't gemak met tools als copy, knip, en plak.
Om zes uur een is er een leesbaar resultaat. Kijk hier maar wat er staat!*

*Niet in de Assenstraat op bezoek, deze locatie is heel andere koek.
Niet in de stad, maar aan de rand, zie je dingen van een andere kant.
Onze zoektocht naar bezigheid of werk, dat voelt hier op een andere manier sterk.
Geen morgenstond met goud in de mond, maar een geur van werk en koeienstront.*

*Hier geen glazen kopjes en borden, het is helaas plastic en wegwerp geworden.
Besef hoeveel werk eraan voorafgaat, voordat de melk op tafel staat.*

*Op nummer 31a van de Randerstraat zien we hoe een ander daarmee omgaat.
Er spelen zoveel dingen meer; dat gaat een stuk verder dan alleen het weer.
Hier wil ik het maar bij laten, later kunnen we wel verder praten.*

De huisdichter

Er blijken hier dingen anders te gaan, dan de huisdichter aannam.

Er wordt bedacht, gepland en uitgevoerd. De afdeling houtbewerking is niet gering. Alles wordt ingezet om onderhoud te plegen bij wie die dat zelf niet goed kan. Er wordt veel sociaal werk verricht voor mensen in de buurt van Diepenveen, maar ook ver daarbuiten als het dat nodig is.

Kortom, Werkplaats 31a is een project met impact voor wie er werkt, en voor wie er gewerkt wordt!

Krachtvoer wint vrijwilligersprijs

23 november “Vrijwilligers kleuren Deventer” is de titel van deze vrijwilligersavond in de Schouwburg.

Programma: 19:30 welkom met koffie en vanaf 20:00 podiumacts, waaronder een optreden van Het Deventer Dagkoor. Het uitreiken van de prijzen in verschillende categorieën wordt door korte sketches gescheiden.



20:25 De winnaar in de categorie innovatief is geworden: “Krachtvoer”.



Foto: De plaquette kreeg later nog een mooi houten voetstuk via ‘Werkplaats 31a’.



De Whatsapp groep van Krachtvoer werd deze avond goed gebruikt voor leuke reacties over en weer.

Henk-Jan kreeg een plaquette van perspex als goede herinnering.

Voor 2018 ligt nog een financiële bijdrage in het verschiet.

Op 1 december verscheen er nog een artikel in de Stentor met Henk-Jan over Krachtvoer: “Gezelligheid en structuur staan centraal.”

December: Wat is geluk voor jou?

14 december vindt de laatste bijeenkomst voor de jaarwisseling plaats.

Een gedicht na het welkom door Henk-Jan is traditie geworden:

*We kijken terug op een aflopend jaar,
een gevoel van onmacht is herkenbaar.
Het drukt ons zwaar en donker neer,
hebben dan geen goed verweer.*

*'t Is goed om bij elkaar te komen;
te vertellen over mooie dromen.
Dat is geluk: je staat niet alleen,
je helpt elkaar weer op de been.*

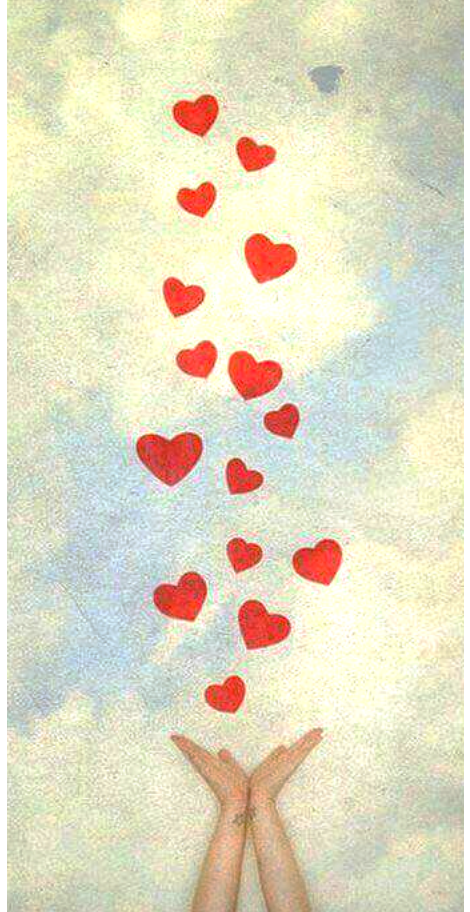
*Wees openhartig, en blijf mild.
Geef een warmte die niet verkilt.
Dan zingen we straks in koor:
"Geluk helpt je de diepte door."*

*Wat is geluk voor mij?
Geluk maakt me blij!
Geluk is als warmte: onzichtbaar
en voor iedereen ook voelbaar.*

Ligt geluk voor het grijpen?
En wat is geluk voor jou?

Is er voorwerp, spreuk of tekst die voor
jou geluk uitbeeldt?

Er werden citaten en spreuken
meegebracht met inspiratie om te vinden
waar je naar op zoek bent.
Woorden die motiveren
om positief en alert in de samenleving
te kunnen blijven staan.



7 Ligt geluk voor het grijpen?

**Kruimels van geluk
Vragen niet dat je hen weegt
Maar dat je hen deelt
© Daniël Depireux**

Bijeenkomsten in 2018

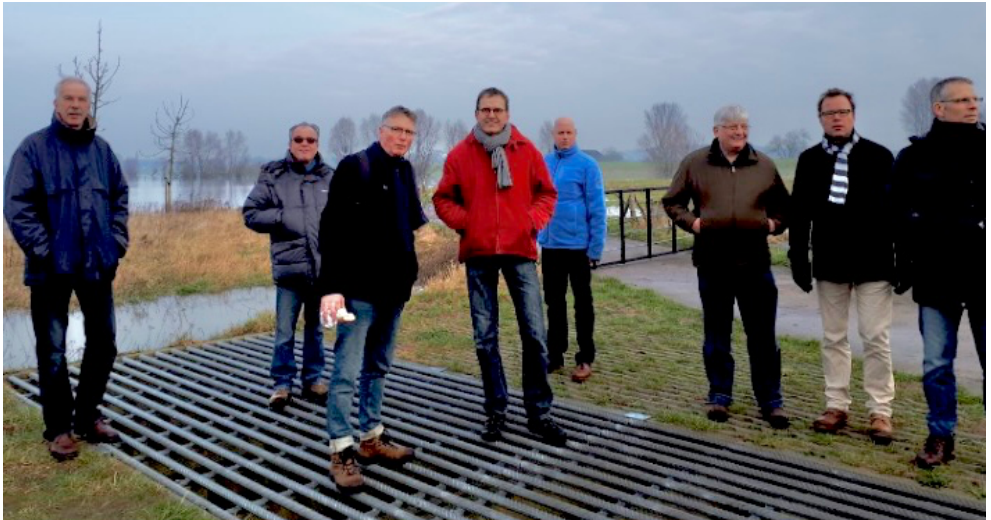
Januari: Wandeling bij Nieuw Rande

Dit nieuwe jaar een frisse start.

Op het program staat een wandeling.

Zo worden we een beetje winterhard.

Negen personen kwamen 11 januari naar de afgesproken plek bij Nieuw Rande. Het is een mooie omgeving om te wandelen. Het was dichtbij de IJssel waar we de hoge waterstand bekeken en van het uitzicht genoten.



Na de wandeling gezamenlijk afgesloten met koffie/ thee en appelgebak

WAT LEUK DAT U ER BENT

OPENINGSTIJDEN RESTAURANT
DINSDAG T/M ZONDAG
VAN 1000 TOT 2200 UUR

WELKOM OP LANDGOED NIEUW RANDE
DE EERSTE VERMELDING VAN HET LANDGOED STAMT UIT 1285. VAN ALLES WAT ER DOOR DE JAREN HEEN IS GEGOOVD VAN RASTEEL TOT WOONHUIS IS ER NIET VEEL MEER OVER DAN EEN FUNDERING OP SMETS RANDE.

VERGEELEN MET HET LANDGOED IS HUIS NIEUW RANDE (NU HOTEL GAIA) NOG JONG. IN 1857 LAAT ALBERTUS JACOBUS DUYMAER VAN TWIST, OOR BEREND ALS DE GOVERNEUR-GENERAAL VAN NEDERLANDS-INDIË IN MULIATUTUIS MALU PUYELLAK, EEN RIANT ONDERKOMEN SCHOONEN NIEUW RANDE. EEN REZIDENTRIE BEZORGER VAN NIEUW RANDE WAS THORBERG, DE GRONDBLEGER VAN DE NEDERLANDSE GRONDWET.

SINDE DE LENTE VAN 2018 IS HUIS NIEUW RANDE OMGETOERD TOT HOTEL GAIA. HET HOTEL BENT 12 RIANT, TIENNA HOTEL RAMERS, 2 ZAKEN VOOR FEESTEN, BELENKOMSTEN & VERGADERINGEN, RESTAURANT EN WELLNESS.

WWW.HOTELGAIANL

Februari: Generaties... wat laten ze na?

7 februari Het onderwerp van deze bijeenkomst is ontleend aan een aflevering van "De Verwondering" op zondag 7 januari. De uitzending met Stef Bos die een pleidooi houdt voor traagheid is een aanrader om nogmaals te bekijken. Hij zingt ook zijn lied "Later als ik dood ben", dat ontstond door een verspreking.

*Iemand vertelt wat hij heeft meegemaakt,
en soms voelt het of je erbij ben geweest!
Het geeft inspiratie als je zo wordt geraakt.
Gedachten komen tot leven in je geest.*

*Je leert ervan en gaat het herkennen.
Soms is het om na te streven
en leer je kleur te bekennen.
Het wordt een deel van je leven.*

*En als jij je ouders hebt verloren,
word je als hernieuwd herboren.
Want het overlijden van ouders doet pijn,
en brengt besef 'de volgende schakel te zijn'.*



8 Annemiek Schrijver met Stef Bos

https://www.npostart.nl/de-verwondering/07-01-2018/KN_1695930

We kijken de aflevering met een onderbreking voor koffie en een eerste reactie.

Stef Bos zingt zijn lied: "Later als ik dood ben..." <https://youtu.be/wTDKb1-pn9Y>

*Traagheid als een serum tegen snelheid.
Want alles gaat zo snel in tegenwoordige tijd...
Alleen positief denken maakt nog blij.
Met ouder worden, gaat de snelheid voorbij.
Dat betekent rustig aan gaan doen,
minder op jacht naar roem of poen.*

*Durven genieten van een stil moment,
als je belééft dat jij er nog bent.
"Wat wil jij later zijn als je groot bent?"
Die vraag wil een kind jou eigenlijk stellen,
maar verspreekt zich en zegt: "als je dood bent?"
Wat zou jij daarover kunnen vertellen?*

De huisdichter (poogt goede herinneringen achter te laten).

Maart: Generatie wat laten we ze na?

8 maart werd het interview van Stef Bos verder besproken.

Een Krachtvoer bijeenkomst met hoofdzakelijk oudere mannelijke deelnemers.

Achtergrond info:

De jeugd geldt als eerste levensfase.

de volwassenheid als tweede levensfase.

De periode tussen je 55 en 70ste levensjaar is de derde levensfase.

Vragen vooraf:

Begint nu de neerwaartse spiraal of ervaar je de omwenteling naar een nieuwe tijd met eigen mogelijkheden en kansen?

In hoeverre laat je je gezondheid je leven bepalen?

Ga je nog met de moderne tijd mee?

Na je 55ste verandert je leven ingrijpend en niet alleen door de eindigheid van het leven. Dus kun je niet meer eindeloos wachten met initiatieven.

Je kijkt terug op je leven. Je ziet je levenspad in een nieuw perspectief en kunt frustraties uit het verleden loslaten.

Je raakt minder gehecht aan status, voelt minder de druk om te presteren en je ontwikkelt een bredere kijk.

Deze persoonlijke veranderingen kunnen je ertoe brengen andere kanten van jezelf aan te spreken.

Vanuit die persoonlijke transformatie ontwikkel je een nieuwe levensstijl, waarbij je kunt kiezen uit meerdere varianten.

Je kunt volledig mee willen doen met de moderne tijd en je met hedendaagse vraagstukken bezighouden.

Je kunt er ook voor kiezen om meer vast te houden aan datgene wat jou in je leven tot nu toe het meest eigen is geworden.

De mix tussen deze leefstijlen is voor ieder weer anders.

Je kunt jezelf bevrijden van je verleden, je kunt je relaties met je omgeving verbeteren. Dat kan allemaal in de derde levensfase van je leven als vijftigplusser.

Je hebt de vrijheid om jezelf te bevrijden van alle lasten die je leven zwaar maken.

April: Over ondernemerschap MKB

12 april opent de huisdichter met een vers rijm.

Ik lees hier weer vers rijm,
en vast niet voor de laatste keer.
Het is fijn om bij elkaar te zijn,
dat beleef ik telkens weer.

Er is een goede band ontstaan
door met elkaar te praten
na die laatste vaste baan
die ik los moest laten...

Als ik nu solliciteer voor werk,
ben ik niet meer eerste keus.
Ik word wat minder sterk,
en ben iets te nerveus.

Ik zal stoppen met gezeur,
want wij krijgen straks een gast:
Marcel Kok is directeur,
een functie die hem past.

Voor Deventer bedrijven
werkt hij als spin in 't web.
Na stage mocht hij blijven.
Talent is waar ik het over heb.

Soms gaat er eens iets fout
dan laat hij plannen bijstellen.
Over wat hem bezig houdt
wil hij hier straks vertellen.

