

SENIOREN krantje

VIERMAANDELIJKS TIJDSCHRIFT
VAN DE SENIORENADVIESRAAD BREE
OKTOBER 2018

Verantwoordelijke uitgever: Ann Sijbers, p/a Peerderbaan 37 - 3960 Bree

bree
NODIGT UIT



PB-PP
BELGIE(N) - BELGIQUE



Inhoud

Infonamiddag verkeer	p2
Praatcafé dementie	p3
Seniorenadviesraad op de koffie in het woonzorgcentrum Gerkenberg	p4
Oproep Minder Mobielen Centrale	p6
Inkomens garantie voor ouderen	p7
Sociale voordelen voor bejaarden met een verminderde zelfredzaamheid	p8
Tegemoetkomingen voor personen met verminderde zelfredzaamheid	p10
Huis van de Mens	p11
Bibliotheek voor senioren	p12
OKRA Tongerlo	p14
Concert parochiekerk St.Pieter Tongerlo	p15

Infonamiddag 'senioren in het verkeer'



Vrijdag 12 oktober om 14.00 u organiseert de Breese seniorenadviesraad en de Breese sportraad een infonamiddag over senioren en verkeer. Het zal doorgaan in sporthal Olympia. Deze toelichting wordt gegeven i.s.m. politiezone Carma in de vorm van

een quiz zodat iedereen actief kan meedenken. Inhoud van de lezing: wat is gewijzigd in de laatste jaren bij de verkeersregels, info over (elektrische) fietsen, ... Er wordt gevraagd om vooraf in te schrijven. Een gratis drankje en een

versnapering wordt voorzien voor de aanwezigen. Alle Breese senioren zijn welkom!

Inschrijven via seniorenadviesraad @bree.be of bellen op 089 85 84 50 bij Ann Sijbers.

Minder Mobielen Centrale

Ben je graag op de baan?

Steek je graag een handje toe?

Zin in iets nieuws?

Word dan vrijwilliger-chauffeur bij de Minder Mobielen Centrale!



Vrijwilliger zijn bij de Minder Mobielen Centrale betekent bijdragen aan het welzijn van Bree.

Met een netwerk van een tiental vrijwilligers helpen we sociaal geïsoleerde buurtbewoners toch vooruit.

Je verzorgt ritjes met je eigen wagen voor minder mobiele Breeënaars naar een familielid, de supermarkt of het ziekenhuis. Wij voorzien een professionele begeleiding, een onkostenvergoeding

per gereden kilometer (0,30€/km) en een omnium-verzekering voor je wagen tijdens de ritten. Uiteraard tellen we het aantal kilometers vanaf het moment dat je je woning verlaat tot je terug thuis aankomt. Ook het verzekeringspakket loopt gedurende de volledige verplaatsing.

Als vrijwilliger-chauffeur beslis je volledig zelf over de invulling van je vrijwilligerswerk. Jij beslist altijd of je een rit wilt uitvoeren en wanneer je beschikbaar bent. Wanneer een vastgelegde rit uiteindelijk toch onmogelijk blijkt is er altijd de mogelijkheid om deze te annuleren.

Wat vragen we?

- Beschikken over een persoonlijke wagen
- Enkele uren per week beschikbaar zijn
- Bereikbaar zijn via mail of telefoon

Heb je interesse?

Neem vrijblijvend contact op met Sabine Bosmans van het Sociaal Huis in Bree via 089 84 85 50 of ocmw@bree.be



Afvaardiging seniorenadviesraad op de koffie in het woonzorgcentrum Gerkenberg

De vzw Welzijnscampus Gerkenberg werd opgericht in 2004 en is een initiatief van de stad en het OCMW Bree en de vzw Sint Barbara.

Tussen de oprichting in 2004 en de intrek van 86 bewoners einde 2006 in het nieuwe woonzorgcentrum ging er heel wat denkwerk vooraf.

Zo had destijds ook de seniorenadviesraad een inbreng naar de noden van de senioren inzake verblijf en zorg in het rusthuis en in de serviceflats.

Intussen bestaat de Welzijnscampus Gerkenberg al 12 jaar!

Niet enkel de benaming van 'rusthuis' naar 'woonzorgcentrum' en van 'serviceflats'

naar 'assistentiewoning' veranderde, maar ook de woon- en zorgvisie is aan reflectie toe.

