



*‘Noem de “krant” maar Moedfearen’, van -  
“Lit de moedfearen net hingje” – Laten wij  
de moed niet verliezen’.*

Met dat voorstel kwam een betrokken lid, in antwoord op mijn vraag hoe we dit tussentijds ‘krantje’ zouden kunnen noemen? Het is misschien niet voor iedereen een bekende uitdrukking?

*Moedfearen* geeft een goed beeld van hoe onze ‘fearen’ erbij (kunnen) hangen. En tegelijkertijd willen we u/ jullie middels dit schrijven wat moed voor de komende tijd meegeven.

Hou jij het nog een beetje vol?

Of ben je al die berichten al zat, al die beperkingen?

En hoe is het voor u in het verpleeghuis, in uw huis, waar u misschien in deze situatie (opnieuw) afhankelijk bent geworden van hulp en/ of thuiszorg?

Soms zeggen mensen, als ik bij hun op bezoek ben en ik vraag hun hoe het gaat: ‘ach, ik mag niet klagen, maar...’.

Deze pandemie houdt iedereen in zijn greep. Of je nu jong of oud bent, we hebben allemaal te maken met de nieuwe maatregelen, waar we ons aan hebben te houden.

Zo was het volk Israël eeuwen geleden, ten tijde van de Babylonische ballingschap, overgeleverd aan vrijheidsbeperkingen en opgelegde maatregelen van hogerhand. Men vertelde elkaar verhalen over oorsprong en ontstaan, en een bekende profeet als Jesaja sprak het volk moed in en beschreef zijn visioenen voor een nieuwe toekomst. Vele verhalen uit die periode zijn opgeschreven o.a. in het Bijbelboek Jesaja. Nu we in de novembermaand zijn aangekomen, wordt het weer tijd voor de verhalen: Sint Maarten, Sint Nicolaas, mid-winterverhalen, het Kerstverhaal...

En we mogen onze eigen persoonlijke verhalen daaraan toevoegen.

Dus:

**LIT DE MOEDFEAREN NET HINGJE,**

**Moedig voorwaarts**

Misschien luistert u wel eens naar “ Omrop Fryslan “, daar is door de week in het middag programma een rubriekje genaamd “ in frisse noas”.

Een verslaggever gaat dan op pad in Friesland, en ontmoet dan mensen die een ommetje maken met wie hij een gesprekje aangaat. Hij vraagt dan hoe ze deze tijd doorkomen. Een ieder heeft zo zijn/haar eigen verhaal en beleving.

Dit gesprekje eindigt altijd met een groet en de woorden: **MOEDIG VOORWAARTS!**

Deze woorden hebben we vandaag de dag wel nodig.

Als ik al het nieuws uit krant en media tot mij laat komen, dan roept dit vele vraagtekens bij mij op: De dagelijkse cijfers van nieuwe besmettingen van het virus, de ziekenhuis en IC opnames. Maar ook de bedrijven die op de rand van het faillissement staan, met alle gevolgen van dien, zoals ontslag van de werknemers....

En dan de vele schrijnende situaties van kinderen die zich in deze tijd thuis niet veilig voelen door allerlei omstandigheden, éénzame ouderen, depressieve jongeren die het niet meer zien zitten omdat hun sociale leven is ingestort en geen licht meer zien in deze duisternis.

Maar wat ik absoluut niet begrijpen kan, is dat er gezien de huidige omstandigheden en geldende maatregels illegale feesten/ bijeenkomsten georganiseerd en bezocht worden door soms wel meer dan 150 bezoekers. Wat is dit toch??.....is het egocentrisch denken, de ogen sluiten voor de waarheid, of is het frustratie dat deze regels niet nageleefd worden?

Juist in deze tijd is **SAAMHORIGHEID** de boodschap. **ALLEEN-SAMEN** is dan ook de slogan van de campagne van de Rijksoverheid!!

Laat het zo zijn dat een ieder zijn gezond verstand gebruikt, en verantwoording neemt voor zijn of haar gedrag.

Laten we de ogen niet sluiten voor de waarheid, maar laten we ze sluiten om te bidden voor kracht, wijsheid en om elkaar

te bemoedigen zodat ook wij kunnen zeggen:  
MOEDIG VOORWAARTS.....

### In hantsjefol

Jou ris in hantsjefol Leafde,  
Jou ris in hantsjefol Nocht.  
Jou ris in hantsjefol Waarmte,  
Jou ris in hantsjefol Ljocht.

Troch al dy hânfolen fan stipe,  
kriget de minske wer moed.  
dan wurdt de dei, dy't tsjuster begûn,  
om set yn in himelske gloed.