We wachten daar nog even mee.
Eerst mogen we aan 't ontbijt.
Krachtvoer is punt één van twee,
daarvan hebben wij geen spijt.

~~~~~



Juridisch kennispreekuur



HRM kennispreekuur



ICT kennispreekuur



Financieel  
kennispreekuur



Collectieve energie inkoop



Collectieve inkoop  
bedrijfsafval



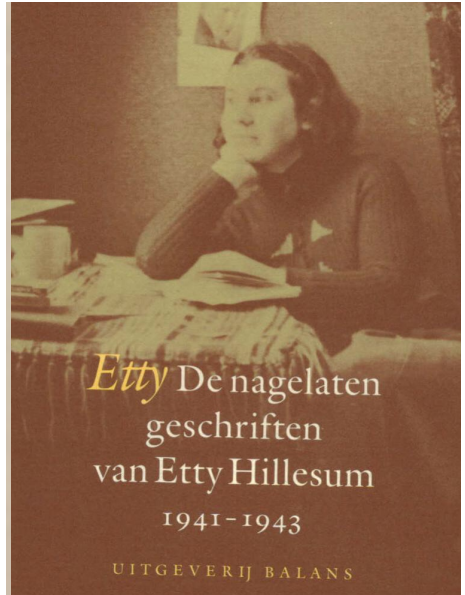
<https://www.mkbdeventer.nl> biedt veelzijdige ondersteuning voor ondernemers in het Midden- en Klein- Bedrijf in Deventer.

## Mei: Bezoek aan Etty Hillesum Centrum

We gaan voor een persoonlijk dagboek bij het Etty Hillesum Centrum op bezoek. Etty had een dagboek geschreven over haar gevoelens in oorlogsleven.

Wat als Etty alles had doorstaan, had haar dagboek dan nog bestaan? Zou het onveranderd zijn gebleven wat ze schreef over haar leven?

Een persoonlijk dagboek is niet openbaar, maar voor Etty lijkt dat geen bezwaar. Ze schreef openhartig en oprecht, zodat het ons nu nog wat zegt. Levend naar een eindpunt toe, maar bepaald niet levensmoe, schreef Etty op wat haar beweegt als mensen worden weggeveegd.



Als haat van anderen haar overvalt  
roept zij haar eigen haat tot halt.  
Geweld heeft nog nooit iets genezen:  
dat werd in alle tijden al bewezen.

In het besef dat zielenheil meer telt  
dan een oordeel dat men velt,  
ging zij daaraan toch ten onder.  
Haar sterven was geen wonder.

Verlost van angst en pijn  
en bevrijd van eigen zijn  
laat zij ons nu misschien  
haar ware ik nog zien;  
en worden wij zo voorbereid  
op het staken van de strijd.

*Gedicht: G.J. Poot van Kleef 17 mei 2018*



*9 Etty Hillesum Centrum Deventer*

## Juni: Boekpresentatie “Licht, een vertelling” (deel 1)

14 juni Er werden passende beelden geprojecteerd bij de lezing van het boekje. De uit Brabant overgekomen schrijfster Monique van der Zanden was evenals de andere aanwezigen onder de indruk.

Het is een boekje over geloof dat in het leven soms verloren raakt. Vooral als verlies onverwacht komt...

Een boek over licht en warmte van de zon  
Waar aandacht zich richt op oorsprong en bron.

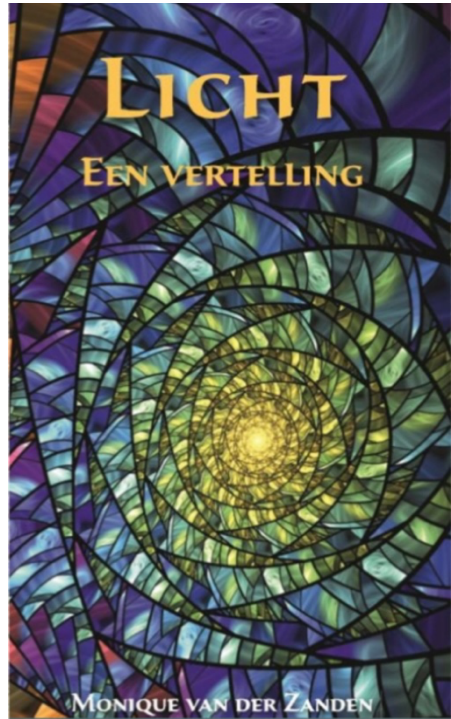
Eenvoudig als een kind gaat over na verloop van tijd als je iets moeilijk vindt  
ervaar je leven als een strijd.

Kijk terug en ervaar hoe simpel alles ging  
neem tijd voor elkaar heb leven lief en zing.

Doe bewust wat je doet niet zonder goede reden  
Gebruik talenten goed wees niet ontevreden.

Help anderen zonder klagen houdt ergernis wijselijk stil dan vind je zonder vragen het lichte leven dat je wil.

*De huisdichter*



In ons hart leven mensen die daar steeds blijven wonen.  
Wij horen hun woorden als zij er niet meer zijn.  
In ons hart wonen mensen die ons leven nog delen.  
Wij vormen ons beelden nu zij er niet meer zijn.  
In ons hart leven mensen die daar steeds blijven wonen tot de tijd is gekomen dat wij er niet meer zijn.

# Wij zijn een deelnemer verloren...

Marianne Kok leest een liedtekst voor van Stef Bos in het Meester Geertshuis.

“Welkom”

Op een dag ben je geboren  
uit samengaan ontstaan  
Uit een lange rij van mensen  
die nog diep in jou bestaan

Met hun angsten en verlangens  
en al hun liefde en hun pijn  
Daar ver in het verleden  
ligt de bron van wie wij zijn

En wat wij nu verkeerd doen,  
zal jij ons moeten vergeven  
En al zal jij ons soms haten,  
je komt ons in jezelf tegen

En al vind je ook de vrijheid,  
wij zijn in elkaar gevangen  
Al zal jij ons ontwijken,  
wij blijven jou omarmen

*Wees welkom in de wereld  
Welkom in de tijd  
Welkom in ons leven  
Wees welkom in ons huis [bis]*



Verlies verwerken  
is niet loslaten,  
het is leren vasthouden  
In herinnering  
inplaats van in de werkelijkheid

*10 Rouw om verlies*



*En op een dag zal jij hier weggaan,  
naar daar waar wij niet zullen zijn  
Als een schip dat in de toekomst,  
aan onze horizon verdwijnt*

*Naar een tijd die wij nooit zullen kennen,  
jaren die nog niet bestaan  
Nieuwe muren om te slechten,  
nieuwe bruggen om te slaan.*

*Wees welkom in de wereld  
Welkom in de tijd  
Welkom in ons leven  
Wees welkom in ons huis [bis]*

## Juli: Werken met passie

8 juli een workshop van Gerrit Stam wordt ingeleid door de huisdichter

Taalkundig is werken een werkwoord om te zeggen wat het onderwerp doet. Jullie hadden dat vast eerder gehoord, omdat men dat op school leren moet.

Werken kent vele vormen, tot slaven, sloven en zwoegen. Vaak gelden er nog normen, ook als men werkt in ploegen.

Er was eens wat aan te merken op een deur die kromtrekken kan. Dood hout blijkt ook te werken, Dus niet alleen de timmerman.

‘Werken’ is meer dan arbeiden want het is bezig zijn en inspannen. Arbeid adelt en zal meer verblijden, blijkaar ben je dan ‘onder de pannen’.

‘Met’ verbindt losse delen alles of iedereen kan samen. “Met liefde” zijn er velen die dat graag beamen.

‘Passie’ is wat erg goed motiveert. Iets mogen doen met liefde is fijn. Het wordt vaak best gewaardeerd als je met hart en ziel bezig kan zijn.

Als men doorslaat wordt men fanatiek, dan wordt ‘de passie’ overdreven. Als dat te veel wordt maakt het ziek, en moeilijker om mee te leven.

Jullie zullen onderhand wel weten, door de passie rijm ik te lang door. Er mag ‘Krachtvoer’ worden gegeten. Het wordt tijd dat ik niet langer stoor.



*11 Passie-bloem bij het Meester Geertshuis*

# September: Canon 1250 jaar religieus Deventer

13 september

Na het ontbijt in het Meester Geertshuis gaan we rond 10 uur naar de Lebuinuskerk.

Binnen krijgen we een rondleiding en bekijken de tentoonstelling 'Canon 1250 jaar religieus Deventer'. De Protestantse Gemeenschap Deventer, de Doopsgezinde-Remonstrantse geloofsgemeenschap, de Rooms-Katholieke Parochie H. Lebuïnus, het Geert Groote Huis en de Russisch Orthodoxe Parochie hebben de handen ineengeslagen om deze geschiedenis samen te vatten op tien borden.

1250 jaar religie is een lange weg met de nodige afslagen.

De tentoonstelling toont in negen periodes de ontwikkeling van de belangrijkste religie in Deventer; het christendom.

Zo maken we kennis met wat enkele religieuze Deventenaren de afgelopen eeuwen heeft beziel.

Het begon in 768 met Lebuinus, Liefwin, en sinds dat jaar staat Deventer, met dank aan het christendom, in de boeken die bewaard zijn gebleven. In de loop der tijd werden vorm en inhoud vaak vernieuwd om 'geloofwaardig' te zijn.

Na Lebuinus zijn Geert Groote (1340-1384) en Revius (1586-1658) de meest bekende personen (Deventenaren) die wilden hervormen. Na 1800 ontstaat er ruimte voor andere bewegingen en godsdiensten, zoals het Jodendom. De Islam maakt haar intrede in Deventer in de 60er jaren van de 20ste eeuw.

'1250 jaar religie in Deventer' levert een boeiend en veelkleurig godsdienstig palet op.

De canon werd gelijktijdig tentoongesteld in de drie kerken: van 14 april tot 14 oktober 2018 in de Broederkerk, Lebuinuskerk en het Penninckshuis.

Op de toenmalig actuele website is helaas weinig informatie bewaard...

<https://deventer1250.nl/canon-1250-jaar-religieus-deventer/>



12 Crypte in de Lebuinuskerk

## Oktober: MKB Deventer en Ondernemershuis

11 Oktober zijn Marco Kok van MKB Deventer en Alfred Liefers van het Ondernemershuis te gast. Dat staat garant voor een prikkelende meeting. Beide zullen hun kennis en ervaring meebrengen, en er is volop gelegenheid voor je eigen vragen en inbreng.



Ondernemersloket    Startende ondernemer?    Wil je trainingen volgen?

### Resumé:

Ondernemerschap is het goed en verantwoord inzetten van de productiefactoren arbeid, kapitaal en natuur. De beloning voor ondernemerschap is winst.

“Een manager werkt er hard aan om anderen hard te laten werken”.

Een ondernemer is een aannemer, administrateur, manager, fabrikant, industrieel, producent/maker.

Een ondernemer is tevens een bestuurder, leider, gids, aanwijzer, beheerder, uitbater, nijveraar, zakenman of zelfstandige.

Een ondernemer zoekt ondersteuning bij het ondernemen.

Dat betekent: op zich nemen, aanvangen, inzetten, aangaan, beproeven, aanpakken, wagen en vooral aanvaarden.

Meer informatie vind je op <https://www.ondernemershuis-deventer.nl>





# November: Boekpresentatie “Licht, een vertelling”

8 november presentatie deel 2

## Gekoesterd met “Licht”

Haar woorden raakten mij.  
“Het Beste moet nog komen”  
Die gedachte staat mij bij,  
Ik mag er ook van dromen:

Vertrouwen dat het goed komt  
en na een nacht de dag komt  
Dat na storm er stilte komt  
en na het duister Licht komt.

~ ~ ~

Monique van der Zanden  
de schrijfster van dit boek  
woont ergens ‘in den lande’  
is hier nu op bezoek.

Haar woorden raakten mij.  
Dood kreeg iets van ‘vrij’.  
De vertelling over Licht  
spoorde aan tot een gedicht.

Om zó licht te dragen...  
wat zwáár op ons drukt...  
Ik begin me af te vragen  
om mij dat ooit lukt.

Zo’n boodschap wil ik délen...  
Ik vind er mooie beelden bij.  
Zulk Licht zal niet vervelen,  
het stemt onverwacht blij.

Woord en Licht zijn essentieel,  
ik hoop dat het ons nooit verveeld.  
Vandaag lezen we het tweede deel  
van Licht een vertelling - met beeld.

*Gedicht: G.J. Poot van Kleef (2018)*

# December: Bezieling en Burnout

13 december

Bezieling en burn-out.

Er is iets ernstigs aan de hand.  
Burn-out is zoiets als opgebrand.  
De gebruikte lucifer die men vergeet,  
blijkt een persoon die het niet 'deed'

Een mens die niet voldoet,  
daar moet je niet over zeuren,  
die is om af te keuren!  
Bij een burn-out was dat 'goed'.

Tegenwoordig loop je tegen een muur,  
want afkeuren is te duur.  
Je bent gewoon wat overspannen,  
en wordt naar de 'zorg verbannen'.

Niemand neemt nog echt de tijd,  
want de verzekering raakt geld kwijt.  
In een beangstigende werkelijkheid  
verliezen mensen hun identiteit.

Zo'n toestand klinkt verloren,  
maar dat wil niemand horen.  
Samen zoeken wij bezieling  
die ons beter kan bekoren.

~~~~~

Bezieling is geestelijke kracht.
Al lijkt het soms een ongelijke strijd,
het zijn onze gedachten die ertoe doen!
Een inspiratie die aanspoort tot creatie.



Bijeenkomsten 2019

Januari: 'Samen zijn!'

10 Januari starten we 'Krachtvoer' met ont-moeten in het Meester Geertshuis

Dit is een open huis in Deventer stad.

Kom tot rust en drink hier wat.

**Soms kan je zelfs komen eten,
en dat laten we dan weten.**

**Hier komen heel wat mensen,
met elk hun eigen wensen.**

**Kom maar eens op een dag,
en leer dat je genieten mag.**

Een 'Goede dag' wens is niet slecht
want dat is toch wat men wil?
Het is heel makkelijk gezegd
maar soms houd ik mij stil

Dan gedraag ik mij verfoeilijk
en (h)erken dat dan niet eens.
Mens zijn is best moeilijk
daarover zijn wij het eens

Met 'de hakken in het zand' gezet
spreek ik als ik zwijgen moet.
Daar is nog niemand mee gered,
het doet meer kwaad dan goed

Vandaag ben ik hier gekomen
voor mijzelf maar ook voor jou
om samen even weg te dromen
weg van maatschappelijke kou...

Maak met mooie woorden open
wat men zo vaak gesloten houdt.
Gelovig wil ik blijven hopen
dat warmte wint van koud.

De huisdichter

Februari: Gezond oud worden

14 februari, het is Valentijnsdag

Hier zijn wij bij elkaar.
Niet iedereen is altijd gezond.
Toch zijn we een jaartje ouder
dan op deze dag van vorig jaar!

Je hebt geleerd te onderkennen
dat alles soms iets minder wordt.
Je krijgt problemen op je bord,
en ook moeite met hard rennen.

Er zijn vast heel veel mensen
die zich beter willen wensen,
bij een onderwerp als vandaag:
‘Gezond ouder worden’.

Is dat genetisch, of de invloed
van goed of slecht gedrag?
Maakt het uit hoe jij je voedt,
hoe sterk je bent en ‘strak’?

Hopend dat het leerzaam wordt
na het Krachtvoer van ontbijt.
Er ligt genoeg voor ons op bord,
we worden verwend met deze tijd.

Na het ontbijt begint Gerrit Stam aan zijn presentatie over “Gezond ouder worden”.

De presentatie staat in de bijlage, maar is **zonder de lezing** over ‘blue zones’ waar mensen bovengemiddeld oud worden.

De film van de lezing van bijna 20 minuten kan je via deze link bekijken met Nederlandse ondertiteling:

https://www.ted.com/talks/dan_buettner_how_to_live_to_be_100?language=nl

Om erachter te komen hoe je gezond oud kunt worden onderzoeken Dan Buettner en zijn team de "Blue Zones" (blauwe zones) van de wereld. Gemeenschappen waar de ouderen met pit wereldrecords zetten met hun hoge leeftijd.

In deze lezing deelt hij de 9 algemene dieet- en levensstijl adviezen die hen zelfs na hun honderdste nog in vorm houden.



Maart: Creatief met deugden

14 maart een workshop gegeven door Rosemarijn Mulder.

Deze bijeenkomst zijn er 15 gasten, waaronder een aantal uit Twello.

Deel een: Rosemarijn legt uit dat deugden zgn. bouwstenen van karakter zijn. Ze heeft ze vermeld staan op 52 kaarten: Assertiviteit, Bedachtzaamheid, Behulpzaamheid, Bescheidenheid, Concentratie, Creativiteit, Dankbaarheid, Doelgerichtheid, Doorzettingsvermogen, Eerbied, Eerlijkheid, Enthousiasme, Flexibiliteit, Geduld, Hoffelijkheid, Humor, Kracht, Leergierigheid, Idealisme, Integriteit, Liefde, Matigheid, Mededogen, Moed, Openheid, Optimisme, Ordelijkheid, Rechtvaardigheid, Rekening houden met, Respect, Samenwerking, Tact, Tevredenheid, Trouw, Uitmuntendheid, Vastberadenheid, Verantwoordelijkheid, Verbondenheid, Verdraagzaamheid, Vergevingsgezindheid, Vertrouwen, Vreedzaamheid, Vreugde, Vriendelijkheid, Vrijgevigheid, Weerbaarheid, Wilskracht, IJver, Zelfbeheersing, Zelfvertrouwen, Zorgzaamheid, Zuiverheid.

Deel twee:

Als we uitgegeten zijn, ruimen we eerst even op.

*“Samenwerken is een deugd,
waarover ieder zich verheugt.*

Zo zijn er wel meer deugden, die wij misschien niet kenden.

*Deugden brengen meestal vreugde,
en bij gemis een hoop ellende.*

Deugden zijn dus van belang.

Er bestaan ook 52 kaarten van.

Een leerzaam spel dat is het plan.”

Speelkaarten van verschillende deugden worden in kleine stapeltjes doorgegeven. Daaruit mag een deugd worden gekozen waaraan je nog wil werken. Schrijf een tekst over die deugd, en wees creatief in het versieren van een lucifersdoosje om die tekst in te doen.



April: Onderschat ontslag niet

11 april bekijken we de aflevering van 23 september 2018 van “Jacobine op Zondag” https://www.npostart.nl/KN_170113 (24 minuten).

De zomervakantie is voorbij, iedereen gaat weer naar zijn werk. Maar wat als je geen baan meer hebt? Janske van Eersel is ontslagpsycholoog en doet onderzoek naar **‘Rouw bij het verlies van een baan’**.

Jaap Smit, voormalig CNV-voorzitter vindt dat de werkgever een grote verantwoordelijkheid heeft.

In deze uitzending van “Jacobine op Zondag” vertelt iemand over dat onaangename moment waarop het arbeidscontract werd beëindigd na jaren trouwe dienst. Onderschat het effect van ontslag niet. Het ontslag effect kan op den duur nog voelen als een brandend vuur. Hier bij Krachtvoer willen we openhartig zijn. De vragen staan vandaag op rijm:

*Wie waren bij het ontslag betrokken? Wie zat het meeste met de brokken?
Zat het er al een tijdje aan te komen? Is ontslag gekregen of genomen?
Wat heeft er het meest gestoord? Bestaat daarvoor één woord?
Voelt het afgedankt als een ‘bejaarde’? Wat doet het met je eigenwaarde?
Is inkomen van het grootst belang? Maakt de toekomst je ook bang?
Was ontslag alleen maar negatief? Wat was daarbij wèl positief?
Sta je nu anders in het leven? Zijn er nog tips die je kunt geven?*

*We kijken een half uur video vandaag, daarin krijgt ‘ontslag’ de volle laag.
Een psycholoog, gespecialiseerd in ontslag, is iemand die daarover vertellen mag.
Een voormalig vakbondsman, die zegt er ook het zijne van.
En iemand die de bui niet hangen zag, doet op geheel eigen wijze haar ‘beklag’.
We kijken de film zonder onderbreken, waarna we dat nog nabespreken.*

We doen dat aan de hand van de volgende vragen.

- Het woord rouw wordt in deze uitzending gebruikt als het gaat om het omgaan met ontslag. Heb je zelf ook rouw ervaren? Op welke manier? Hoe ga je daarmee om?
 - Had het ook effect op zingeving of het gevoel van eigenwaarde?
- Vragen als: mag ik er nog zijn, wie ben ik zonder baan?
- Wat voor verschil maakt het hoe je ontslagen wordt. Het traject ernaartoe, de manier waarop het wordt meegedeeld? Heeft dat invloed op wat het met je doet?
 - Wat zou je een werkgever adviseren als die iemand ontslaat?
 - Wat heeft je geholpen bij de verwerking van je ontslag?

Mei: Over Struikelstenen

9 mei houdt Lex Rutgers -voorzitter van de werkgroep- een korte inleiding in MGH. Ita van Dijk wordt voorgesteld. Zij kent veel achtergrondverhalen van in Deventer gelegde struikelstenen.

De Werkgroep Struikelstenen Deventer is opgericht in 2013 en is ondergebracht bij het Ety Hillesum Centrum. Ze heeft als doel om in Deventer alle slachtoffers van het Naziregime individueel te herdenken door het leggen van 'Struikelstenen'. Deze stenen worden aangebracht voor de huizen, waar vandaan de mensen zijn gedeporteerd. Het gaat in Deventer dan vooral om onze Joodse stadsgenoten, maar ook om andere slachtoffers van de Naziterreur.

Wat zijn Struikelstenen?

Struikelstenen ('Stolpersteine') zijn stenen van 10x10 cm met daarop een messing plaatje waarin de naam, geboortedatum, deportatiedatum en plaats en datum van overlijden van de slachtoffers zijn gestanst. Bovenin staat de toevoeging: 'Hier woonde'..... Een steen kost circa 120 euro, je kunt er ook eentje "adopteren". De werkgroep heeft geld nodig om haar werk te kunnen voorzetten; nog lang niet alle slachtoffers zijn bekend of getraceerd. Ook is het mogelijk geld te doneren. Zie verder www.struikelstenen-deventer.nl.

Het idee is afkomstig van Gunther Demnig die aanvankelijk waar ook ter wereld elke steen zelf de grond intikte. Zeker meer dan 40.000 struikelstenen liggen er in Europa.

De stenen liggen vlak in de straat, maar vallen op door hun kleur en de weerkaatsing van het licht.

Als voorbijganger wordt je blik ernaar toe getrokken. Je wordt uitgenodigd om stil te staan en de informatie op de steen te lezen. Het struikelen is dus niet letterlijk, maar symbolisch.

Het is de bedoeling dat op deze wijze de geschiedenis van de weggevoerde en vermoorde slachtoffers kan worden gelezen. Immers: een mens is pas vergeten als men zijn naam niet meer kent.