De benoeming van een nieuwe directeur was het uitgelezen moment om deze veranderende visie in kaart te brengen.

Sinds juni '18 neemt Jos Geebelen de functie van directeur waar. Jos is afkomstig uit Opglabbeek en is gehuwd met Mia, dochter van wijlen Nol Langens die actief deel uitmaakte van de seniorenraad in Bree. Jos is psychiatisch verpleegkundige van opleiding en specialiseerde zich o.a. in de gerontologie (alles wat

met ouderenbeleid en zorg te maken heeft).

Hij heeft zeer veel ervaring in de zorgsector, als medewerker en als leidinggevende. Maar ook vanuit zijn hart en persoonlijke ervaring is Jos erg betrokken bij senioren met een zorgnood.

Tijdens zijn drie maanden aanwezigheid in het woonzorgcentrum, heeft Jos een goede kijk op de werking, de noden, de pijnpunten maar vooral ook op de positieve elementen, de rijkdom en kwaliteiten die in het woonzorgcentrum aanwezig zijn. Jos wil inspelen op het snel veranderende maatschappijbeeld en de visie op de intensieve en vaak

complexe zorg die hieraan verbonden is. Om tot een adequate aanpak te komen, vindt hij het belangrijk dat er verder gekeken wordt dan binnen de muren van het woonzorgcentrum.

In vaktiaal spreekt men over een 'domeinoverstijgend beleid' voeren oftewel een hand uitsteken naar de andere spelers op het 'zorg'veld.

Hiervoor zijn er geëngageerde mensen nodig, zowel binnen als buiten het woonzorgcentrum die een 'mensgerichte zorg' hoog in het vaandel dragen.

*'Mensgerichte
zorg'
is zorg die
het verschil
maakt, in een
gastvrije en
helende omge-
ving, binnen
een gezonde
organisatie.*

De seniorenadviesraad bestaat uit zulke geëngageerde mensen. Zij zijn de vertegenwoordigers van wat er leeft onder leeftijds-genoten en hebben een signaalfunctie naar het beleid. Domeinoverstijgend werken betekent in eerste plaats dat er 'samengewerkt' wordt tussen verschillende groepen en op verschillende niveaus.

Een goede samenwerking start met een 'uitnodiging' in een gastvrije omgeving voor kennismaking en beluisteren van mekaars ideeën, verlangens en verwachtingen. Tijd om de mensen van de Breese seniorenraad uit te nodigen voor een tas koffie dus!

Op maandag 27 augustus vond een aangenaam gesprek plaats met voorzitter Roger Meekers, secretaris Eric Croimans, begeleidende ambtenaar Ann Sijbers en Jos Geebelen, directeur WZC Gerkenberg samen met Bernadette Coninckx. Hierin werd uitgelegd wie we zijn en wat we voor mekaar kunnen betekenen. We kunnen gebruik maken van mekaars know how op het veld- en werkterrein, elkaar ondersteunen door bijvoor-

beeld zorg, faciliteiten of accommodatie aan te bieden daar waar het nodig is. Het netwerk verstevigen door activiteiten aan te bieden, eenzaamheid te doorbreken, thuisdiensten te promoten, nadenken over nood aan crisisopvang, nachtopvang, kortverblijf, uitbreiding dagopvang, specifieke zorg aan de stijgende groep van personen met dementie, dialoog met het ziekenhuisbeleid, aantrekken van mensen die zich vrijwillig willen inzetten voor hun zorgbehoevende medemens, eigen verantwoordelijkheid op te nemen, solidariteit uit te dragen, beleidsmensen warm te maken om samen de ideeën te realiseren, enz.

Voldoende materiaal dus om over na te denken! De wil om aan te pakken bestaat alvast langs beide zijden! Het vormen van een 'HEE-team', waarbij HEE staat voor Herstel, Ervaring en Empowerment, lijkt binnen bereik te liggen. Met de overtuiging dat we 'samen sterker' staan, werd het gesprek afgerond.

Bernadette Coninckx.

Inkomens garantie voor ouderen (IGO)

De Inkomensgarantie voor Ouderen is een uitkering van de pensioenkas aan 65 plussers die over een laag pensioen en weinig vermogen (eigendommen, spaargelden) beschikken. Er wordt tevens rekening gehouden met verkoop of schenking van eigendommen gedurende de laatste 10 jaar.



