



Ekklesia de Zijk

De Zijk is een vrijplaats voor geloofsontmoeting waarin zang, poëzie en verhalen uit de Schrift een centrale plaats innemen

# ~ Zijk Nieuws 57 ~

~ Januari 2025 ~

In deze nieuwsbrief aandacht voor:

- ✓ 26 januari: maandelijkse Zijpviering
- ✓ Afscheid Marianne Ratajski
- ✓ Zondag 12 januari: verhalen en muziek rond de laatste levensfase
- ✓ Zomaar, een verhaal van Lidwina

## **Zijk viering**

Op zondag 26 januari om 11 uur is weer de maandelijkse Zijpviering rond het Evangelie van Johannes. Van harte welkom!

## **Afscheid Marianne Ratajski**

Op zondag 26 januari zal het de laatste keer zijn dat Marianne achter de toetsen zit, omdat ze afscheid gaat nemen van ons. We zijn haar veel dank verschuldigd: ze heeft in 154 Zijpvieringen gespeeld over de 15 ½ jaar dat ze onze pianiste was! Ze begeleidde ons bij alle liederen voor koor en samenzang, die zeker niet allemaal makkelijk waren en ze bracht ons in de juiste stemming van bezinnen na de overweging met een prachtig intermezzo!

Dank Marianne!!!

Na de Zijpviering bent u allemaal in de gelegenheid om Marianne gedag te zeggen.

## **Tussen anker en afscheid - Verhalen en muziek rondom de laatste levensfase**

*Door Gea Arentsen, Bedside Singers Arnhem-Nijmegen en muziektherapeut Ilse Tummers*

Op de weg naar de dood toont het leven haar ware gezicht. Wat niet eerder tot uiting kon komen, wordt plotseling uitgesproken. Het aankomende verlies zet zwijgen om in woorden. Verdriet dat zich verborgen hield, komt in onverwachte vormen omhoog, soms via tranen, soms via verwrongen tekst. De laatste levensfase is voor velen ongemakkelijk, voor sommigen een zucht van verlichting. Het anker van het leven wordt langzaam opgehaald. Het delen van ervaringen en het uiten van gevoelens over deze fase kan helend werken. Muziek creëert daarvoor een zachte, veilige bedding.

Hospice-medewerkster Gea Arentsen, muziektherapeute Ilse Tummers en vocaal ensemble Bedside Singers Arnhem-Nijmegen bundelden hun krachten om de laatste levensfase op een aansprekende manier 'in het licht te zetten'. Zij wisselen verhalen rondom het levenseinde af met zang en harpspel, waardoor de dood – die ons allen eens zal bezoeken – misschien meer onderdeel van ons leven kan

worden.

Gea Arentsen was lange tijd als psychosociaal medewerkster verbonden aan Hospice Rozenheuvel in Rozendaal. Vanuit deze functie heeft zij veel stervenden en hun naasten begeleid. Zij vertelt op een inspirerende, verhalende wijze over haar bijzondere ontmoetingen.

De Bedside Singers Arnhem-Nijmegen zingen voor mensen in de laatste levensfase. Vaak vindt dit plaats rondom het bed van de stervende in een hospice. Het ensemble bestaat uit 10 personen, maar zij zingen aan bed met vier zangers. Hun meerstemmige liederen komen uit verschillende tradities en worden ervaren als troostrijk, liefdevol en ondersteunend. Zij zingen a capella.

Ook muziektherapeute Ilse Tummers bezoekt mensen in de laatste fase van hun leven. Met haar rustgevende harpspel en haar vriendelijk klinkende stem brengt zij rust en verstillend op momenten van verdriet en afscheid.

Deze bijzondere combinatie van zangers, sprekers en muzikanten is te beluisteren op:

**Zondag 12 januari 2025 om 15.00 uur**

Elisabethkapel, Zwarteweg 25 Arnhem

Bijdrage in de kosten: € 10,00

Aanmelden via: [reserveren@dezijn.nl](mailto:reserveren@dezijn.nl) ovv 12 januari 2025

### **Zomaar....**

*Onder deze titel schrijft Lidwina in elke nieuwsbrief een stukje over iets wat haar opviel, over een ervaring, een gedachte bij een gelezen tekst of een voorval.*

### **Mijn zus**

Graag vertel ik jullie weer eens over mijn zus.

Ze is 80 jaar en heeft Alzheimer. Ze woont in een verpleeghuis waar ik haar regelmatig bezoek. Ze is altijd heel blij als ik kom en dat vertelt ze ook steeds.

Wat ze verder vertelt zijn een aantal standaardverhalen. Als een buitenstaander ze hoort zou die denken dat ze nog een aardig gesprek voert, maar ik weet dat het haar manier is om de conversatie op gang te houden. En iedere keer vertelt ze ieder verhaal alsof het de eerste keer is.

De laatste keer dat ik bij haar was vertelde ze weer over haar man, hoe zij hem al vanaf de kweekschool kent, dat hij iedere middag komt en dat ze nog steeds verliefd op hem is. Dat laatste is voor mij een nieuwe toevoeging aan het verhaal en ze krijgt een kleur en benoemt dat ook: 'ik krijg er een kleur van!'. Ik word er blij van.

'Het hart wordt niet dement' zegt de autoriteit op het gebied van dementie Huib Buijssen.

Mensen met dementie blijven behoefte houden aan aandacht, dat er naar ze geluisterd wordt, dat ze bevestigd worden en gewaardeerd. Hun behoefte aan een knuffel, aan fysieke aanraking blijft. Mijn zus pakt altijd mijn hand als we wandelen of door de gang van het huis lopen. Zij blijven de behoefte houden om erbij te horen, ze willen mee blijven doen. Het probleem is dat ze vaak niet meer weten hoe ze zich uit moeten drukken of ze zijn de vaardigheden vergeten waarmee ze mee kunnen doen.

Het is dan aan ons om gezichtsverlies te voorkomen, om ons tempo aan te passen (voor mij echt een kunst!), ze te erkennen.

Als het me niet lukt om onder de standaardverhalen iets anders 'boven' te krijgen, gaan we een potje rummikubben. Mijn verbazing is iedere keer groot dat dat gewoon kan. Ergens in dat brein, waar stapje voor stapje de hersencellen afbrokkelen, zitten een paar rummikubcellen die nog volledig intact zijn. Ik hoef haar niet te helpen, niet ergens op te wijzen, niet zogenaamd een fout te maken, nee, ik moet vooral mijn best doen om niet te verliezen.

Kennelijk worden rummikubcellen ook niet dement.

#### **Komende activiteiten in de Elisabethkapel**

12 januari	15.00 u. Tussen anker en afscheid – Gea Arentsen, Bedside Singers en Ilse Tummers
26 januari	11.00 u. Maandelijkse Zijpviering en afscheid Marianne
23 februari	11.00 u. Maandelijkse Zijpviering
23 maart	11.00 u. Maandelijkse Zijpviering

Voor alle informatie over onze activiteiten zie [www.dezipp.nl](http://www.dezipp.nl)

Met hartelijke groet,  
bestuur van De Zipp.



Ekklesia de Zipp

Elisabethkapel  
Zwarteweg 25  
Arnhem

Ons rekeningnummer:  
NL60 INGB 0003 456 41  
ten name van Stichting  
De Zipp te Arnhem