Daarna maken we een indrukwekkende wandeling door het centrum van Deventer, waarbij een groot aantal struikelstenen worden bekeken en gelezen en het tragische vaak ongelooflijke verhaal van de slachtoffers, vaak een echtpaar of een deel van of een compleet gezin, door Ita van Dijk ter plaatse wordt verteld.

Gedicht "Gestruikeld"

Mijn buren zijn toch anders.
Ze kennen hun geschiedenis,
Weten waarvandaan ze komen.
Geen idee waarheen ze gaan.

Het schijnt niet veilig te zijn
om hier te blijven wonen.
Ze hebben hun koffers gepakt.
Hebben geen afscheid genomen.

Ze worden opgehaald
pal voor hun eigen voordeur.
Geen idee waarom ze meegaan,
dat weten heeft geen voorkeur.

Ik ben al druk genoeg
met zorgen om te leven.
Thuis na dagelijks gezwoeg
zorgen voor mijn eigen eten.

Geschiedenis herhaalt zich.
Tijd gaat aan mij voorbij.
Na oorlog komt weer vrede
Ik ben blij dat IK nog lééf.

Ik had een muur gebouwd,
Onzichtbaar, ondoordringbaar
Blind was ik onbedoeld.
Ik heb mij veilig gevoeld

Geweten heb ik niets.
Dat lijkt me beter zo.
Het komt onschuldig over.
Dat vind ik wel zo mooi.

Er zijn er zoveel geweest,
die zo de dans ontsprongen.
Ik stond laatst 2 minuten stil
voor al die ongeziene doden.

Ik wilde het niet zien.
en stuntel tot op heden,
en nu ben ik gestruikeld
over mijn verleden.

Mea Culpa

Gedicht: G.J. Poot van Kleef



Juni: Ik ben blij dat ik het niet vergeten ben.

13 juni horen we over de boeiende en ontroerende levenservaringen van Deventer stadgenoten die dat tot een schouwburgvoorstelling hebben verwerkt.

Hun uitgangspunt 'persoonlijke levenservaringen' werd gecombineerd met het lied van Joost Nuissl "Ik ben blij dat ik JE niet vergeten ben."

Een deelnemster van het project zal daar het een en ander over vertellen.

Kan jij ook vertellen waar je blij om bent dat je het niet vergeten bent?

Reünie op 21 juni 2019

Krachtvoer bestaat drie jaar en dat wordt uitgebreid gevierd in het Meester Geertsshuis met hapjes, drankjes en livemuziek door het Joep Oosterwijk Trio.

Juli: 'Open kaart spelen'

Een uitdrukking aan kaartspel ontleend waarbij iemand de speelkaarten open en onbedekt op tafel legt, zodat de tegenpartij alles kan zien.

Een (onbedoelde?) openhartigheid waarbij alles zichtbaar wordt wat je hebt (gekregen).

Ook wij gaan open kaart spelen.

Het masker gaat af.

Zwakke wordt zichtbaar. Het harnas gaat uit.

Afzien van veiligheid, spelen om te bouwen en te winnen aan eerlijkheid en de ander te vertrouwen.

Kunnen wij het verdragen dat anderen zo goed gaan?

Hier liggen vragen, we geven ze aan.

We erkennen grenzen en laten de keus vrij: welke kaart zou je wensen? Wil je die delen met mij?

info:

<https://www.bijzondergewoon.be/kaartspel-open-kaart-gezond-van-geest/>



September: Buurthuis 'De Halte'

12 september ontbijt op een andere locatie waar vrijwilligerswerk telt!

Na het ontbijt worden we rondgeleid in de algemene ruimte van het voormalig verzorgingstehuis.

De georganiseerde bezigheden lijken geïnspireerd door een gedicht van Tirza van Schie dat op een zonnenscherm staat afgedrukt

Laat je niet foppen door de cito's of de nadruk op hoog niveau
Niet ontmoedigen door status, een groot kantoor of duur bureau

Want het zijn de handen die creëren, die iets bouwen, repareren
Die hulp bieden aan een bed, die toveren met klein budget

Laat je niet foppen, kies voor wat in jou het vuur doet branden
Als de toekomst maakbaar is, bouw hem met jouw **'gouden handen'**!

Halte Werk

Laat je niet foppen door de cito's of de nadruk op hoog niveau
Niet ontmoedigen door status, een groot kantoor of duur bureau

Want het zijn handen die creëren, die iets bouwen, repareren
Die hulp bieden aan een bed, die toveren met klein budget

Laat je niet foppen, kies voor dat wat in jou het vuur doet branden
Als de toekomst maakbaar is, bouw hem met jouw **'gouden handen'**!

- Lentezoet -

Oktober: Basis inkomen

10 oktober hebben wij het over 'Basisinkomen'

We bekeken een aflevering van Tegenlicht in de serie over Basisinkomen met historicus Rutger Bregman, te vinden op internet, met diverse bijlagen.

25 november 2018 uitgezonden en in onderstaande link te bekijken.

<https://www.vpro.nl/programmas/tegenlicht/kijk/afleveringen/2018-2019/ons-basisinkomen-volgens-rutger-bregman.html>

November: ‘Tafelgesprek ‘

14 november genieten van elkaars aanwezigheid door aandachtig luisteren zonder oordeel. ‘De uitdaging’ van Oriah Mountain Dreamer wordt gelezen als afsluiting:



Het interesseert me niet hoe oud je bent. Ik wil weten of je het aandurft naar liefde te zoeken, je droom na te streven, het avontuur van het leven durft aan te gaan. Het interesseert me niet welke planeten je maan kruisen. Ik wil weten of je tot de kern van je eigen verdriet bent doorgedrongen, of je ontvankelijker bent geworden door het verraad van het leven. Of dat je je hebt teruggetrokken en afgesloten uit angst voor nog meer pijn. Ik wil weten of je pijn kunt ervaren, de mijne of die van jezelf, zonder het te verbergen, te verdoezelen of vast te houden.

Ik wil weten of je met vreugde kunt omgaan, de mijne of die van jezelf, of je kunt dansen van uitzinnigheid en de verrukking tot in je vingertoppen en tenen kunt voelen tintelen, zonder ons te waarschuwen voorzichtig te zijn, realistisch te zijn, rekening te houden met de beperkingen die je als mens hebt.

Het interesseert me niet of het verhaal dat je me vertelt waar is. Ik wil weten of je een ander kunt teleurstellen om eerlijk tegenover jezelf te zijn; of je de beschuldiging van verraad kunt verdragen zonder je eigen ziel te verraden, of je trouweloos kunt zijn en daarom betrouwbaar. Ik wil weten of je schoonheid kunt zien, zelfs wanneer het niet mooi is, iedere dag, en of je je eigen leven door de aanwezigheid ervan kunt verrijken. Ik wil weten of je mislukking kunt aanvaarden, die van jezelf en de mijne, en toch aan de rand van het meer kunt staan en 'Ja!' roepen naar de zilveren volle maan.

Het interesseert me niet te weten waar je woont of hoeveel geld je hebt. Ik wil weten of je kunt opstaan na een nacht van verdriet en wanhoop, vermoeid en gekwetst tot op het bot, en kunt doen wat gedaan moet worden om de kinderen te eten te geven.

Het interesseert me niet wie je kent of hoe je tot hier bent gekomen. Ik wil weten of je met mij midden in het vuur wilt gaan staan en niet zult terugdeinzen.

Het interesseert me niet waar of met wie je hebt gestudeerd. Ik wil weten wat jou staande houdt, van binnenuit, wanneer al het andere wegvalt. Ik wil weten of je alleen met jezelf kunt zijn en of je op die eenzame momenten werkelijk van je eigen gezelschap geniet. Zie ook <https://www.injeelement.info/de-uitdaging/>

November: Herfstwandeling

21 november op de fiets vanaf het Meester Geertshuis naar Twello.

Een beetje teleurgesteld:
Bij MGH stond welgeteld
één fiets tegen de muur.
Ik door hoest gekweld,
de fotograaf en dichter
gewacht tot negen uur.
Dan op weg voor stil vertier.

Via de brug aan de overkant
naar Twello in Gelderland.
Op juist het goede moment
kwam de gids: een fijne vent.
Hij brengt onder de aandacht
waar we aan voorbij gaan,
en wijst de mooiste huizen aan.

Een gedenkplaats aan de rand
van een bos met beuken
die innig verstrengeld staan
niet ver daar vandaan.



De paden vol met herfstblad
van geel tot diep roodbruin.
We gaan langs het centrum,
en zien menig mooie haag.
Een boomstronk in een tuin
met vogelhuisjes hoog en laag.

Een fietser in z'n eentje
had last van één beentje,
Hij sloot zich bij ons aan.
Hij is tot aan de laatste stap
lekker met ons meegegaan.

Wat zal ik verder zeggen;
het was een waterkoude dag.
en niemand hoeft uit te leggen,
dat méér mensen echt wel mag.



December: speel het spel 'Een steekje los'

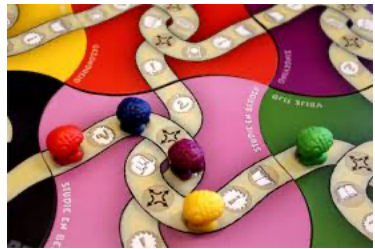
12 december spelen we dit bordspel met begeleiding vanuit 'Vriendendiensten'.



Als kind leer je snel de regels van een spel. Tijd en omgeving tellen mee, en daarmee ook "het wel en wee". Je kan winnen of verliezen zonder te juichen of te kniezen.

Revancheren, of bedriegen, en bluff spelen is net liegen. We weten allemaal wat het is: NIET spelen... is gemis! Hier mogen we eerlijk zijn over kracht en over pijn.

Het is ons niet gegeven om hier 'volmaakt' te leven. Een verleden dat beklemmt, en toekomst ernstig remt, een gebrek aan kracht of tijd het kost ons allemaal strijd.



Van de vriendendienst zijn er vier. Zij helpen ons met veel plezier. We gaan samen een spel doen zonder punten, zonder poen. Kaarten te kust en te keur, opdrachten in elke kleur.

Zijn wij nu misschien de klos? Is er bij ons ook "een steekje los"? Na het ontbijt vertelt iemand wel, wat van belang is in dit spel.

Meer informatie vind je <https://debagagedrager.nl/een-steekje-los-2/>

Bijeenkomsten 2020

Januari: Schilderkunst met Vincent Rijnbende

Wanneer wij het nieuwe jaar beschouwen als een leeg schilderdoek, dan is het mooi en interessant hoe om te zien hoe een kunstschilder daarmee omgaat. Vincent bracht 9 januari schilderijen in diverse stijlen mee en vertelde er met passie over.

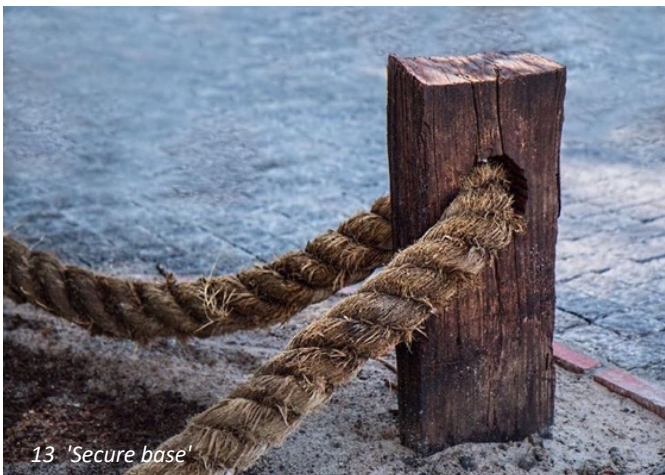
Februari: Secure Base door Gerrit Stam

13 februari vertelde Gerrit over de ankerpunten die hij in zijn leven heeft ervaren. Een veilige basis waar je vertrouwen in hebt.

Daarna werd de aanwezige deelnemers van Krachtvoer deze ochtend naar hun 'secure base' gevraagd.

Wij vertelden elkaar daarover in vertrouwen. Juist in moeilijke momenten vol radeloze twijfel leren we waar kracht te vinden is.

Tijdens een korte 'workshop' werden de deelnemers in tweetallen gezet en uitgedaagd om positieve eigenschappen te noteren voor de ander! Stiekem werd er soms gekeken naar wat een ander al schreef. Ook dát was mooi. Zo nam iedereen als cadeau een lijstje mooie eigenschappen mee naar huis.



Naderhand schreef iemand: 't Was een mooie morgen om mee te maken. Nog nieuw in de groep, maar ik voel me er thuis. Dank daarvoor. 🙏

Maart: Enneagram ‘de Yogameester’

12 maart de workshop over het Enneagram is gepland in 2 delen.

Het tweede deel werd door corona lockdown uitgesteld tot oktober 2021.

Het verhaal over een Yogameester is door Nynke Noordhof verteld als inleiding.

Een yogameester ging eens met 7 leerlingen een ochtendwandeling maken terwijl de dauw nog over het land lag. Na enige tijd brak de zon door. De dauwdruppels schitterden dat het een lieve lust was. Bij een grote druppel liet de meester halthouden. Hij schaarde zijn leerlingen zo rondom de druppel dat de zon erop bleef schijnen en vroeg hun toen welke kleur de druppel had.

“Rood” zei de eerste, “oranje” zei de tweede, “geel” zei de derde, “groen de vierde, “blauw de vijfde, “paars” de zesde en de zevende zei: “violet”.

Ze stonden verbaasd over deze verschillen en aangezien ze er allen zeker van waren dat ze het goed zagen, kregen ze bijna ruzie.

Toen liet de meester hen enige keren van plaats wisselen. En heel langzaam drong het tot hen door dat zij – ondanks de verschillen in hun waarnemingen – toch allen de waarheid hadden gesproken.

En de meester sprak: “Hoe je de waarheid ziet, hangt af van de plaats die je in het leven inneemt, zoals je zo-even een deel van het licht hebt gezien en dat voor de volle waarheid aanzag.

Laat je medemensen in volle vrijheid hun eigen weg bewandelen, hun eigen plaats innemen en hun eigen deel van het licht waarnemen. Je hebt alle waarheden nodig, want alle tezamen vormen zij het werkelijke licht, de volle waarheid.

Wees daarom niet alleen tolerant – want dat is slechts het dulden van een andermans mening – maar wees zelfs blij dat er andere meningen zijn.

Zolang je zelf nog niet het volle licht kunt zien, heb je je medemensen nodig om de volle waarheid te leren kennen.

(zie oktober 2021 voor de workshop Enneagram deel 1 en 2.)

April: Lockdown corona griepvirus

De overheid besluit op grond van een WHO-advies tot algehele quarantaine.

Dat heeft grote impact op het sociale leven in de maatschappij.

Het leidt tot onevenredige angst voor sociale contacten. Mensen konden lijden onder het gebrek aan contact. Het werd soms ‘huidhonger’ genoemd.

De coronapas en de regels om besmetting te voorkomen vereisten controles die het vrijheidsgevoel ernstig schaadden. Het had een de-socialiserende werking.

Juli: afsluiting seizoen bij Gaia op Nieuw Rande



14 Hotel Gaia op landgoed Nieuw Rande

Gaia is een figuur uit de Griekse mythologie. De oermoeder, de aarde, die ontstond uit de chaos aan het begin der dingen.

23 juli komen de eerste deelnemers om 9:40 aan bij hotel Gaia..

Met dertien personen kunnen we buiten met voldoende afstand om twee lange tafels zitten. Er wordt geanimeerd gesproken onder het genot van de bestelde consumpties. Iemand stuurt een appbericht dat ze onderweg was, maar dat ze werd teruggeroepen wegens de geboorte van een kleindochter. Onderlinge gesprekken geven Gerrit Jan geen gelegenheid om het openingswoord te doen. Na een halfuur komt een tweede app: "Het is niet goed met het kindje, willen jullie voor haar bidden?" De groep wordt stil. Er wordt gebeden.

Er wordt terug geappt: "De stille aandacht hier is mooi en pijnlijk tegelijk. Moge Gods zegen op haar rusten."

Nadat het openingswoord door Gerrit Jan is voorgelezen, krijgt zij daarvan dit verslag: "Vanmorgen vroeg schreef ik de openingswoorden die nu plotseling emotioneel geladen zijn... Ik heb het zojuist aan de groep voorgedragen, maar ik kon niet voorkomen dat mijn stem even brak."

Het is een emotionele afsluiting van dit seizoen, die we niet snel zullen vergeten. De kracht van Krachtvoer zit erin dat je samen sterker bent dan alleen.

*Een jaar later gaat het na enkele zware operaties verrassend goed met haar.
Kracht van boven hier beneden, onze gebeden lijken verhoord.
Veerkracht uit Krachtvoer, het leven gaat door...*

Krachtvoer in woord en beeld

De naam “Krachtvoer” was een vondst waarin we veel herkennen (zowel in het woord als in het beeldmerk).

Tijdens de bijeenkomst van 12 januari 2017 maakten deelnemers ‘moodboards’. Die plakwerken inspireerden Theo Oppewal tot het huidige logo.

Het is een tekstballon in de vorm van een plak **brood** met het woord ‘Krachtvoer’ als uitgesproken beleg. Het zijn unieke letters die zich zonder opdringen aan de omgeving aanpassen, en toch niet aan betekenis verliezen.

Net als deelnemers: onderscheidend, inschikkelijk en respectvol.

Tijdens de bijeenkomsten blijken deelnemers soms met onthutsende openheid over hun diepste pijnen te kunnen vertellen. Het wederzijds vertrouwen in de groep wordt regelmatig ervaren en omschreven als een warm bad.

De huisdichter haalde het woord Krachtvoer uit elkaar en maakte daarvoor enkele collages om te gebruiken in een kerkdienst.

Er zijn veel lettercombinaties binnen het woord Krachtvoer te vinden.

De laatste 3 letters zouden misschien wel voorop horen te staan.

Want soms voel ik de ‘oer Kracht van de schepper’ erdoorheen komen.

Dat is de veerkracht van Krachtvoer die je mee kan krijgen.

Dan ga je **lichter** naar huis dan je kwam.



EEN TOEGIFT
van Gerrit Jan Poot van Kleef,
'huisdichter' bij Krachtvoer.