Deze uitkering wordt maandelijks samen met het rustpensioen uitbetaald. Het bedrag van de Inkomensgarantie voor Ouderen bedraagt € 1083,28/maand voor een alleenstaande gepensioneerde (65 plus) en € 1444,36/maand voor samenwonende of gehuwde gepensioneerden. Het rustpensioen wordt voor 90% meegeteld en aangevuld met de uitkering IGO tot genoemde bedragen. Indien u een pensioen heeft dat lager is dan deze bedragen en u heeft

gedurende de afgelopen jaren geen eigendom verkocht of geschonken, dan kan u een uitkering IGO aanvragen. **U kan hiervoor terecht bij de pensioendienst op het Sociaal Huis na afspraak op het nummer 089/848550.**

Attest Inkomens garantie voor ouderen

Indien u over deze IGO beschikt, stuurt de pensioenkas u automatisch jaarlijks in de maand februari een 'attest

Inkomensgarantie voor Ouderen'.

Met dit attest heeft u recht op een aantal voordelen!:

- **Geen afvalbelasting Limburg.net voor IGO'ers.** Om een vrijstelling te bekomen voor de belastingen op afval vanwege Limburg.net, dient u dit 'attest Inkomensgarantie voor Ouderen' jaarlijks binnen te brengen vóór 1 mei op het stadhuis bij de dienst Leefmilieu of
- **Sociaal tarief gas, elektriciteit, water.**

De federale pensioendienst levert automatisch een attest af aan uw gas- en elektriciteitsleverancier en aan de waterschappij indien u rechthebbende bent op een IGO. U hoeft hier zelf niets voor te ondernemen!

- **Korting vervoer De Lijn: 'vervoergarantie'.** Met het attest IGO kan u een abonnement (MOBIB kaartje) met verminderd tarief aanvragen bij de Lijnwinkel die om de 2 weken op het Vrijthof

in Bree staat tussen 10u en 14u.

U kan dit ook schriftelijk aanvragen bij De Lijnwinkel, Mgr. Broekxplein, 3500 Hasselt.

U betaalt € 43/jaar i.p.v. € 53/jaar. De kostprijs van het MOBIB kaartje bedraagt € 5 en is geldig gedurende 5 jaar.

- **Sociale prijs buurtrestaurant.** Met het attest IGO ontvangt u een ticket voor een deelname in het buurtrestaurant in de Barrier in Gerdingen of in het Parochiehuis

in Tongerlo aan de prijs van € 4 i.p.v. € 9,5.

Ticket en info te bekomen op het seniorenloket.

- **Gratis ticket culturele activiteit.** Met het attest IGO ontvangt u een gratis ticket voor 2 personen voor een culturele activiteit uit het programma van CC De Breughel.

Info te bekomen op het seniorenloket, te bereiken op dinsdagnamiddag en donderdagvoormiddag in het stadhuis, Vrijthof 10 te Bree.

Sociale voordelen voor bejaarden met een verminderde zelfredzaamheid

Wanneer u ouder dan 65 jaar en zorgbehoevend bent, kan u mogelijk genieten van een aantal sociale voordelen of kortingen. Deze kortingen hangen vaak samen met uw graad van zorgbehoevendheid en met uw inkomen.

Sociale en fiscale voordelen

1. Sociaal telefoontarief bejaarden (65j)

Toegekend door alle operatoren, ook voor gsm. Voorwaarde: inkomstenbeperking: u mag een bepaald jaarinkomen niet overschrijden, alleen wonen of samenwonen met ten hoogste 2 personen ouder dan 60 jaar.

Korting: op de aansluiting, abonnement en aantal gesprekken. Aanvragen: bij de klantendienst van uw telefoonmaatschappij, soms telefonisch, soms schriftelijk aanvragen. Klantnummer nodig!

2. Sociaal tarief gas en elektriciteit

Automatisch toegekend door de leverancier (de RVP of het FOD stuurt een attest aan uw leverancier) Voorwaarde: een 'inkomensgarantie voor ouderen' ontvangen vanwege de pensioenkas, een vergoeding 'hulp aan bejaarden' ontvangen vanwege het FOD

sociale zaken/zorgkas ziekenfonds Controle: op uw afrekening moet de vermelding 'sociaal tarief' staan.