G.d.W

### Ballen

Vroeger hadden we op onze lagere school,  
waar ik als kind opzat, tijdens de gymles een  
balspel dat we vaak speelden.  
Dan moest er een kind in het doel gaan staan,  
en de andere kinderen mochten dan hun bal  
gooien, en was het de kunst om zoveel  
mogelijk ballen te vangen.  
Het is nooit een favoriet spelletje van mij  
geweest. Ik vreesde de vaak harde ballen  
die je om de oren vlogen.  
Ik moet soms nog wel eens terugdenken aan  
dat spel van vroeger, als ik rondkijk in onze  
samenleving. Ook nu heb ik soms het gevoel  
alleen in dat doel te staan, terwijl van alle  
kanten de ballen aan komen vliegen.  
die van het milieu, de zeespiegelstijging, van  
de vluchtelingen en van de overbevolking...  
En heel recent; de bal van Corona.  
Ervaring leert, dat je niet alle ballen kan en  
moet vangen. Soms zal je beslissen om  
een bal juist NIET te vangen.  
Je doet dan een stapje opzij, of je kijkt even  
de andere kant op, of je sluit je ogen.  
Gevolg daarvan is, dat je keuzes kunt maken  
welke bal je doorlaat of welke bal je wilt vangen.  
Alleen op die manier kun je recht doen aan je  
eigen gevoel en waardigheid.  
En je kunt de bal stevig vasthouden van dingen die  
die belangrijk zijn en waar je enige invloed op  
uit kunt oefenen. Op die manier wordt het leven  
overzichtelijker en draaglijker.  
En soms moet je jezelf even omdraaien om  
toch een bal op te rapen die je hebt door laten  
gaan, die bij nader inzien toch heel belangrijk  
voor je is.  
En zo is het mogelijk om verschillende ballen,  
tegelijk in de lucht te houden, zonder dat je  
eronder bezwijkt.  
Is dat niet het doel van een doelverdediger?

~

Als het weer voorjaar wordt  
Dan zoek ik je op  
Dan komen we samen  
We openen de ramen  
Dan voelt het leven top

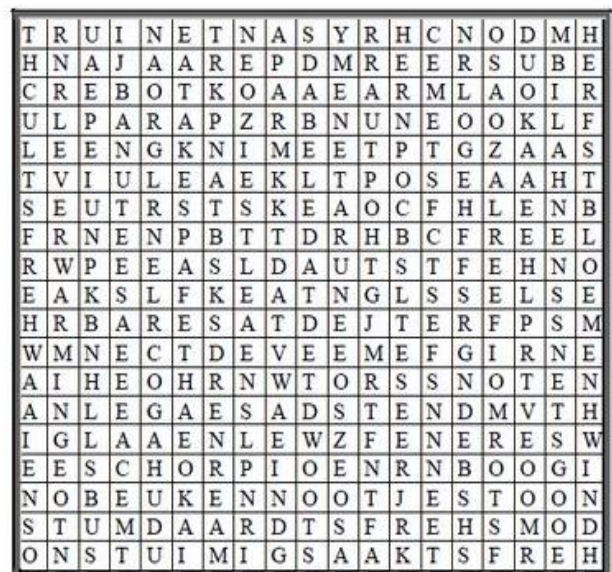
En als de zomer komt  
Voelen wij de zonnestrallen  
Die onze lichamen verwarmt  
En de wind ons omarmd  
Met warme levensverhalen

En komt de herfst weer aangewaaid  
Dan zoeken we elkanders nabijheid  
Om bij het avondlicht te dromen  
Over vrede die gaat komen  
Gedachten delen in vrijheid

En opeens zal het winter zijn  
Dan zal de kou ons huis doordringen  
Dan zullen we elkaar vertrouwen  
Elkaar aan onze belofte houden  
Tot Gods liefde ons zal omringen

P.B

### WOORDZOEKER



APPELS  
BEUKENOOTJES  
BLADEREN  
BOOGSCHUTTER  
CHRYSANTEN  
DAS  
GUUR  
HERFSTBLOEMEN  
HERFSTBOTER  
HERFSTDRAAD  
HERFSTKAAS  
HERFSTKLEUREN  
HERFSTLUCHT  
HERFSTMODE  
HERFSTVAKANTIE

HERFSTZON  
KACHEL  
KASTANJES  
KOUD  
MANTEL  
MUTS  
NAJAAR  
NAZOMER  
NOTEN  
OKTOBER  
ONSTUMIG  
OOGSTEN  
PADDESTOELEN  
PANTOFFELS  
PARAPLU

PEREN  
REGEN  
ROOD  
SCHORPIOEN  
SEIZOEN  
SEPTEMBER  
SPINNEN  
STORM  
TRUI  
VERWARMING  
VOGELTREK  
WAAIEN  
WANDELEN  
WEEGSCHAAL  
WIND