Over de verbindingen en symboliek
die hij ziet in het **Logo van Krachtvoer**.

De eerste lettergreep is **KRACHT**.

Kracht om te werken, en bergen te verzetten.

Kracht is onzichtbaar, maar de gevolgen niet.
Denk aan natuurkrachten zoals zwaartekracht,
of de kracht van zonlicht die de huid verbrand.

De kracht van luchttrillingen van woorden
die een storm van kritiek veroorzaken,
en slechts het effect hebben
van storm in een glas water.



Maar er zit ook **ACHT** in kracht.

Dat is het **woord van respect** om te achten.

Het **getal 8** is groter dan een volmaakte zeven.

En liggend is dat het **symbool** ∞ waarmee ik de camera focus op eindeloos.

Die 'luie acht' heet ook wel Lemniscaat, dat staat voor oneindige **beweging**.

Dan sta ik lui tussen Alfa en Omega, tussen begin en eindeloos.

Krachtvoer is potentiële energie in woord en daad voor lichaam en geest.
 Kenmerkend zijn eerlijkheid, oprechte belangstelling, en acceptatie van wie je bent!



De tweede lettergreep is **VOER**.

Als dat los komt van 'kracht' denk ik aan werkwoorden: varen en voeren.

Laat gedachten **varen** naar een herder.
 Hij **voert** zijn schapen naar grazige weiden.
 Dat is lekker vers voer voor ze.

In "voer" zit het woord **OER**, dat basis of **oorsprong** betekent.

De 'O' is een cirkel, daarbij denk ik aan Pi. π een getal zonder einde.

De '0' is een cijfer, dat beschouw ik als ijkpunt (of rand van een bodemloze put)

De **ring** is cirkelrond als eindeloos trouw verbond.

Krachtvoer wil graag dat soort bijeenkomsten blijven organiseren.
 Dat wij elkaar er met alle liefde '**Kracht voor**' geven om vol te houden.

November: Lockdown versoepeld

De besmettingsgraad met het coronavirus is afgenomen.

Het RIVM versoepelt de maatregelen gefaseerd, en we maken voorzichtig plannen...

December: ont-moeten na Covid

Een verslag van Alie Dekker

“Ik was op donderdag 10 december bij een Krachtvoerbijeenkomst in het Meester Geertshuis. Krachtvoer is een maandelijkse ontbijtbijeenkomst voor mensen zonder werk, die hun baan verloren hebben of die op zoek zijn naar nieuwe levensinvulling. De bijeenkomst was door Covid19 anders dan anders. Toch kwamen er tien deelnemers om elkaar te ontmoeten en met elkaar in gesprek te gaan over hoe het met de ander gaat. Terwijl ik had verwacht dat er nauwelijks iemand zou komen...

Er stond warme koffie met kerstbeuling klaar. Geen ontbijt, want dat zou te veel beweging opleveren en dus extra risico op virusbesmetting. We zaten verdeeld over maar liefst drie huiskamers. In elke huiskamer kon je aan een grote tafel plaatsnemen of in een gezellig zitje in de hoek. Onze vaste coördinator Henk-Jan zat met zijn gezin in quarantaine thuis vanwege een virusbesmetting van zijn dochter. Maar niet getreurd: hij maakte een draaiboek voor zijn plaatsvervanger Gerrit Jan en wat helpende handen. Ik had niet verwacht dat dit draaiboek ons zo goed zou helpen om de ochtend gezellig en zinvol te maken. Toch is dat gelukt!

Er is gezellig aan de tafels met elkaar gekeuveld, steeds in tweetallen. Om het kwartier wisselden we van gesprekspartner.

Doorzichtige schermen zorgden voor extra veiligheid. Ook kregen we allemaal een overzicht met veiligheidsmaatregelen die we in ieder geval konden treffen voor en met elkaar. Top van Krachtvoer natuurlijk! En toch... en toch... maatregelen of niet: het was een warme ochtend met interesse, betrokkenheid en warme belangstelling voor elkaar. Wie zou dat voordien hebben verwacht?

Gerrit Jan deelde aan het eind van de ochtend aan iedereen een presentje uit, gemaakt door iemand van de organisatie ‘Deventer Vredesvlag’.

Een kleine, snoezige, witte vredesduif met gekleurde kraal en touwtje eraan om hem op te hangen. Op de bijbehorende kaart de tekst “Dag mooi mens. Ik wens je een fijne decembermaand vol licht en liefde! Vredesgroet, Esther.” Iedereen was blij verrast. Als je geen cadeautje verwacht, dan is het extra leuk om er een te krijgen.

Weet je..... ik had een andere, bijzondere bijeenkomst verwacht, maar dat hij zo mooi zou zijn overtrof mijn verwachtingen.
Als klap op de vuurpijl kregen we van Krachtvoer een kaart met een prachtige foto van de Bergkerk en Roggestraat in het Deventer Bergkwartier. Op de achterkant een plaatje van een engel die positieve toverstof de lucht inblaast. In de binnenkant staat een mooi gedicht van Gerrit Jan:”

Lichtpuntjes in het duister.

In deze donkere dagen voor kerst met beperkte toegang tot elkaar lijkt alles extra somber te zijn.

Samen zoeken we lichtpuntjes van sterren aan de hemel als het weer eens helder is.



We zien de vele vormen van verlichting in de stad met uitgelichte beelden.

Elk licht verdrift het duister zoals ook het nieuwe jaar het oude weer verdrijven zal.

Met één hand vol toverstof wensen we je alle goeds:
Een jaar van gezondheid en geluk.

Bijeenkomsten 2021

Januari: Wat is jouw Krachtvoer?

14 januari gaat over een van de vragen die gesteld werden bij 'ons lustrum'.

De antwoorden zijn even divers als de deelnemers.

De een haalt 'veerkracht' uit een spreuk, een ander uit Psalm 139.

Iemand zegt: "Ik ben de blik-opener." en laat daarmee een andere kant zien.

Er is deze keer een stagiaire te gast die later per email uitgebreid reageert.

Jorinde deelt haar bevindingen

Op 14 januari 2021 was ik aanwezig bij Krachtvoer. Ik maakte als stagiaire in het Meester Geertshuis kennis met Gerrit Jan die vertelde over Krachtvoer. Mijn interesse werd gewekt, en ik meldde mij aan om te ervaren wat het mij kon opleveren. Allereerst wil ik de leden heel erg bedanken voor hun gastvrijheid en vertrouwen. Ik heb mij enorm vermaakt en heb in die 2 uur veel opgestoken. Voor jullie, de leden van krachtvoer, is het misschien wel leuk om de bevindingen van een 'buitenstaander' te lezen en vanuit dit idee heb ik dit verslag voor jullie uitgewerkt, veel leesplezier!

"Wat is mijn krachtvoer?" Ik weet nog dat ik bij mijzelf dacht 'Pffff geen idee'. Ik had er eigenlijk nog nooit zo over nagedacht, om hier antwoord op te kunnen geven besloot ik eerst inspiratie op te zoeken. De kracht is het vinden van dingen die je kunt en waar je in gelooft, dat je dingen kunt bereiken maar het ook kan accepteren als deze dingen niet bereikt worden. Je laat je niet meteen van je stuk brengen door stoorzenders, zoals bijvoorbeeld twijfels. De twijfels mogen de overhand niet nemen, jouw 'kracht' is een houvast en iets waar je in tijden van twijfel op kan terugvallen.

Om de twijfels niet in overhand te laten nemen is voor mij een moeilijke opgave. Want wat te doen als je nou eenmaal een twijfelaar bent?! Wat te doen als je nou eenmaal niet altijd in jezelf gelooft?! Dan heb je geen inzicht in je eigen kracht, waardoor het ook moeilijk is om deze kracht te kunnen uiten. Ik heb aardig wat zelfkennis, maar het antwoord op 'wat is mijn krachtvoer' heeft mij wel een paar minuten tot nadenken gezet. De reden hiervan is ook dat ik nooit heb ingezien dat ik wellicht een 'kracht' heb, dat ik wellicht iets heb wat mijn twijfels en onzekerheid kan wegnemen.

Het bijwonen van krachtvoer heeft mij dit inzicht opgeleverd en ik ben blij dat ik mijn 'kracht' heb weten te vinden in de korte tekst: 'We are all broken but that's how the light gets in' en 'We zijn allemaal gebroken maar dat is hoe het licht binnenkomt'. Deze tekst beschrijft mijn kracht omdat ik mij volledig in deze tekst kan vinden, ik

krijg een rilling elke keer als ik het lees. Ik zie mensen die allemaal zo hun eigen problemen hebben. Zij lopen allemaal tegen andere dingen aan in het leven, op psychisch/financieel of/en sociaalgebied. Soms is dit te zien aan de buitenkant, maar vaak zit het aan de binnenkant. Iedereen heeft zo zijn 'scheurtjes', door verlies of omstandigheden die veel impact hebben gemaakt op die persoon.

Op mij maakt onzekerheid veel impact. Een onzekerheid die is ontstaan doordat ik te veel eisen stel aan mijzelf. Ik wil 'perfect' zijn, aardig gevonden worden, geen ruzie maken en geen fouten maken. Mijn onzekerheid maakt dat ik snel gekwetst raak. Dan twijfel ik aan mijn kennen of kunnen, waardoor er soms toch scheurtjes ontstaan.

Waar vind ik de wil om te blijven vechten als ik denk dat ik niet dieper kan zinken? Als ik weer te perfectionistisch ben, of mijn onzekerheid mij weer belemmert, denk ik aan die tekst om mijzelf te motiveren om ook van mijn 'scheurtjes' te leren houden. Deze scheurtjes zorgen voor ontwikkeling vanuit een overtuiging dat als er weer een scheurtje ontstaat, het licht steeds iets verder binnenkomt. Het laat mij inzien dat iedereen op eigen manier perfect is.

Mijn Krachtvoer

Over de vraag 'Wat is jouw krachtvoer' heb ik lang nagedacht. Het is mijn optimisme dat mij altijd verder brengt en waardoor ik mijzelf keer op keer kan oprapen. Ik vertrouw op een goede afloop en zie eerder kansen dan problemen. Mijn optimisme maakt dat ik goed met tegenslagen kan omgaan en dat ik snel weer positief denk. Een mooie kracht om mensen mee te inspireren. Het mooiste is een wereld waarin mensen elkaar vanuit eigen kracht aanvullen.

Evaluatie

Wat ik van de deelname aan Krachtvoer heb geleerd, is het vinden van mijn eigen kracht. Het inspireerde te horen wat de kracht van de andere deelnemers is. Voorafgaand aan het deelnemen van Krachtvoer had ik zo mijn oordeel gevormd. Ik dacht: 'het zou wel enorm zweverig zijn', maar zo heb ik het helemaal niet ervaren. Er hing een enorm fijne sfeer bij de bijeenkomst, ik voelde mij op mijn gemak en had niet het gevoel dat ik mij moest inhouden. Er werd echt naar elkaar geluisterd, Niet alleen knikken en meteen afdwalen naar eigen gedachten, maar het accepteren van elkaar als individu en het geven van waardering. Ik durfde mijn gevoelens te uiten en heb hier waardering voor teruggekregen.



Er werd niet veroordeeld en iedereen werd geaccepteerd zoals hij of zij was.

In een wereld vol mensen die met hun mening klaar staan, is het fijn om een keer gehoord te worden. Ik was haast alweer vergeten hoe het voelt om echt gehoord te worden, aangezien je omgeving vaak bezig is met hun eigen leven. Ze luisteren wel maar ook weer niet.

Bij Krachtvoer heb ik mij op mijn gemak gevoeld, ik heb gezegd wat ik wilde zeggen en ben wat meer op de voorgrond getreden. Dit is opmerkelijk voor mij aangezien ik mij normaal gesproken liever op de achtergrond bevind.

Ik had de neiging om veel te willen vertellen, terwijl ik normaal liever luister.

Er kwam een andere kant van mij naar voren. Niet een Jorinde die eerst tien keer nadacht over wat ze zou zeggen of vragen, maar een meid die een keer niet bang was om meteen veroordeeld te worden.

Ik schrok hier eigenlijk wel van, maar was ook opgelucht omdat ik na deze bijeenkomst een soort van nieuwe 'hoop' had gekregen.

Hoop tot het ontwikkelen van een beginnend professional die haar mening kan uiten, zonder bang te zijn voor de mening van anderen.

Ik vond het ongelooflijk mooi om waar te nemen waar mensen hun kracht uithalen, dit waren soms dingen waar ik zelf nog nooit over na had gedacht. Ik heb er krachten uit kunnen halen, en vond de bijbehorende teksten prachtig! Ik ging helemaal in de bijeenkomst op en voelde een innerlijke rust, die ik al lang niet meer gevoeld heb. De groep bestond uit rustige mensen, wat een positief effect had op mijn innerlijke rust.

Ik ben enorm druk in mijn hoofd en dit uit zich soms ook wel in druk gedrag.

Door het bijwonen van deze bijeenkomst voelde ik mijn gedachtes een beetje 'wegslippen' en voelde ik mij minder druk als normaal.

Ik voelde mij door de groep uitgenodigd om mijn gedachtes en gevoelens met hen te uiten en had hier ook echt wel behoefte aan.

Ik voelde mij opgelucht en het voelde alsof ik de wereld weer even aankon.

Ik ben blij dat ik deze bijeenkomst heb bijgewoond, en ik heb er meer van opgestoken dan ik in eerste instantie dacht. Het is enorm mooi wat jullie doen.

Koester deze activiteit en ga zo door!

Jorinde Kampman,

student Social Work

en stagiaire Meester Geertshuis.

Albert: Je kan op elkaar terugvallen

Ik was net verhuisd van Weesp naar Deventer, waar ik ben opgegroeid, en ik was werkzoekend.

Via een bericht in de Deventer Post kwam ik bij Krachtvoer terecht. Ik voelde me welkom en ben gebleven. Krachtvoer had meer diepgang dan andere initiatieven, dat komt mede door het ontbijt waarmee de ochtenden begonnen. Het ontbijt is een moment van rust. Je gaat zitten, je eet en je praat met elkaar, dat gaat vanzelf. Ik vind Krachtvoer heel gevarieerd qua activiteiten en onderwerpen. Soms gaan we samen ergens heen, of maken een wandeling in de omgeving. We maakten samen een affiche, of werden in een klein groepje bij elkaar gezet met als opdracht elkaar te bevragen over een onderwerp.

Het bezoek aan de 3D-printer in de oude bieb vond ik mooi (mei 2017). Bij een vrijwilligersavond in de schouwburg bleek Krachtvoer ook een prijs te krijgen.

Soms kwamen mensen aardig in de put naar Krachtvoer toe. Als je thuis met een kop koffie blijft zitten gebeurt er niks. Het is mooi om te zien hoe mensen elkaar uit de put kunnen trekken.

Men zegt dat het Meester Geertshuis van de kerk is, maar er wordt nooit naar je geloof gevraagd.

Krachtvoer heeft mij geholpen met het opbouwen van een netwerk. Mede daardoor ben ik op de buurtbus naar Heeten beland. Maar van het UWV mocht dat niet, want dat was verdringing. Bovendien had die organisatie niet de ANBI-status, want de buurtbus rijdt in opdracht van gemeenten en de provincie, en die zijn niet armlastig. Ik heb bezwaar gemaakt bij het UWV waarop ze me uitnodigden om het toe te lichten. Drie weken daarna kreeg ik een brief van zes kantjes, waarin ergens verstoep op pagina drie stond dat ik toch op de buurtbus mocht rijden. Want het was een sociaal belangenbehartigende organisatie.

Naast de buurtbus doe ik vrijwilligerswerk bij Solis. Daar help ik mensen met hun financiën; doordat ik vele jaren heb gewerkt als boekhouder weet ik daar veel van.

De overheid lijkt te denken dat iedereen internet en een smartphone heeft en daar alles online mee kan doen, maar legio mensen hebben dat niet, of missen een sociaal netwerk. Ik bel dan de Belastingdienst op of de Sociale Verzekeringsbank, en zeg dat ik als vrijwilliger die en die persoon help.

Dan krijg je soms hulp. Vaak zeggen ze dan wel: kan deze mevrouw zelf ook even aan de telefoon komen. Dan zeg ik ja hoor. Zo kom ik op voor mensen.

Met een van de mensen bij Solis ga ik elke week wandelen in de stad, en dat sluiten we af met koffie met gebak.

De woensdag is voor mijn vrouw en mij. Toen ik werkzoekend werd, kreeg ik van mijn schoonzus het advies om een dag per week vrij te houden en samen iets te doen. Dat houden we nog steeds in ere. Tegenwoordig bezoeken we elke woensdag een stad in de kop van Overijssel, prachtig is het daar.

Ik heb een flinke tijd meegedraaid in Krachtvoer, maar op een gegeven moment dat niet meer vanwege mijn vrijwilligerswerk. Met een paar mensen heb ik via Facebook nog contact, ik spreek ze niet vaak, maar je kan op elkaar terugvallen, je weet elkaar te vinden.

Ik was in principe nog wel in voor betaald werk, maar in september heb ik besloten definitief te stoppen en uit de pensioenpot te gaan snoepen. Geen betaald werk meer, maar ik vermaak me wel. Ik zing in verschillende koren, twee ervan beginnen (*na corona*) weer op anderhalve meter.

Mijn vrouw heeft een mini bieb, en ik doe soms bevoorrading van andere mini biebs in de omgeving. Onder meer in Zutphen. Ik houd van fietsen en kijk onderweg naar de ooievaars en maak ook een stop bij het station van Zutphen; als treinengek kijk ik daar altijd mijn ogen uit.

Ze zeggen dat ik graag iets voor een ander beteken en ook bereid ben om een stap extra te zetten.

Zo heb ik ontdekt dat vrijwilligerswerk soms zelfs beter wordt gewaardeerd dan betaald werk.

In een betaalde baan zegt je baas alleen maar iets tegen je wanneer je wat verkeerd doet;

in vrijwilligerswerk zit veel meer spontaniteit.

Zoals een schouderklopje van deelnemers of van passagiers van de bus.

En in het seniorentehuis van Solis krijg ik vaak te horen: "Fijn dat je dit doet!".