3. Vrijstelling heffing afvalwater

Automatisch toegekend door de Vlaamse Maatschappij Watervoorziening (de RVP of het FOD stuurt een attest aan de VMW) Voorwaarde: een 'inkomensgarantie voor ouderen' ontvangen vanwege de pensioenkas, een vergoeding ontvangen vanwege het FOD sociale zaken of van de zorgkas van uw ziekenfonds. Controle: let op uw afrekening: aftrek 'heffing afvalwater'.

4. Korting kabel TV

Toegekend door Telenet - klantendienst 015/666666 Voorwaarde: attest 80% (minstens 12 punten) verminderde zelfredzaamheid vanwege het FOD sociale zaken voorleggen.

5. Vrijstelling van taksen op autovoertuigen

Voorwaarde: 50% invaliditeit onderste ledematen, verlamming of amputatie bovenste ledematen, volledig blind Let wel: auto moet gebruikt worden door of voor de gehandicapte. Aanvragen: BTW kantoor of belastingdiensten, Stadsplein, Bree.

6. Korting op personenbelasting en onroerende voorheffing

Voorwaarde: attest 66% invaliditeit voorleggen Let wel: deze invaliditeit dient vastgesteld te zijn vóór dat u 65 jaar was !

7.1 Parkeerkaart

Toegekend door FOD sociale zaken, afdeling parkeerkaarten

Voorwaarde: attest 80% zorgbehoevendheid, 50% invalide onderste ledematen of 2 punten op verplaatsingsproblemen (bv bij hart- of longproblemen) Aanvragen: Sociaal huis voor - 65 jarigen, seniorenloket voor + 65 jarigen, Mutualiteit

7.2 Vervoer: Korting of gratis abonnement De Lijn.

Korting abonnement voor senioren met een attest 'inkomensgarantie voor ouderen' afgeleverd door de pensioenkas (in de maand februari). Zij betalen € 43/jaar i.p.v. € 53/jaar. Gratis abonnement voor personen met een handicap die een vergoeding 'hulp aan bejaarden' ontvangen vanwege de Zorgkas. Enkel een kost van € 5 voor aanmaak van uw MOBIB kaartje. Dit kaartje is 5 jaar geldig.

8. Gratis 2 rollen vuilzakken per jaar voor personen met incontinentieproblemen

Toegekend door Stad Bree Voorwaarde: attest van de huisarts met vermelding van incontinentieproblemen Aanvragen: seniorenloket stadhuis of aan balie stadhuis - 089/848500

9. Vrijstelling kosten Limburg.net (ophaling huisvuil)

Voor personen met een minimum pensioen en voor personen met een leefloon. Voorwaarde: attest afgeleverd door de Federale Pensioen Dienst met vermelding van het recht op een 'inkomensgarantie voor ouderen'. (IGO), attest afgeleverd door het OCMW met vermelding recht leefloon Aanvragen: financiële dienst stad Bree - 089/848500 of via seniorenloket.

10. Andere stedelijke diensten

Bibliotheek: gratis lidmaatschap voor 65+, uitleen van boeken met grote letters.

Sport en zwembad voorzien democratische prijzen voor senioren.

11. Aanpassing, verbetering- en renovatie van uw woning

Voor info en premies: zie 'woonloket' elke donderdagvoormiddag Sociaal Huis, Peerderbaan, Bree. Afspraak maken met

Monique Vanduffel op 0479/604705

12. Verwarmingspremie (mazoutpremie)

Voor aanvragen kunt u terecht bij het Sociaal Huis, Peerderbaan 36, Bree, tel. 089/848550 - vragen naar Viviane Neyens

Info in verband met het bekomen van geldige attesten invaliditeit:

- Seniorenloket stadhuis 089/848500
Dinsdagnamiddag van 15u tot 18u
Donderdagvoormiddag van 8u30 tot 12u30
- Dienst maatschappelijk werk van uw ziekenfonds

Tegemoetkomingen voor personen met verminderde zelfredzaamheid

Hebt u een handicap en een beperkt tot gemiddeld inkomen? Kunt u zichzelf moeilijk behelpen in alledaagse situaties en is er dus sprake van een verminderde zelfredzaamheid (uzelf wassen, aankleden, woning onderhouden, eten maken, verplaatsen, contactmogelijkheden)? Misschien hebt u dan wel recht op een tegemoetkoming vanwege uw zorgkas in het kader van de 'Vlaamse Sociale Bescherming'.



Er bestaan 3 soorten tegemoetkomingen:

Inkomensvervangende tegemoetkoming (IVT), personen jonger dan 65 jaar

De inkomensvervangende tegemoetkoming wordt toegekend aan personen die door hun handicap een derde of minder verdienen dan een gezonde persoon op de arbeidsmarkt. Men houdt rekening met de gevolgen van uw handicap op uw mogelijkheid om te gaan werken.

Integratietegemoetkoming (IT), personen jonger dan 65 jaar

De integratietegemoetkoming wordt toegekend aan personen met een handicap die, omwille van een vermindering van de zelfredzaamheid, bijkomende kosten hebben. Men kent de tegemoetkoming dus toe voor de extra kosten die voortvloeien uit de handicap en ter bevordering van de integratie.

Tegemoetkoming hulp aan bejaarden (THAB), personen ouder dan 65 jaar

De tegemoetkoming 'hulp aan bejaarden' wordt toegekend aan personen met een handicap die ouder zijn dan 65 jaar en die een vermindering van de zelfredzaamheid vertonen.

Voorwaarden

U dient medisch in aanmerking te komen:

- U omschrijft uw verminderde zelfredzaamheid.
- Uw huisarts wordt verzocht digitaal uw medische gegevens door te mailen.
- Een arts van het FOD sociale zaken nodigt u uit voor een controle onderzoek.

U dient financieel in aanmerking te komen:

- De inkomsten en eigendommen van uzelf en die van uw partner worden in aanmerking genomen.
- Let op: voor de tegemoetkoming hulp aan bejaarden worden de verkoop en/of schen-

king van eigendommen tijdens de afgelopen 10 jaar tevens (gedeeltelijk) in aanmerking genomen!

Waar aanvragen:

- De aanvraag inkomensvervangende- en integratietegemoetkoming gebeurt op het Sociaal Huis, Peerderbaan 37, 3960 Bree, 089 848550
- De aanvraag tegemoetkoming hulp aan bejaarde gebeurt op het stadhuis - 089/848500
Seniorenloket: dinsdagnamiddag van 15u tot 18u donderdagvoormiddag van 9u tot 12u
- U kan tevens terecht bij de dienst maatschappelijk werk van uw ziekenfonds.

Meebrengen:

- uw identiteitskaart
- uw bankrekeningnummer

Info

Zie www.vlaamsesocialebescherming.be
Zie website van uw mutualiteit.

De bibliotheek voor iedereen, zeker ook voor senioren

Tal van senioren vinden de weg naar de bib. Je vindt ze vaak aan de leestafel waar de kranten druk geraadpleegd én dikwijls becommentarieerd worden! Maar heel wat senioren zijn ons uit het oog verloren of denken dat de bib nog steeds een 'boekenrij' is. Die oude 'boekerij', die veel mensen nog voor ogen hebben, is anno 2018 een moderne bibliotheek.



De bib heeft twee gezichten: verhalen en informatie.

Verhalen vertellen, lezen en beleven

De bib heeft een uitgebreide collectie

verhalende boeken van literatuur tot een spannende roman. Je herontdekt de oude klassiekers zoals 'De witte van Zichem' of 'Kaas'. Of sta je volop in het heden, dan kan je kiezen voor Griet Op de Beeck of Hendrik Groen. Schrijvers in het echt ontmoeten kan ook: kom naar een lezing van Kristien Hemmerechts, An Ceurvels, Elvis Peeters en andere.

Keuvelen over gelezen boeken doen we in de literatuurkring of in de samenleesavonden. Verhalen ontdekken doe je ook in de tentoonstellingen. Vind je de verborgen poëzie in het werk van Janine van Avendonk of de illustraties van Pieter Gaudesaboos. Daarnaast zijn er de informatieboeken. Heb je veel vrije tijd, dan kan je aan de slag met een handwerkboek en een

knutselboek voor het maken van speelprojecten voor je kleinkinderen. Ben je meer het reislustige type, dan kan je aan de slag met een reisgids over Nederland of een meer exotische bestemming. Ruben Weytjens komt spreken over het noorderlicht en Fins Lapland. Jan Dedeken ontdekte het geluk door zijn verre reizen. Zijn de letters te klein geworden? Dan helpt de bib jouw het beste hulpmiddel te vinden: een grootletterdrukboek, een leeslatje, een e-boek of een luisterboek. Ben je geen lezer? Geen nood! De bib heeft een uitgebreide collectie dvd's. Herontdek Kapitein Zeppos of Mira. Samen met de kleinkinderen ga je op zoek naar de leukste woensdagnamiddag film. Voorlezen is belangrijk. Onze vrijwilligers lezen elke dinsdagochtend voor in WZC Gerkenberg. De leerlingen van de afdeling Verzorging van het Sint-Augustinusinstituut Bree



begeleiden we zodat ze goede voorlezers worden zowel voor kinderen, senioren als mensen met een beperking.