Albert Oosterveld

Floor: Open en oprechte gesprekken

Een bijdrage van Floor Hamburg (30). Ik had mij opgegeven om iets te schrijven voor dit boekje, want ik ben een van de jongeren, en kan misschien jongere mensen motiveren om deel te nemen aan Krachtvoer.

Ik heb een paar jaar gewerkt na mijn studie in Utrecht, multimedia en communicatie. Ik schreef marketingteksten voor de producent van medische producten (zoals litteken crème) en ik heb gewerkt als intercedente bij een uitzendbureau. Veertig uur per week zat ik aan een beeldscherm; tijdens de Coronapandemie was het altijd thuiswerken.

Ik ben gestopt met werken, omdat het werk mij niet meer beviel, en ik een andere kant op wilde. Ik zat thuis, en was nog niet actief op zoek naar werk, maar de muren

kwamen op me af. Door een oproep in Deventer Post kwam ik bij Krachtvoer.

De eerste keer -in mei- gingen we wandelen in tweetallen en er was ook een opdracht. Ik wandel graag en veel, dus dat was leuk.

Krachtvoer is voor mij een goede tijdsbesteding. Het is laagdrempelig, de gesprekken zijn heel oprecht, licht filosofisch ook, het levert mij veel denkstof op. Dat vind ik fijn als ik alleen thuis ben, dan blijf ik maar malen en in hetzelfde kringetje ronddraaien.

Wel besteed ik veel tijd aan werk voor Afrika: ik heb met een vriendin een stichting opgezet, FAFA, Anniek en Floor For Africa; ik schrijf vooral de plannen en verstuur subsidieaanvragen naar fondsen. We doen ontwikkelingswerk aldaar.

Een hoogtepunt van Krachtvoer was voor mij de workshop over talenten (juni). Erg fijn, die kan ik gebruiken in mijn eigen werk-zoektocht, ik werd er erg door geïnspireerd. Ik heb een jobcoach van het UWV, dat vind ik een prettige instantie, ze zijn naar mij toe niet opdringerig. Ik zit in een traject van negen maanden die ik mag besteden aan uitzoeken wat ik echt wil. Waar ligt mijn talent, daar wil ik achter komen. Mijn jobcoach heeft me aangemoedigd om meeloopdagen te doen.

Zo heb ik bij Humanitas en Stichting Present gekeken, die samen een project voor jonge vluchtelingen hebben.

In het Meester Geertshuis heb ik meegelopen bij de inloopochtend en in het Deventer Ziekenhuis heb ik een paar uur meegelopen op de afdeling dialyse. Ik wil iets doen met mensen en zingeving. Nu loop ik stage bij Proudbreast (mijn jobcoach tipte me dat bedrijf); ze maken daar protheses voor vrouwen die een borstamputatie hebben gehad.

In de groep van Krachtvoer heerst veel openheid. Het maakt niet uit wat je achtergrond is of je leeftijd. Ieders inbreng is welkom. Soms wandelen we samen. Ik kijk uit naar de bijeenkomsten over Enneagram. Het is een doelgroep die krachtvoer nodig heeft, de activiteiten, een stukje peptalk, je bent met mensen die allemaal in hetzelfde schuitje zitten. Als je werkt dan ben je onder de mensen, maar dat valt weg als je je werk kwijt bent. Onder de mensen zijn is belangrijk voor mij. Ik zou wel willen dat Krachtvoer vaker was dan eens per maand, bijvoorbeeld elke twee weken.

En mijn tweede wens is dat ik het fijn zou vinden als er meer mensen deelnemen die echt -net als ik -op zoek zijn naar werk. Voor een flink aantal deelnemers geldt dat niet meer, die zijn al after jobs, mensen van over de zestig die het wel uitzingen tot hun pensioen. Daar kan ik zeker ook wat van leren hoor.

Floor Hamburg (30)

Willemijn: persoonlijke aandacht

Door Willemijn ten Cate (44) die sinds 2016 in Deventer woont.

Ik zocht een gespreksgroep die aansluit bij mijn levensfase en de overweging dat Bijbelse thema's actueel blijven. Nadat ik verschillende mensen positief over Krachtvoer hoorde praten ben ik eens gaan kijken. Het is een gevarieerde groep met thema's die ook aanspreken als je NIET in between jobs bent zoals ik.

Thema's die me bijblijven: over het Enneagram. Omdat ik dat eerder heb gedaan wilde ik zien of ik nog steeds hetzelfde type was.

De workshop over talenten en drijfveren door Gerrit Stam is me ook bijgebleven. Het zijn thema's die dichtbij komen. Ook kernkwaliteiten zou ik nog weleens willen doen. De vraag is daarbij of men elkaar goed genoeg kent. Want kernkwaliteiten kan je voor jezelf noteren, maar het is mooi om de ander te helpen zijn/haar kwaliteiten te (leren) zien.

De kracht van Krachtvoer is dat er persoonlijke aandacht is voor elkaar. En dat geeft hoop en moed als je niet lekker in je vel zit, of niet weet hoe verder...

Ik heb sinds ik van Groningen naar Deventer ben verhuisd meer lichamelijke en geestelijke klachten. Dat heeft te maken met loslaten. Ik ben een duizendpoot net als mijn moeder. Ik moest echter veel op mijn tenen lopen vanwege eisen die vanuit gezin en familie werden gesteld. In onze familie is iedereen hoogopgeleid, en vaak om de status. Door gezondheidsproblemen vanaf mijn geboorte kon ik daarin niet mee, maar voel wel steeds die druk. Ik heb mbo gedaan, mijn vader vond dat te laag. Ik voel me soms minderwaardig.

Mijn wensen voor de toekomst zijn rust, zelfregie en activiteiten. Met rust bedoel ik dat het UWV minder dwingend is om een baan vinden. In samenwerking met mijn begeleider heeft het UWV daarin eindelijk toegestemd. Dat betekent voor mij dat ik niet meer 'MOET' werken, maar dat ik 'MAG' werken -als ik wil. Dat is zelfregie.

Ik wil graag samen met een ander een workshop voor Krachtvoer organiseren, omdat het voor mij alleen te veel druk oplevert.

Als ieder voor zich zijn kwaliteiten opschrijft, kan dat zeker helpen om werk of vrijwilligerswerk te vinden. Daarbij kan je kan denken aan de valkuilen die je bent meegemaakt in je leven. Of zit je te veel vast in je werk wat je altijd deed?

Omdenken is van belang. Je kan ook denken aan een lotgenotengroep, bijvoorbeeld mensen die last hebben van depressie, die je via een activiteit samenbrengt of samen iets laat doen, dat hoeft niet altijd via praten.

Willemijn ten Cate

Februari: Intervisie



15 *Intervisie: Leren van en met elkaar*

11 februari laat Henk-Jan ons kennis maken met Intervisie. Een intensieve manier van elkaar bevragen, inzichten te delen of zelfs advies geven over persoonlijke zaken.

Vertrouwen en openhartigheid zijn de kernwoorden die hierbij essentieel zijn.

April: Persoonlijke veranderingstrajecten

8 en 15 april: Workshop over persoonlijke veranderingstrajecten.

Het aantal deelnemers werd verdeeld over een groep van 8 en een groep van 9.

Tijdens deze Krachtvoer bijeenkomsten gaf Marianne Kok van het Meester Geertshuis een actieve workshop over kernkwaliteiten en integratieve veranderingstrajecten. Zo'n workshop werd onder meer gegeven aan mantelzorgers. De workshop geeft inzicht wat ons als mens beweegt en wat ons remt.

Vijf woorden met een 'G' duiden op een kringloop van oorzaak en gevolg.

Gebeurtenis, (de waarneming of 'ervaring')

Gevoel, (zintuiglijk geprikkeld zijn)

Gedachte, (welk gedrag is de beste reactie?)

Gedrag, (kwetsbaar open, krachtig besloten)

Gevolg (voor alle betrokkenen een gebeurtenis).

Een reactie op een gebeurtenis kan geuit worden, maar ook onzichtbaar 'naar binnen' gaan.

Is het voor jouw persoonlijkheid verstandig 'iets' mee te nemen of wijs om weg te doen?

Met een oefening zijn de deelnemers aan de slag gegaan met hun kernkracht en hun kwaliteiten. Zij tekenden gaandeweg een beeld van het bekende onderbuikgevoel, van zekerheid en onzekerheid door onvergetelijke gebeurtenissen uit het verleden. Onderlinge verbanden aanleggen tussen gevoel en weten, verbinden hoofd, hart en geest. Met die verbanden, uitgewerkt in verschillende kleuren, gingen de deelnemers met meer inzicht huiswaarts.

Al met al een geslaagde en zeer inspirerende workshop met veel leerzame momenten.

Mei: Communicatie onderweg

20 mei gaan we in tweetallen onderweg met een kaartje waarop de namen staan van drie beroemde, inspirerende mensen.

Terwijl de ene deelnemer in de huid van een persoonlijkheid kruipt, mag de andere een vraag aan de beroemdheid stellen. De vragen en antwoorden doen een beroep op ons creatieve brein en op ons inlevingsvermogen.

Daarmee wil Krachtvoer gelijktijdig een bruggetje leggen naar vrijuit communiceren in een onbekende situatie.



16 in gesprek naar het Worpplantsoen

Juni: Talenten en drijfveren

10 juni gaf Gerrit Stam een digitale presentatie met aanvullende activiteit.

Een inspirerende ochtend met inzichten over drijfveren en talenten.

Wat zijn dat?

Welke heb ik?

Wat kan ik ermee?

Wat zijn jouw talenten?

Waar komen ze vandaan?

Hoe kan je talent ontwikkelen en inzetten?

Tijdens de workshop krijgen de deelnemers volop ruimte om vragen te stellen en Gerrit helpt mee de antwoorden te vinden.

Kortom een ochtend vol positiviteit waar je blij van wordt.



Juli: Al 5 jaar Krachtvoer het 1^{ste} lustrum

8 juli kwamen bijna alle deelnemers bijeen bij hotel 'Gaia' in Diepenveen.

Hier vierden we het lustrum met koffie en gebak in een sfeervolle groene omgeving.

Henk-Jan opent met een hartelijk welkom en stelt Jonna van den Berge voor.

Zij is medewerkster bij de Protestantse Kerk Nederland (PKN).

Jonna: Drie sporen van geloof

Ik ben uitgenodigd om eens bij jullie aan te schuiven. Henk-Jan vertelde me al eerder over Krachtvoer, ik las plannen voor de komende jaren en collega's deelden enthousiast hun ervaring. Maar niet eerder ontmoette ik jullie zelf.

Op een zomerse dag stap ik in Deventer op de OV-fiets op weg naar Hotel Gaia.

Na een poosje kom ik aan bij een prachtig terras en schuif bij jullie aan tafel.

Jullie bezorgden me een gezellige ochtend en het kippenvol op de armen.

Ik ontdekte door jullie verhalen hoe het goede nieuws van God eruit kan zien.

En waar kerken zich mee bezig zouden moeten houden.

Het zijn drie dingen die me opvielen.

1. Geen opgepoetste verhalen

Een aantal van jullie vertellen me hoe je bij Krachtvoer terecht bent gekomen. Het valt me op dat veel van jullie met weinig schroom het eigen levensverhaal delen.

Ik hoor over de dood van geliefden, over de rol die God is gaan spelen in iemands leven, verhalen over hoe relaties goed of juist niet zo goed gaan, opvoeden en kinderen met autisme, iemand deelt een fragment uit zijn eigen dagboek.

Het zijn eerlijke verhalen, die de werkelijkheid niet mooier maken dan ze is.

Wanneer ik vraag naar waarom Krachtvoer een aangename plek is, geven veel van jullie aan dat het een plek is waar je zonder oordeel je verhaal kunt delen.

2. Je hoeft niks

Ik hoor dat Krachtvoer een plek is waar je niks hoeft. Wanneer je 'in between jobs' bent, vinden allerlei mensen van alles. Vooral het UWV maant je tot actie: sollicitaties, omscholing, je richten op betaald werk. Mensen vragen je - goedbedoeld - of je al een nieuwe baan gevonden hebt. Bij Krachtvoer is dit niet zo'n prominent gespreksthema. Juist dat je er kunt zijn zonder dat je iets hoeft, is wat Krachtvoer een heilzame plek maakt. Waar je merkt dat je er ook toe doet, als je geen betaald werk hebt. Dat je er bent is voldoende. En wanneer je wilt, kun je een rol als vrijwilliger opnemen, maar dat moet niet.

3. Niet helpen

Eén van jullie vertelt me dat alle hulpverleners én diakenen beginnen met het idee om te helpen. Maar in veel gevallen kun je iemand eigenlijk niet helpen of iets voor iemand doen. Het idee dat je iemand juist moet loslaten en juist daardoor tot steun kunt zijn, komt vaak pas later én dat is veel moeilijker." Bij Krachtvoer krijg je geen hulp, maar vind je mensen die je begrijpen en met je meeleven. En gek genoeg is dat 'niet-helpen', misschien wel de belangrijkste steun die je kunt vinden.

Ik zie in deze drie dingen sporen van wat ik het Koninkrijk van God zou noemen.

Een wereld die niet draait om wat je doet en wat je bereikt. Maar waar je van waarde bent, omdat ieder door God geschapen mens ertoe doet.

Een wereld waarin je met kwetsbaarheid en eerlijkheid een ander kunt steunen en steun kunt vinden. En een wereld waarin niet degene die het in de ogen van anderen gemaakt heeft, de ander helpt, maar waarin de rollen omgedraaid zijn.

Bij Krachtvoer zie ik hetzelfde patroon als in veel verhalen van en over Jezus. Dat niet de mensen die het in de ogen van anderen gemaakt hebben of de mensen die het voor het zeggen hebben belangrijk zijn, maar dat de mensen die normaal over het hoofd worden gezien, een voorbeeld of het begin van een verandering zijn.

Juist kerken zouden zulke plekken moeten zijn. Waar je mag zijn, zonder dat je iets hoeft. En waar er ruimte is voor kwetsbaarheid en eerlijkheid. Waar het er niet toe doet wat je allemaal wel en niet hebt bereikt. Omdat dat is hoe het Koninkrijk van God eruitziet en omdat dat heilzaam is voor mensen.

Jullie verhalen en ervaringen helpen me om dat zien. Ik hoop dat Krachtvoer kerken in beweging kan zetten, zodat zij ook zo'n plek worden, waar zichtbaar wordt dat er een andere wereld mogelijk is.

Jonna van den Berge

September: Start van een nieuw seizoen

9 september start Gerrit Jan de bijeenkomst met rijm.

Soms voelt het als een hele tour,
maar het blijft de moeite waard.
al meer dan 5 jaar Krachtvoer
in het huis van Meester Geert.

Een succes vanaf de eerste keer,
waar men elkaar niet graag mist.
We komen daar wel graag weer,
en leren soms wat je nog niet wist.

Zonder elkaar is het minder fijn
dat zeg ik hier en nu meteen!
Vandaag zal dat niet anders zijn,
anders zat ik hier echt alléén.

Vorige keer zaten we gezellig samen,
-bij 'Gaia' aan de koffie mèt-
schreven we een antwoord op 2 vragen,
en voorlezen zorgde al voor pret.

Vraag 1: "Wat is onze toekomstverwachting?"

Vraag 2: "Wat kan Krachtvoer betekenen?"

*Graag geef ik nu het woord aan Henk-Jan,
hij mag 'de verzamelde werken' presenteren 😊*

De antwoorden op vraag 1 waren erg verschillend,
maar we hadden allemaal zoiets van: "Het komt (wel) goed."

Vraag 2 behelst 'de Kracht' van Krachtvoer. Daarover waren we eensgezind.

De start met een ontbijt helpt om te ontspannen, en het gesprek aan te gaan.
De veilige sfeer waarin wij elkaar ont-moeten, zien en horen, leidt tot een
verrassende openhartigheid, die helpt ontspannen verder te kunnen/ gaan.
Het levert een verbondenheid op die we pas loslaten wanneer we zover ZIJN.

Oktober: Enneagram

7 en 28 oktober 2021.

In maart 2020 waren er 14 deelnemers, waarvan 4 nieuwe die gevolg gaven aan een oproep in de krant over dit interessante onderwerp. Door de corona uitbraak is de tussentijdse tijd voor de tweede workshop groter dan wenselijk.

Sinds 2011 is Nynke Noordhof Enneagramtrainer, en zij besloot daarom de twee workshops te combineren.

We nemen vandaag de tijd om elkaar te leren kennen.

In het model van Enneagram vormen negen types een "ster".

*Nynke noemt er hier een paar: waarnemer of gever,
perfectionist of bemiddelaar, baas of werkgever,
loyalist, of werker met succes, levensgenieter of romanticus.*

Elk type maakt zo zijn punt en maakt de ster tot één geheel.

Als je elkaar wat meer gunt, blijkt er niemand snel te veel.

Hoe zie jij mij als mens? Voldoe ik aan je wens?

Je beseft niet altijd hoe je bent en ik weet niet of ik jou wel ken.

Over de types in het Enneagram:

Type EEN is de Perfectionist: realistisch, consciëntieus, grondig en principieel

Type TWEE is de Helper: warm,

betrokken, hulpvaardig en verzorgend

Type DRIE is de Presteerder: energiek, optimistisch, zelfverzekerd en doelgericht

Type VIER is de Romanticus: gevoelig, warm en scherpzinnig

Type VIJF is de Waarnemer: introvert, leergierig, analytisch en inzichtelijk

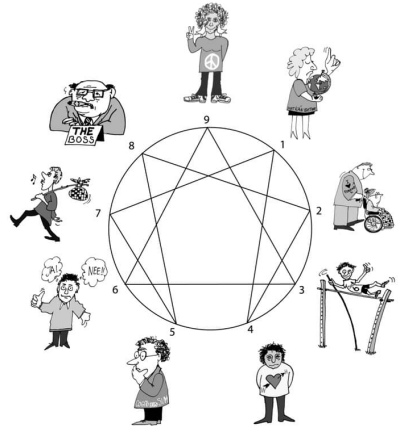
Type ZES is de Loyalist: verantwoordelijk, betwijfelend, betrouwbaar en loyaal

Type ZEVEN is de Avonturier: energiek, levendig en optimistisch

Type ACHT is de Baas: direct, onafhankelijk, zelfverzekerd en beschermend

Type NEGEN is de Vredestichter: ontvankelijk, goedaardig en ondersteunend

Deelnemers kregen een naslag van de gehele cursus mee naar huis.