Makerbib: blijf op de hoogte van de nieuwste ontwikkelingen i.v.m. technologie en digitalisering

Vanaf dit jaar werken we samen met Vormingplus Limburg. Elke donderdagavond en vrijdagmiddag zijn er @ppcafé's in de bib. Je leert hier alles over smartphones en apps. Je leven wordt een heel stuk makkelijker. Op woensdag organiseert de bib zelf lezingen en workshops. Binnenkort spreekt Lieve Swinnen over beeldschermtijd bij kinderen en jongeren. Wil je meer weten over gezondheidsapps, dan kan je in het voorjaar in de bib terecht.

Onze mediacoaches helpen mensen hun weg te vinden in het digitale tijdperk. Spreek hen gerust aan.

Weetjes

In de bibliotheek werken we met 6 gemotiveerde mensen maar 25 vrijwilligers ondersteunen mee onze werking. Heb je wat tijd over en vind je de bib een boeiende plek, kom dan zeker eens babbelen. Misschien word jij onze volgende vrijwilliger. De bibliotheek leent ook een dementiekoffer uit. De koffer bevat boeken, brochures en info voor mensen die in hun omgeving met dementie geconfronteerd worden. Je kan met je vereniging ook terecht voor een rondleiding op maat of een geleid bezoek aan de tentoonstellingen. Elke maand is er een nieuwe tentoonstelling.

OKRA-Tongerlo



Met een gemiddelde van 3 activiteiten per week en meer dan 156 per jaar biedt OKRA-Tongerlo heel wat mogelijkheden voor de senioren van Tongerlo en omgeving. Met een van de hoogtepunten onze jaarlijkse BBQ in augustus.

Beste senioren die nog geen lid zijn; kom eens kennis maken met onze vereniging. Misschien bevat het jullie en kunnen we samen genieten van de activiteiten. We zien jullie graag komen.



Concert parochiekerk Sint-Pieter Tongerlo

Guido Segers speelt met zijn vrienden collega's van de Münchener Philharmoniker. Dit zijn muzikanten van wereldformaat. Zij komen op 9 december in de kerk van Tongerlo spelen. Guido Segers is een gekende inwoner van Tongerlo en bekende Breeënaar.

Philharmonische Weihnachten
Zondag 9 december 2018 Parochiekerk St. Pieter Tongerlo-Bree

Guido Segers - Trompet

Kunst in de Kerk

Lokatie: Parochiekerk St. Pieter Tongerlo-Bree
Aanvang: vanaf 16.00 uur

Prijs: € 14,- in v.v.k / € 16,- aan kassa.
Gratis consumptie in de parochiezaal.

Reserveren: ryckel@parochiekerk-st-pieter-tongerlo-bree.be (0361) 66 34 30
Middelkerke@parochiekerk-st-pieter-tongerlo-bree.be (0361) 66 68 68

Betalen op rekening nummer: 0181 9178 0020 0121 (IBAN van Bank van België de Bank van België)

Jij

Jij kunt een schouder zijn voor de mens in verdriet en verlorenheid.

Jij kunt een arm zijn om een mens heen in de kou.

Jij kunt een licht zijn voor een mens struikelend in het donker.

Jij kunt een vuur zijn voor een mens verkild in het leven.

Soms zoekt een mens: wie kan ik zijn, wie mag ik zijn.

**Soms vraagt een mens: zal ik gemist worden, zal iemand om mij huilen.
voor wie ben ik belangrijk?**

**Hoe moet je leven als je geen uitnodiging ontvangt.
als je voelt: zonder mij zou alles gelijk blijven.**

Als je niet merkt dat er iemand is die op je wacht die naar jou omziet.

Kunnen we elkaar laten voelen:

jij mag er zijn, jij bent goed, jij kunt een schouder zijn, jij kunt een arm zijn.

Kunnen we elkaar laten voelen: ik ben een schouder voor jou.

ik ben een arm om je heen, een licht op je levenspad:...

er zal minder eenzaamheid zijn.

Marinus van den Berg