Het verhaal van de Yogameester

Een Yoga-Meester ging eens met zeven leerlingen een ochtendwandeling maken terwijl de dauw nog over het land lag. Na enige tijd brak de zon door, en de dauwdruppels schitterden dat het een lieve lust was. Bij een grote druppel liet de meester halt houden. Hij schaarde zijn leerlingen zo rondom de druppel dat de zon erop bleef schijnen en vroeg hun toen welke kleur de druppel had.

‘Rood’, zei de eerste, ‘oranje’ de tweede, ‘geel’ de derde, ‘groen’ de vierde, ‘blauw’ de vijfde, ‘paars’ de zesde. En de zevende zei: ‘violet’.

Ze stonden verbaasd over deze verschillen en aangezien ze er allen zeker van waren dat ze het goed zagen, kregen ze bijna ruzie.

Toen liet de meester hen enige keren van plaats wisselen. En heel langzaam drong tot hen door dat zij –ondanks de verschillen van hun waarnemingen– toch allen de waarheid hadden gesproken.

En de meester sprak:

“Jullie hebben allemaal zo-even een ander deel van het licht gevonden en dat voor de volle waarheid aangezien. Laat medemensen in volle vrijheid hun eigen weg bewandelen, hun eigen plaats innemen en hun eigen deel van het licht waarnemen.

Wees daarom niet alleen tolerant, wat dat is slechts het dulden van een ander mans mening, maar wees zelfs blij, dat er andere meningen zijn.

Zolang je nog niet zelf het volle licht kunt zien, heb je medemensen nodig om samen de volle waarheid te kunnen ontdekken”.

De meester vervolgde: “Laat dit een les zijn om nooit kritiek op elkaars levenshouding te hebben. Niemand ervaart het leven zoals jij dat doet, want iedereen is uniek.

bron onbekend



17 schilderij ©Philip Manuhuma

November: Afgekeurd

11 november 2021 is Else bij Krachtvoer met haar moeder Kathy Meijer als professioneel gespreksleider.

Else kennen we bij Krachtvoer al sinds de eerste bijeenkomst in juni 2016.

Ze was graag gezien, ook omdat ze bij het ontbijt vaak een onverwacht lekker extraatje serveerde. We wisten dat ze het moeilijk had, maar wisten daar verder weinig van. Vandaag vertelt zij haar verhaal dat ook in een blog te lezen is.

Na ons gezamenlijk ontbijt wordt onderstaand verhaal met de aanwezigen gedeeld door Kathy en haar dochter Else. *Krachtvoer heeft later aan beide toestemming gevraagd om deze vertrouwelijkheid hier te mogen publiceren.*

Daar gaat ie.... ©

Een verkeerde interpretatie van een wetenschappelijk krantenartikel over apen veroorzaakte bij Else in 2002 een psychose waaruit ze langzaam opkrabbelt en weer stappen zet op de traptreden omhoog!



Jaren later, onverwacht, overkomt haar weer een psychose. En dat gebeurde zelfs nog een keer.

18 trap omhoog © Rick de Visser

Vanuit de ziektewet werd Else uiteindelijk afgekeurd.

Het uitkeringsinstituut UWV meldde dat zij niet meer opgeroepen zou worden voor herkeuring. Weer afgewezen dus. Geen opbeurend gesprek, maar een persoonlijke afsluiting, zeg maar aanfluiting, met een uitkering als troost...

[Stilte]

Er komen gedachten boven, niet wetende of ze passen: Bezinning, Schuld, Vrijheid, en Twijfel over de factoren van een onbekende toekomst.

Op de website psychosenet.nl is veel informatie te vinden.

Het is tevens de site waar zij op 2 september 2019 haar blog gepost heeft. De QR-code brengt je bij haar blog.

Ook na het lezen van de gevonden informatie is het nog moeilijk te bevatten wat ze daadwerkelijk heeft doorgemaakt.



De huisdichter vond inspiratie in het gedicht 'de afgebrande lucifer' (zie [pag. 33](#)). Hij nam extra lange lucifers en een kaars mee 'om te verlichten'.

De lucifer als as waar alles om draait.

Soms voel ik mij als een lucifer tussen donkerbruine zwavelkopjes in een kartonnen doosje. Iemand vraagt hoe dat dan is. En dan zeg ik kortaf: "Goed." Maar ik weet niet of ik wel voldoe. Ben ik echt wel goed genoeg? Misschien een keer te nat dat ik daarom niet aansloeg? Ik twijfel over het nut van mij in deze tijd.

Op zoek naar vuur word ik genegeerd. En al is de 'aansteker' veruit favoriet...

Een hand opent de doos, ik word eruit gepakt en langs iets ruws gestreken.

Ik doe mijn best zodat licht straalt! Hier ben ik voor gemaakt.

Daar ben ik voor betaald. Ik heb niet verzaakt.

Ik brand al snel vol vuur, en al ben ik best wel groot, dit duurt echt geen uur.

*Mijn vuur gaat over op een kaars,
die wordt aangestoken
om zo lang mogelijk te branden,
zoals met Groot Licht is afgesproken.*

*Ik gloei nog heel even na
als mijn vuur langzaam dooft.*

Ik leg mij erbij neer.

Ik heb mijn tijd gehad!

*Nu mijn taak volbracht is,
voel ik mij lichter en verdoofd.*

*Mijn hout is nu de as,
die op nieuw leven wacht.*

*De as waar alles om draait.
Het wiel, het stuur,
de kern van levende natuur.*

*Een natuur die motiveert,
en ontroert met de belofte te herleven
in een kringloop van eindeloos bestaan.*



19 ontstoken kaars 'verwarmt en verlicht'

December: Let it be..

15 december 2021 wordt een creatieve ochtend verzorgd door Sybeline Pals.

Zij nam ons groepje "met verve" mee op een creatieve ontdekkingstocht met als thema: "Let it be..."

Er wordt gebruik gemaakt van aquarelverf op papier waarop je met kaarsvet een deel blanco kan laten. Een andere manier is marmereffecten creëren met verdunde olieverf op water.

Onze "creaties" mogen aan het eind van de ochtend drogen aan de huiskamermuren in het Meester Geertshuis.



Hieronder een hele kleine selectie van de werkjes van de deelnemers.



20 papier, kaarsvet, water- en olieverf



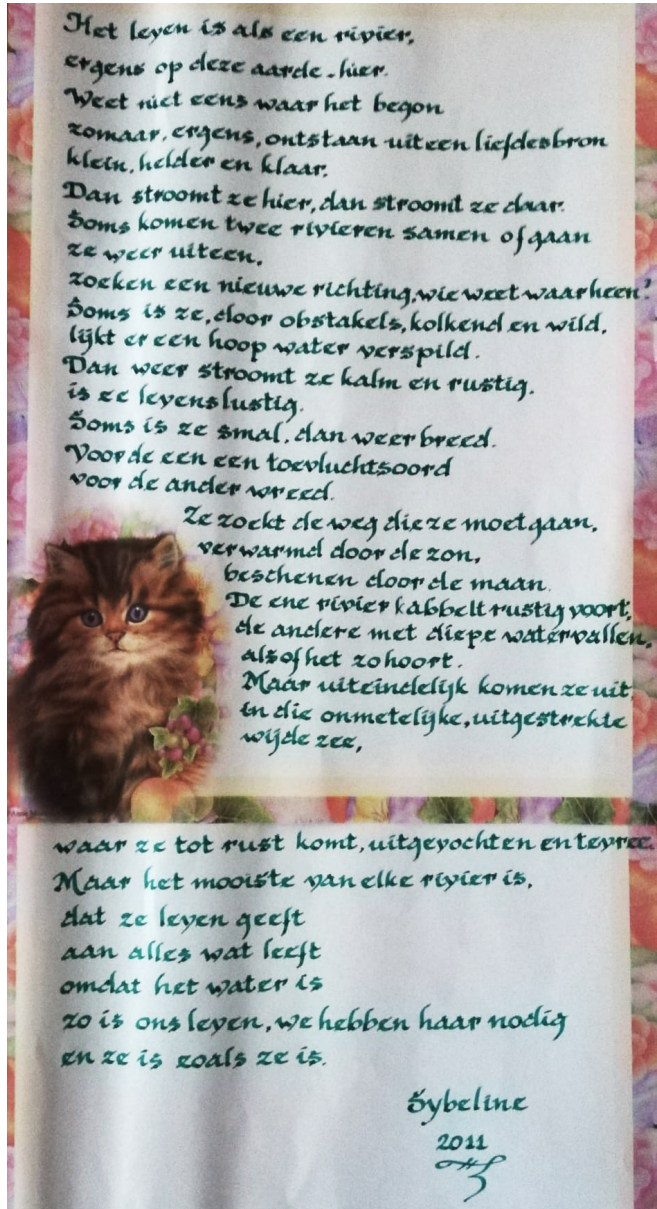
21 marmereffecten van olieverf op water

Niet alleen maakt Sybeline prachtig gedetailleerde schilderijtjes, ze heeft ook een boekje meegenomen met door haar gekalligrafeerde uitspraken die we mogen inzien.

Als klap op de vuurpijl draagt ze een van haar vele gekalligrafeerde gedichten voor.

‘Het leven is als
een rivier.’

Deze mooie metafoer als afsluiting van de creatieve ochtend wordt beantwoord met een spontaan en welverdiend applaus.



Bijeenkomsten 2022

Januari: Waar zijn we mee bezig?

14 Januari geeft Marcel van Schalkwijk een workshop.

Hij is werkzaam in het onderwijs, en na het ontbijt laat ons kennismaken met allerlei verschillende persoonlijke capaciteiten.

Zijn PowerPointpresentatie is een intro voor een creatief opgezet programma.

Er wordt geschreven, geknutseld en gepuzzeld met soms onverwacht resultaat.

We merken dat er zaken zijn waar we nog niet eerder over nagedacht hebben
Daar ga je spontaan over nadenken tot je hersens kraken.

Je kan niet overal goed in zijn, maar je moet sterke en zwakke kanten leren kennen en aanvaarden. Niet alleen die van jezelf, maar ook die van anderen.

Combineer jouw kennis en andermans capaciteiten om tot een optimaal resultaat te komen. Zorg voor wederzijdse waardering om problemen te voorkomen.

Het was een leuke en zeer leerzame ochtend waarbij regelmatig gelachen werd.

Februari: Intervisie

9 februari mogen we opschrijven waarvan wij
Blij, Boos, Bang of Bedroefd worden.

We gaan de corona periode anders met elkaar om.
Hoe ervaren we dat, en hoeveel moeite kost het
aanvaarden van wat is?

Tot slot een citaat van Meister Eckhard:

NU

Het belangrijkste ogenblik is altijd **het heden**,
het belangrijkste is altijd **de mens**
die op dat ogenblik tegenover ons staat.
Onontbeerlijk is altijd **de liefde**



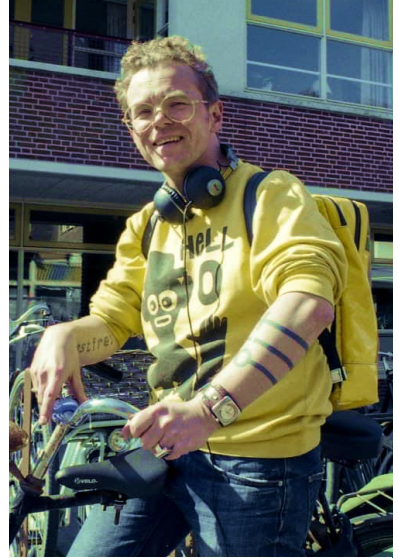
‘waarmee men elkaar bijstaat.’, voegt de huisdichter daaraan toe.

Maart: schrijven met een stadsdichter

11 Maart een workshop over schrijven door Wibo Kosters.

Wibo Kosters, geboren in Zutphen 1978, tegenwoordig overtuigd Deventenaar, is dichter, schrijver en af en toe muzikant. Hij was Deventer stadsdichter (2017-2019). In de workshop laat hij zien, hoe schrijfvormen je helpen om je positie te bepalen of een stap in je ontwikkeling te zetten. Een actieve ochtend voor ieder, met of zonder schrijfervaring.

De basisgedachte achter de schrijfvormen die we vandaag inzetten is dat ze 'helpend' zijn. Ze kunnen je helpen om meer zicht te krijgen op wat er in je leeft. Soms kun je vastzitten, dan weet je niet zo goed wat je volgende stap moet zijn. Of je voelt je niet goed, maar je kunt niet duiden waar dat vandaan komt. Schrijfvormen helpen je, allemaal op een andere manier om een lijntje te leggen met je binnenwereld. De ene focust zich wat meer op zijn onderbewustzijn, de ander wat meer op zijn kennis.



22 Wibo Kosters

Flow-schrijven

Wat gaan we doen? 10 minuten lang zo snel mogelijk opschrijven wat er in je opkomt, zonder erover na te denken. Als je vast komt te zitten, schrijf je dat gewoon even op: 'ik zit vast, ik zit vast', of 'ik weet het niet'. Wat dan ook.

Er komt vanzelf weer een gedachte.

De bedoeling is echt zo snel mogelijk te schrijven en je pen zou het papier niet moeten verlaten. Schrijven, schrijven, schrijven. Waar is dat goed voor?

Ieder mens heeft een innerlijke criticus die werkt als een filter en censuur toepast op wat we denken en zeggen en schrijven. Door zo snel mogelijk te schrijven, is er geen ruimte om die interne criticus aan bod te laten komen.

Daardoor kom je sneller bij wat er in je onderbewuste leeft en wat anders misschien niet gezegd of gedacht mag worden.

Nadat we de pennen neergelegd hebben, kies je een woord of zin uit dat/die je aanspreekt of iets met je doet. Met dat woord of die zin gaan we de volgende oefening doen.

Lees tip: 'The artist's way'-van Julia Cameron

Gedicht schrijven

Het is onmogelijk om een waterdichte definitie te geven van poëzie; er zijn zoveel visies op poëzie als er dichters zijn. Maar waar veel dichters het over eens zijn: een gedicht is compacter, beknopter dan een prozatekst, én een gedicht wordt anders opgebouwd: in kortere regels die, soms in strofes (de poëzievorm van een alinea), onder elkaar staan.

Wat gaan we doen? Met het woord of de zin die je gekozen hebt, gaan we een gedicht schrijven. Dat mag op rijm, maar dat hoeft niet. Het mag lang zijn of kort, wat jij wil. Eigenlijk is een gedicht ook een soort onderzoek: wat leeft er in mij met betrekking tot het onderwerp?

Hoe schrijf je een gedicht?

Ook daar is niet één vaste werkwijze voor, daarom geef ik je graag vijf invalshoeken en werkwijzen mee om ermee aan de gang te gaan. Kijk wat voor jou werkt:

1. Doe je ogen dicht, neem het woord of de zin in gedachten en luister wat er in je opkomt. Schrijf dat op en als je denkt dat je het hebt, ga er dan mee werken.
2. Het verlangen. Schrijf een gedicht over hoe het zou zijn als je zin of woord 'klaar' is. Als je dat hebt opgelost, of juist bereikt.
3. De brief. Schrijf een gedicht aan je woord of zin, kijk wat je het wilt vertellen.
4. Vereenzelvigen. Nu ben jij je woord of zin. Wat wil jij zeggen? En aan wie? Aan degene die je geschreven heeft, of misschien aan de hele wereld?
5. "Benoem het niet". Je beschrijft wat de zin of het woord voor jou betekent, maar je mag het niet letterlijk noemen. Probeer het te omschrijven zonder het te zeggen. Bonustip: gebruik ook je zintuigen om het levendiger te maken: hoe proeft het, ruikt het, voelt het, klinkt het, hoe ziet het eruit?

Waarom doen we dit? Poëzie is een hele gekke discipline omdat poëzie op heel veel manieren tot stand kan komen. Het leunt op creativiteit, het onbewuste, maar ook op techniek, het meer cognitieve. Vooral als je meer werkt vanuit de creatieve kant van de poëzie, kan het ook een goede manier zijn om te ontdekken wat er in je speelt.

Lees tip: 'Zo word je een geweldige dichter' geschreven door-Ellen Deckwitz.

April: de werking van ons brein

6 april geeft Marianne Kok, coördinator van het Meester Geertshuis een workshop over persoonlijke verandering.

Het verstandelijk weten en het indalen van deze kennis geeft je inzicht in wat je beweegt en wat je remt.

Dat inzicht helpt weer om stappen te zetten in jouw persoonlijke groei. We gaan ook concreet aan de slag met een oefening.

Brein is centraal zenuwstelsel met uitlopers tot in de uitersten van het lichaam.

De hersenstam is het oudste en meest instinctieve zenuwstelsel: het reptielen brein dat verantwoordelijk is voor adequate schrikreacties, zoals verstijven, vluchten, vechten of onderwerpen.

Wil je daar meer over weten? Zoek dan naar: 'Polyvagaal theorie'.

Het cortex brein interpreteert en deduceert, en maakt dat bewust.

Levenslessen kleuren het leven in.

We kunnen onze eigen zwakheden leren onderkennen en corrigeren.

Wat je laat zien in de wereld is het topje van een ijsberg:

1 gedrag (onder invloed van:)

2 emoties (rood)

3 gedachten waarden opdrachten regels (kan zonder moraal)

4 ziel (groen) 'geaardheid' gevoel van eenheid (kalmte).

Gedrag en emoties hebben een Lemniscaat (8) vormige wisselwerking (jongeren).

Augustinus: mijn ziel is onrustig, door twijfel aan zichzelf op zoek gaan naar de stabiliserende factor van alle verbindingen. Biologisch proces?

Continue stress is als een zwarte pit waardoor je net als een accu volkomen 'leeg' raakt en uitval krijgt.

Na de koffiepauze is het tijd voor zelfonderzoek.

Wat zijn rituelen/gewoonten die een prettig groot deel van de dag in beslag nemen?

Wat zijn de zaken waardoor of waarvan je stressgevoel ervaart?

Welk gedrag kies je om daarmee om te gaan?

Al met al een workshop met leerzame informatie die deels op internet te vinden is.

Wandeling langs de Zandwetering naar Schalkhaar.

20 april gaan we met wandelschoenen aan op weg naar Schalkhaar, waarbij we een uitdagende route hebben vanaf de Raalterweg langs de Zandwetering.



Wandelen is een prachtige manier om ontspannen 'je hoofd leeg te maken'.

Op onze bestemming in Schalkhaar is er een heerlijk zitje in een tuin waar we zijn uitgenodigd. Het is heerlijk weer, met een weids uitzicht over de weilanden achter de Wetering. Er wordt koffie en thee geserveerd met wat lekkers. We praten en luisteren ontspannen naar elkaar. Het was een mooie dag om op terug te kijken.



Mei: Dwarse kaders

6 mei vertrokken een aantal Krachtvoerders op de fiets naar Kasteel de Haere, Haereweg 4 in Olst om de expositie 'Dwarse kaders' te bewonderen. Na een koele nevelachtige ochtend werd het prachtig weer om eropuit te gaan..

Werk van beeldend kunstenaars Annemieke Tonnaer en Peter-Frans de Graaf laat zien hoe verschillend omgeving kan worden ervaren en weergegeven. Deze expositie liep tot 28 augustus 2022 en werd georganiseerd door NewDawnGallery.com. Info met voorbeelden: <https://youtu.be/djHM4gpPuN0>



23 'FaceBoom' ©Annemieke Tonnaer



Na de rondleiding genoten we op het terras van het uitzicht, de koffie of thee, en de onderlinge gesprekken. >> Foto hieronder bij aankomst gemaakt door Peter-Frans de Graaf.



Juni: Communicatie en types volgens Enneagram

8 juni wordt deze workshop door Nynke Noordhof gegeven.

De uitleg is duidelijk. Taal beperkt zich niet tot woorden. De basistaal is lichaamstaal. Een taal die laat zien 'waar je voor staat'. "Ogen zijn de spiegel van je ziel", luidt het gezegde, en in die kern van onszelf moeten we op zoek gaan naar wat belangrijk is. Niet alleen voor onszelf, maar ook voor de ander.

Het is belangrijk om met communicatie over te brengen wat jij bedoelt.

Daar moet de ander voor in de stemming zijn en interesse hebben.

Horen is geen luisteren, en luisteren betekent nog niet dat er gehoorzaamd wordt.

Als je echt gezien en gehoord wordt, voelt dat als erkenning.

Van een goed gesprek nemen deelnemers een stukje mee.

Helaas komt het vaak voor dat mensen een slecht gesprek beter onthouden.

Een reden temeer om te zorgen dat een gesprek mooie dingen oplevert.

Daarna een opdracht om ons in tweetallen bezig te houden met een aantal vragen:

1 waar loop jij tegenaan?

2 wat schuurt er in het contact met de ander?

3 wat vind je moeilijk?

4 tips formuleren:

a. wat heb jij jezelf te leren in de communicatie met de ander?

b. hoe kan een ander je tegemoetkomen?

Een half uur vol oprechte belangstelling voor elkaar is een mooie ervaring.

De persoonlijke antwoorden zijn zo verschillend als het individuele verleden.

De vragen en antwoorden bewerkstelligen begrip voor elkaars standpunt.

Doelstellingen met verborgen agenda's kan je leren doorzien (schade & schande).

Je kan leren van fouten maken, maar ook leren van fouten die anderen maken.

Al met al is communicatie een belangrijk deel van het leven.

Vandaag werd ons extra duidelijk dat je zintuigen 'goed' moet gebruiken.

Kort resumé van dit seizoen

Begin dit jaar stapten we af van de vaste donderdagochtend. We moesten wennen aan de wisseling van woensdag of vrijdag. Enkele trouwe Krachtvoerders konden vanwege vaste verplichtingen soms niet meer komen, anderen soms weer wel.

We hebben dit seizoen veel aandacht besteed aan persoonlijk inzicht en ontwikkeling met aandacht voor communicatie.

Juli: Afsluiting seizoen in Rijsterborgerpark

15 juli is het zomers weer bij het afsluiten van het zesde seizoen.

We verzamelden ons bij het Meester Geertshuis, waar de huisdichter iets voorlas over de wijsheid van menselijke twijfel over waarheid/waarderen/waarde/waar.

Het blijft fijn elkaar te ont-moeten, en zeker op deze plek in het Deventer stadspark, in de volksmond het “oude plantsoen” genaamd. Dit park werd in opdracht van de gemeente Deventer in 1886 door Leonard Anthony Springer ontworpen en na alle schade van de Tweede Wereldoorlog in 1954 opnieuw ontworpen en hersteld.

Het Vogeleiland maakt onderdeel uit van dit historische park.



24 terugblik op afsluiting seizoen 6

Marcel reageerde later op de huisdichter in de groepsapp:

“Mooie woorden toch weer. Je zou haast zeggen dat het waarheid is i.p.v. wijsheid. Ik schat zo in dat het een beetje van beide is, maar daar twijfel ik dan weer een beetje over. Ieders waarheid brengt ook wijsheid; wat een geluk.

Zo'n geluk is het ook jullie zo nu en dan te mogen ontmoeten, met elkaar te mogen zijn en dingen te delen en verdelen. In dat opzicht liever geluk dan gelijk.

Nu is het gelijk vakantie geworden. Tijd voor andere fijne dingen; wat een geluk.

Ik wens jullie een fijne zomervakantie toe, dank allen voor de ontmoeting, het delen van je inbreng en spreek graag uit dat geluk ook na de zomer weer mag smaken!

Blijf gezond, doe fijne dingen en kom verwonderd en geïnspireerd weer veilig thuis. Een prachtige zomer gewenst”.

Marcel van Schalkwijk.

“Twijfel is een eerbetoon aan de waarheid.”

15 juli 2022 Voor de afsluiting van het seizoen hield de huisdichter dit betoog.
“Fijn om elkaar te ont-moeten bij de afsluiting van het zesde seizoen van Krachtvoer. Vorig jaar begonnen we in oktober met twee bijeenkomsten over het Enneagram, en in juni sloten we de serie af met 9 types communicatiemethoden. Ook de workshop over ‘de werking van het brein’ gaf inzicht in de diversiteit van relaties en reacties van mensen. Zo leerden wij ook onszelf beter kennen. De wederzijdse openhartigheid geeft een gevoel van verbondenheid met elkaar. En dat houdt Krachtvoer aantrekkelijk. Elke bijeenkomst leidt tot een eigen verrassend resultaat.

Jullie waardering compenseert de inspanning van overleg en voorbereiding, en geeft voldoening om door te blijven gaan met Krachtvoer.”

Vaak wordt van mij een intro verwacht,
soms wil dat niet echt lukken.
Ik schrijf en rijm minder dan eerst.

Bladerend in een dagkalender las ik de uitspraak:
“Twijfel is een eerbetoon aan de waarheid.”

Daar denk ik dan wat langer over na...
De waarheid is niet altijd ja of nee, links of rechts, licht of donker.
Vaak ligt de waarheid er ergens tussenin.
En dan is twijfelen ‘misschien’ de beste optie voor een mens.
Twijfel ontstaat vanuit het ‘geweten’,
iets dat je niet durft of kan vergeten.
Dat is een menselijk trekje, dat niet in automatisering past.

*Bij automatisering past eerder een vrekje, dat ons onaangenaam verrast.
Ik denk daarbij aan blunders met A.I.
Artificial Intelligence is een kunst+Matige Intelligentie.
Zo kwam ik tot deze tegeltjeswijsheid: “Twijfel valt niet te automatiseren”.*

Twijfel is wat ons menselijk houdt, en uitnodigt tot overleg en samenspraak.

“Ik twijfel, dus IK BEN”
hier en nu, en ook benieuwd naar wat de toekomst brengt...

Gerrit Jan Poot van Kleef

September: Ont-moeten in eenvoud en vrijheid

Degene die de workshop “Eenvoud en vrijheid gaan boven luxe en regelzucht” zou geven over sociaal ondernemerschap was onverwacht verhinderd. Het werd verschoven naar 7 oktober.

7 september brengen zes deelnemers hun eigen ontbijt mee naar het Meester Geertshuis waar karnemelk, sinaasappelsap, thee en koffie gereed staan.

Het werd een ochtend van gezellig ontbijten en ont-moeten. Geanimeerde gesprekken, onderling of samen, gingen verder na een koffieronde met een smakelijk koekje voor wie daar zin in had.

Het begrip en respect voor elkaar leidde tot dankbaarheid voor een ochtend met mooie en openhartige gesprekken.

Oktober: Sociaal ondernemen wordt improviseren

Degene die de workshop zou geven meldt de dag tevoren besmet te zijn met het coronavirus.

Na de beëindiging van de corona lockdown schreef de huisdichter het volgende:

Voorbij

*de stilte is voorbij
de wereld beweegt
met alles erop en eraan.
het heeft weinig zin
om er stil bij te staan.*

*de stilte is voorbij
nog voor het vroege zonlicht
de aarde lichter maakt
en de nacht verdwijnt.*

*de stilte is voorbij
als in het ochtendgloren buiten
de vogels de dag begroeten
met krassen, gakken of fluiten*

*de stilte is voorbij
een drukke rotonde
met auto's in een rij
ronken ze een ronde
richting werk of vrij*

*de stilte is voor mij
als lucht, licht en water
belangrijk als het leven
en denken over later ...*

*de stilte komt terug
door stil te
staan en de tijd te nemen
denk nergens aan
dan stil te
zitten.*

Na het lezen van "**Harnas van glas**" (van Maaïke Ouboter) rijst de vraag: "**Hoe kwetsbaar ben jij?**"

November: Contrastervaringen

16 november 2022 komt ds. Gert Wijnstok ons nieuwe inzichten brengen. Hij is geestelijk verzorger; eerst in de GGZ en is nu werkzaam als predikant in Bathmen.

Van oudsher is november de maand waarin mensen hun overleden geliefden herdenken. Denk daarbij aan Allerzielen en Eeuwigheidszondag. Niet alleen bij het verlies van een naaste kan je rouw ervaren, maar ook bij het verlies van je gezondheid of van je werk. Het zet je leven op zijn kop en doet je beseffen hoe kwetsbaar je bent.

Ook positieve zaken maken indruk op je leven. Denk aan momenten van intens geluk, als je verliefd bent of tijdens een mooie wandeling.

Tegengestelde ervaringen, zoals mooi en lelijk, worden contrastervaringen genoemd.

Ds. Gert Wijnstok spoort ons aan om contrasten uit ons eigen verleden bespreekbaar te maken. Het verleden blijkt niet altijd mooi en aardig te zijn, en het is soms erg moeilijk om negatieve ervaringen een acceptabele plek te geven.

Gert maakt gebruik van Het Huis Van Je Leven Methode, dat een fundament biedt om gebeurtenissen een plek te geven.

Een visuele gespreksmethodiek om verschillende levensgebieden eenvoudig bespreekbaar te maken.

De visuele gespreksmethode 'Huis van je Leven' maakt met een praatplaat van een huis met verschillende kamers complexe vraagstukken inzichtelijk. Het maakt verbanden zichtbaar en visualiseert problemen en oplossingen.

De 'Huis van je Leven Methode' wordt aangeboden in een koffer met handleiding, praatplaat en diverse ondersteunende materialen. Door alle levensgebieden op eenvoudige manier visueel te maken, komt de cliënt -met de praatplaat op tafel- aan zet om alles bespreekbaar te maken. Zo komen financiële problemen, zorgen over relaties, eenzaamheid, zingeving en andere zaken die niet eenvoudig aan de orde komen binnen de context van het hulpverleningsgesprek.

Kijken naar je leven als een huis met verschillende kamers. Een huis met daarin de belangrijkste gebieden van je leven: Werk, relaties, gezondheid, vrije tijd, relaties, geld en huishouden. Om het Huis van je Leven ligt de Tuin van de Toekomst wat gaat over je wensen en plannen voor later. De praatplaat van Huis van je Leven helpt om te kijken naar de balans in je leven, de impact van levensgebeurtenissen (zoals ziekte, verlies of geldzorgen) op de verschillende levensgebieden te onderzoeken en legt verlangens bloot waar je eindelijk iets mee kan gaan doen.

Het Huis van je Leven is een praktische en tastbare manier van kijken naar je leven en helpt zélf de regie in handen te nemen.

Hieronder de compacte voorstelling (het fundament) van het HUIS van je LEVEN



In het “levenshuis” vind je een
Lichaamskamer (gezondheid),
Vrije Tijdsruimte (wat je leuk vindt om te doen),
Werkkamer (werken of niet werken),
Papierwinkel (administratie),
Bijkeuken (eten, schoonmaken),
Relatiekamer (actieve kamer),
Binnenplaats (ruimte voor zingeving, spiritualiteit) en
Tuin van de Toekomst (wensen, plannen, dromen).

Zie voor meer informatie www.huisvanjeleven.nl

December: Gezonde voeding

16 december verzorgt Tineke de Jong een workshop over voeding.

Zij heeft veel kennis van zaken, en was lerares voedingsleer.

Zo leren wij van haar 'het hoe en waarom van gezonde voeding' en het maken van gezonde keuzes. Tineke is van mening dat we leven in een wereld van overvloed en verleiding. Aan de hand van de schijf van vijf van het Voedingscentrum bespreekt Tineke het een en ander.

Gerrit Jan vertelt over Toon Hermans die zijn publiek met woorden voedde.

Met: "Ik zal 'm, jij zal 'm, hij zal 'm, zij zal 'm!", serveerde Toon Hermans vis en een lach. Ook 'voerde' hij eens een betoog dat de verleden tijd van varen 'voeren' is, terwijl voltooid verleden tijd 'gevaren' is. En dat brengt ons meteen bij de gevaren van voeding. Wat buiten is, krijgen we binnen door het te eten. Bijvoorbeeld zelf geplukte paddenstoelen die achteraf giftig blijken te zijn...

Men zegt wel eens: "Waar 'te' voor staat is vaak niet goed. Dus te weinig eten, te eentonig of te veel, dat heeft allemaal een negatief effect op de gezondheid.

Na het ontbijt vertelt Tineke verder over variaties in een maaltijd.

Hoe je kan combineren in smaak, textuur en kleur, zodat gezond er ook erg aantrekkelijk uitziet? Als het water je dan in de mond loopt, is dat gunstig voor de spijsvertering. Wetenschap onderzoekt in detail wat er gezond is in de voeding.

We willen alles houdbaar, goedkoop, en zonder moeite snel op tafel hebben.

Het uiterlijk speelt ook een rol, maar is niet altijd 'waar voor je geld'.

De commerciële kant van voeding kan soms zorgwekkend uitpakken.

Tineke geeft antwoorden op al onze vragen en verwijst tot slot naar de info op

www.voedingscentrum.nl/schijfvanvijf.



25 Voedingsadvies voor Krachtvoer: een stevig ontbijt.
Dan kun je een drukke of sportieve dag wel aan.

Bijeenkomsten 2023

Januari 2023: Het gelukke zelfportret

11 januari krijgen we een creatieve workshop van Rosemarijn Mulder.

Zij is opgeleid tot docent kunst en vormgeving, en geeft schilderlessen in het Meester Geertshuis. Ze vindt zichzelf vooral een kunstenaar die autodidactisch en onderzoekend haar kunst maakt: 'Creativiteit leer je niet op school!'

Ze exposeerde onder meer in de Lebuinuskerk, en regelt ook de wisselende exposities in het Meester Geertshuis.

Creativiteit geeft een resultaat dat geen ander oordeel behoeft dan: Hoe bestaat het dat het er is? Het is er, omdat het bestaat!

We spreken onze creatieve kant aan, en hebben oude kleren aangetrokken.

Rosemarijn vraagt de deelnemers met potlood en met dichtgehouden ogen de vorm van hun eigen hoofd te tekenen, waarna ze dicteert wat de volgende vorm in het zelfportret wordt. Het linkeroog, de mond, het rechteroor, het haar, de neus, en zo verder totdat alle vormen getekend zijn.

Daarna mogen de deelnemers -met open ogen- de getekende vormen tot sluitende vlakken maken. De vlakken worden met verf ingekleurd, en de buitenlijn van elk vlak wordt tenslotte met zwarte verf aangezet.

In vele opzichten zijn de getekende en ingekleurde gezichten verrassende portretten geworden. Het blijken tastbare herinneringen geworden te zijn voor de deelnemers.



Hiernaast zie je een aantal eindresultaten, een aantal ervan is in het Meester Geertshuis geëxposeerd geweest.

Maart: Museum Eicas

9 maart 2023. Museum Eicas was voorheen gevestigd in de Polstraat. EICAS staat voor "European Institute for Contemporary Art and Science."

Het oude Deventer gymnasium aan de Nieuwe Markt werd ontworpen door Wim Knuttel. Eind 1954 werd het in gebruik genomen, en in 1971 opgenomen in een scholengemeenschap. Recent werd het grondig gerenoveerd tot nieuw onderkomen voor het EICAS-museum, en dat is een echte aanwinst voor Deventer.

Wij krijgen een rondleiding van een geweldige gids door de expositieruimtes. Zij vertelt het een en ander over de kunstenaars en de betreffende kunststromingen, maar in principe staan wij als beschouwer centraal.

De bedoeling is om van gedachten te wisselen over wat we zien en om ons (meer) bewust te worden van hoe wij waarnemen. Anders gezegd: door welk 'raam' kijk jij?

In één zaal was een stapel van 143 rechthoekige panelen uitgelegd op de vloer: 13x11 op de onderzijde genummerde panelen vormen een wit vlak met een rode cirkel (gebaseerd op de kleuren van de Japanse vlag). Aan de muur hangen enkele uitvergroete panelen met hun nummer erbij.



April: Muzikaal verlichten

13 april een muzikale bijeenkomst.

De intro door Annemiek aan het begin werd op video vastgelegd in het kader van haar opleiding HBO Theologie en Levensbeschouwing.

Het thema is op meerdere manieren op te vatten.

Welke muziek verlicht jou?

Van welke muziek word je vrolijk, welke muziek raakt je of zet je in beweging?

Het is de bedoeling dat ieder voor zich een muziekfragment aandraagt, meerdere fragmenten mag ook. We nemen deze ochtend alle tijd om ieders meer of minder bekende persoonlijke bijdrage met of zonder toelichting in het geheel te beluisteren. Alleen de diversiteit in nummers veroorzaakt al deining of juist absolute stilte. Niet iedereen hoeft dezelfde muzieksmaak te hebben, maar er was zeker veel begrip en respect voor elkaars keuze(s). Een kleine selectie van 10 nummers kan je nog beluisteren in de Spotify speellijst "[Krachtvoer April 2023](#)" met daarin o.a.:

| Componist | muziekstuk | uitvoerende |
|---------------------------------------|--|---|
| Henry Percell
(niet in speellijst) | Dido and Aeneas
When I am laid in Earth | Engels kamerorkest
Anneke van Giersbergen) |
| W.A. Mozart | Clarinet Concerto Adagio | Martin Frost |
| Arvo Pärt | Portrait | Angèle Dubeau & la Pietà |
| Caro Emerald | A Night Like This | Caro |
| Edward Elgar | Nimrod (Lux Aeterna) | Voces8 |
| Céline Dion | A New Day Has Come | Céline |
| Samantha Steenwijk | Geloof in Jezelf | Samantha |
| Céline Dion | That's The Way It Is | Céline |
| Barbara Streisand | The Way We Were | Barbara |
| Ludwig von Beethoven | Piano Concert no.5 Op.7 | Glenn Gould |
| George F. Handel | Rinaldo/ Act.2 | Cecilia Bartoli |
| Giovanni B. Pergolesi | Stabat Mater | Emma Kirkby & James Bowman |
| Jacques Offenbach | Bacarolle | Anna Netrebko & Elina Garanca |
| Remo Giazotto | G minor 'Albinoni's Adagio' | Berliner Philharmoniker |

Mei: Wandelend over-bruggen

11 mei wandelen we vanuit de Assenstraat naar de Welle om het rondje “van brug tot brug” te doen en Annemiek heeft bedacht dat we twee aan twee met elkaar in gesprek gaan met als gespreksthema’s:

1. Wat zijn de twee of drie belangrijkste thema’s in je actuele leven?
2. Noem daarbij één kantelpunt!

We delen onszelf op in tweetallen en al lopende bereiken we ongemerkt al de Ijsselspoorbrug. Een belangrijke oost-west spoorverbinding die in de Tweede Wereldoorlog werd opgeblazen om de opmars te stuiten.



Enmaal aan de westkant van de IJssel aangekomen, lopen we het Worplantsoen in dat op de Hoven ligt (in de volksmond ‘de Worp’).

Het Worplantsoen is het oudste aangelegde stadspark van Nederland.

De rollen in het twee aan twee gesprek zijn inmiddels omgedraaid. We zijn diepgaand met elkaar in gesprek en voordat we het merken staan we voor Meadow.

Meadow is sinds 2019 (middels crowdfunding) opgebouwd uit gemodificeerde zeecontainers en gebruikte bouwmaterialen en het is een populaire en unieke (vintage)plek naast het Deventer Stadsstrand (Meadow = wei) met een prachtig uitzicht op de Deventer skyline. Het is alleen in de zomer geopend; het complex is volledig demontabel en wordt ‘s winters opgeslagen.



26 Gezellig bijpraten aan de koffietafel bij Meadow

Een reactie:

“Heftige kantelpunten hebben o.a. begrip en inlevingsvermogen gebracht en gemaakt dat we "kort door de bocht" adviezen vermijden.

Durven vragen, en echt luisteren! “

We wandelen verder en gaan via de Wilhelmina-brug terug. De brug, genoemd naar Koningin Wilhelmina, verbindt Gelderland en Overijssel. De brug over de IJssel werd gebouwd tussen 1939 en 1943. Door de Duitsers in 1945 opgeblazen. Volgens oorspronkelijk ontwerp herbouwd en in 1948 in gebruik genomen.



We kijken positief terug op een ochtendwandeling met onverwacht mooi weer en openhartige tweegesprekken.

Mijn ervaring met Krachtvoer in het Meester Geertshuis te Deventer

In 2015 werd ik, toch nog redelijk onverwachts, werkloos. Dit was een grote tegenvaller en ik voelde mij in het begin verloren. Via, via kwam ik in aanraking met Krachtvoer. Vanaf het begin dat ik bij Krachtvoer kwam, voelde ik me meer dan welkom. De mensen van Krachtvoer straalden warmte uit en waren zeer geïnteresseerd in het wel en wee van mij en voelden zich met mij verbonden. Ik heb altijd genoten van het gezamenlijk ontbijt en de thema's die werden besproken bij Krachtvoer.

Ik wil Krachtvoer van harte feliciteren met haar 7-jarig bestaan en ik hoop dat zij nog lang zal bestaan, want Krachtvoer is van grote waarde voor mensen die even zoekende zijn!

Tonnie

Juli: De Kribbe Museum café

13 juli fietsen zeven deelnemers naar museum café De Kribbe in het buitengebied van Wilp pal aan de IJssel (www.dekribbe.nl). De horecalocatie herbergt een originele taartenbakkerij en een museum van landbouwwerktuigen.

Dit landelijk gelegen café is de laatste jaren voor vele passanten (vnl. fietsers en wandelaars) een gewilde onthaastplek geworden. Aan de overkant ligt het dorp Gorssel waar je met het Dommerholtsveer een oversteek naartoe kunt maken en o.a. Museum More (Realisme) kunt bezoeken.



27 Museum café "De Kribbe"

Het is een echte Nederlandse zomerdag. We fietsen door maisvelden, wilde bloemen prachten en ondervinden een fikse tegenwind. Aangekomen bij de Kribbe drinken we aan een biertafel onder een enorme plataan koffie met eigengemaakt gebak. We praten en luisteren naar elkaars wel en wee. Het werd een mooie, gezellig en sportieve afsluiting van het zevende seizoen van Krachtvoer. Op de terugweg dreigende wolkenpartijen, en met de Lebuinuskerk in het vizier krijgen we nog een heerlijk zomers regenbuitje over ons heen.



28 met z'n allen aan de koffie met gebak



29 op weg naar huis

Afsluitend dankwoord

Algehele waardering en voortdurende belangstelling compenseren de inspanning van overleg en voorbereiding van de bijeenkomsten van Krachtvoer. Dit biedt meer dan genoeg voldoening om hiermee door te blijven gaan.

Met dank aan het Meester Geertshuis voor de aangeboden ruimten en faciliteiten door de jaren heen in de Assenstraat 20 in Deventer.

Ook een woord van dank aan deelnemers, oud-deelnemers en auteurs voor hun bijdragen aan deze uitgave.

Zonder jullie had de huisdichter/fotograaf Gerrit Jan geen digitaal archief gehad waaruit deze terugblik uiteindelijk is ontstaan.

Wens

© Wibo Kusters (Deventer Stadsdichter 2017-2019)

Dat je ver mag reizen en altijd
Je weg terug mag vinden
Dat het verhaal van je leven
De vreugde mag evenaren
Van je komst

Dat de IJssel je zorgen mag dragen
Als je niet weet hoe
En de velden fluisteren hierheen
Als je niet weet waar

Dat er altijd een plaats aan tafel
Voor je gedekt mag zijn
En deze stad een deel van jou
Zoals jij nu onlosmakelijk
Van de stad.

-.--.-.-

Inhoudsopgave

| | |
|--|-----------|
| INLEIDING EN VOORWOORD | 3 |
| 2016 DE BEGINDAGEN VAN KRACHTVOER | 4 |
| JUNI: DE EERSTE KENNISMAKING..... | 5 |
| BIJEENKOMSTEN IN 2016 | 6 |
| JULI CREATIEF: EEN KWETSBAAR EI HEEL HOUDEN..... | 6 |
| OKTOBER: WAT IS BELANGRIJK ALS ONTBIJT? | 7 |
| NOVEMBER: DE DAG VAN DE DIALOOG..... | 7 |
| DECEMBER: ONTDEK JE LICHTPUNTEN | 7 |
| BIJEENKOMSTEN IN 2017 | 8 |
| JANUARI: MOODBOARDS OVER KRACHTVOER | 8 |
| FEBRUARI: HOE JEZELF TE ‘PRESENTEREN’ | 9 |
| MAART: VERBINDING EN SCHILDERKUNST | 9 |
| APRIL: DE KRACHT VAN MUZIEK..... | 10 |
| <i>De muzieklijst via YouTube</i> | 11 |
| MEI: 3D TECHNIEK IN DE BIBLIOTHEEK | 12 |
| JUNI: ‘DE GASFABRIEK’ INSPIRATIE EN INNOVATIE..... | 13 |
| <i>Krachtvoer vindt een ‘Plek’ in de kerk</i> | 14 |
| JULI: FILM, ZINGEN EN BARBECUE..... | 15 |
| <i>Krachtvoer wordt pioniersplek (PKN)</i> | 16 |
| SEPTEMBER: WIE WAS ‘MEESTER’ GEERT GROTE | 17 |
| OKTOBER: GEEF ZIN AAN JE DAG: ‘OPSTELLINGEN.’ | 18 |
| NOVEMBER: WERKPLAATS 31A EEN RE-INTEGRATIEPROJECT..... | 19 |
| <i>Krachtvoer wint vrijwilligersprijs</i> | 20 |
| DECEMBER: WAT IS GELUK VOOR JOU?..... | 21 |
| BIJEENKOMSTEN IN 2018 | 22 |
| JANUARI: WANDELING BIJ NIEUW RANDE | 22 |
| FEBRUARI: GENERATIES... WAT LATEN ZE NA? | 23 |

| | |
|---|-----------|
| MAART: GENERATIE WAT LATEN WE ZE NA? | 24 |
| APRIL: OVER ONDERNEMERSCHAP MKB | 25 |
| MEI: BEZOEK AAN ETTY HILLESUM CENTRUM | 26 |
| JUNI: BOEKPRESENTATIE “LICHT, EEN VERTELLING” (DEEL 1)..... | 27 |
| <i>Wij zijn een deelnemer verloren...</i> | 28 |
| JULI: WERKEN MET PASSIE..... | 29 |
| SEPTEMBER: CANON 1250 JAAR RELIGIEUS DEVENTER..... | 30 |
| OKTOBER: MKB DEVENTER EN ONDERNEMERSHUIS..... | 31 |
| NOVEMBER: BOEKPRESENTATIE “LICHT, EEN VERTELLING” | 32 |
| DECEMBER: BEZIELING EN BURNOUT | 33 |
| BIJEENKOMSTEN 2019..... | 34 |
| JANUARI: ‘SAMEN ZIJN!’..... | 34 |
| FEBRUARI: GEZOND OUD WORDEN | 35 |
| MAART: CREATIEF MET DEUGDEN | 36 |
| APRIL: ONDERSCHAT ONTSLAG NIET..... | 37 |
| MEI: OVER STRUIKELSTENEN | 38 |
| <i>Gedicht “Gestruikeld”</i> | 39 |
| JUNI: IK BEN BLIJ DAT IK HET NIET VERGETEN BEN. | 40 |
| <i>Reünie op 21 juni 2019</i> | 40 |
| JULI: ‘OPEN KAART SPELEN’ | 40 |
| SEPTEMBER: BUURTHUIS ‘DE HALTE’ | 41 |
| OKTOBER: BASIS INKOMEN | 41 |
| NOVEMBER: ‘TAFELGESPREK ‘ | 42 |
| <i>November: Herfstwandeling</i> | 43 |
| DECEMBER: SPEEL HET SPEL ‘EEN STEEKJE LOS’ | 44 |
| BIJEENKOMSTEN 2020..... | 45 |
| JANUARI: SCHILDERKUNST MET VINCENT RIJNBENDE | 45 |
| FEBRUARI: SECURE BASE DOOR GERRIT STAM | 45 |

| | |
|---|-----------|
| MAART: ENNEAGRAM 'DE YOGAMEESTER' | 46 |
| <i>April: Lockdown corona griepvirus</i> | 46 |
| JULI: AFSLUITING SEIZOEN BIJ GAIA OP NIEUW RANDE | 47 |
| KRACHTVOER IN WOORD EN BEELD | 48 |
| NOVEMBER: LOCKDOWN VERSOEPELD | 50 |
| DECEMBER: ONT-MOETEN NA COVID | 50 |
| BIJEENKOMSTEN 2021 | 52 |
| JANUARI: WAT IS JOUW KRACHTVOER? | 52 |
| <i>Jorinde deelt haar bevindingen</i> | 52 |
| <i>Albert: Je kan op elkaar terugvallen</i> | 55 |
| <i>Floor: Open en oprechte gesprekken</i> | 56 |
| <i>Willemijn: persoonlijke aandacht</i> | 58 |
| FEBRUARI: INTERVISIE | 59 |
| APRIL: PERSOONLIJKE VERANDERINGSTRAJECTEN | 59 |
| MEI: COMMUNICATIE ONDERWEG | 60 |
| JUNI: TALENTEN EN DRIJFVEREN | 61 |
| JULI: AL 5 JAAR KRACHTVOER HET 1 ^{STE} LUSTRUM | 61 |
| <i>Jonna: Drie sporen van geloof</i> | 61 |
| SEPTEMBER: START VAN EEN NIEUW SEIZOEN | 63 |
| OKTOBER: ENNEAGRAM | 64 |
| <i>Het verhaal van de Yogameester</i> | 65 |
| NOVEMBER: AFGEKEURD | 66 |
| DECEMBER: LET IT BE | 68 |
| BIJEENKOMSTEN 2022 | 70 |
| JANUARI: WAAR ZIJN WE MEE BEZIG? | 70 |
| FEBRUARI: INTERVISIE | 70 |
| MAART: SCHRIJVEN MET EEN STADSDICHTER | 71 |
| APRIL: DE WERKING VAN ONS BREIN | 73 |

| | |
|--|-----------|
| <i>Wandeling langs de Zandwetering naar Schalkhaar</i> | 74 |
| MEI: DWARSE KADERS | 74 |
| JUNI: COMMUNICATIE EN TYPES VOLGENS ENNEAGRAM | 76 |
| <i>Kort resumé van dit seizoen</i> | 76 |
| JULI: AFSLUITING SEIZOEN IN RIJSTERBORGERPARK | 77 |
| <i>“Twijfel is een eerbetoon aan de waarheid.”</i> | 78 |
| SEPTEMBER: ONT-MOETEN IN EENVOUD EN VRIJHEID | 79 |
| <i>Oktober: Sociaal ondernemen wordt improviseren</i> | 79 |
| NOVEMBER: CONTRASTERVERINGEN..... | 80 |
| DECEMBER: GEZONDE VOEDING..... | 82 |
| BIJEENKOMSTEN 2023 | 83 |
| JANUARI 2023: HET GELUKTE ZELFPORTRET | 83 |
| MAART: MUSEUM EICAS..... | 84 |
| APRIL: MUZIKAAL VERLICHTEN | 85 |
| MEI: WANDELEND OVER-BRUGGEN | 86 |
| JULI: DE KRIBBE MUSEUM CAFÉ..... | 88 |
| AFSLUITEND DANKWOORD | 89 |
| WENS..... | 89 |
| INHOUDSOPGAVE | 90 |
| OVERZICHT AFBEELDINGEN | 94 |

Overzicht afbeeldingen

| | |
|---|----|
| 1 Logo Meester Geert Grote | 4 |
| 2 tussen ballonnen bleef het ei heel | 6 |
| 3 Nienke verzorgde de creatieve begeleiding | 7 |
| 4 gefocust bezig met creatieve layout | 8 |
| 5 Schilderij: De Welle is overstroomd | 9 |
| 6 Henk-Jan Gosseling ondertekent documenten | 16 |
| 7 Ligt geluk voor het grijpen? | 21 |
| 8 Annemiek Schrijver met Stef Bos | 23 |
| 9 Eddy Hillesum Centrum Deventer | 26 |
| 10 Rouw om verlies | 28 |
| 11 Passie-bloem bij het Meester Geertshuis | 29 |
| 12 Crypte in de Lebuinuskkerk | 30 |
| 13 'Secure base' | 45 |
| 14 Hotel Gaia op landgoed Nieuw Rande | 47 |
| 15 Intervisie: Leren van en met elkaar | 59 |
| 16 in gesprek naar het Worplantsoen | 60 |
| 17 schilderij ©Philip Manuhuma | 65 |
| 18 trap omhoog © Rick de Visser | 66 |
| 19 ontstoken kaars 'verwarmt en verlicht' | 67 |
| 20 papier, kaarsvet, water- en olieverf | 68 |
| 21 marmereffecten van olieverf op water | 68 |
| 22 Wibo Kusters | 71 |
| 23 'FaceBoom' ©Annemieke Tonnaer | 75 |
| 24 terugblik op afsluiting seizoen 6 | 77 |
| 25 Voedingsadvies voor Krachtvoer: een stevig ontbijt | 82 |
| 26 Gezellig bijpraten aan de koffietafel bij Meadow | 86 |
| 27 Museum café "De Kribbe" | 88 |
| 28 met z'n allen aan de koffie met gebak | 88 |
| 29 op weg naar huis | 88 |

Terugblik op zeven jaar Krachtvoer

Gestart als groepje voor mensen 'in between jobs' met inspirerende bijeenkomsten.



Bijeenkomsten begonnen standaard met een uitgebreid ontbijt, fysiek Krachtvoer, gevolgd door afwisselende vormen van geestelijk Krachtvoer.

Inmiddels is het uitgegroeid tot een algemenere serie bijeenkomsten voor iedereen die door verschillende omstandigheden in een fase is beland, waarin ze wel wat verse inspiratie, nieuwe energie, inzichten en perspectieven kunnen gebruiken.

Alles onder de inspirerende en stimulerende leiding van Henk-Jan Gosseling.

Deze uitgave is verzorgd door deelnemers aan Krachtvoer, met dank aan oud-deelnemers voor hun bijdrage.

Het geeft inzicht in:

- De ontwikkeling van Krachtvoer door de jaren heen
- Hoe Krachtvoer is geëvolueerd en niet alleen meer over "in between jobs" gaat
- De diverse ondernomen activiteiten
- Verschillende gespreksonderwerpen en -thema's
- Kennismaking en ervaringen van (oud-)deelnemers
- Omgaan met elkaar zonder aanzien des persoons