



Protestantse Gemeente
Zoetermeer



De Stand

€ 378,85

Streefbedrag € 4.000

Bankrekening

NL16RABO0373712928

Ten name van

Diaconie PGZ Noord,

o.v.v. 40-dagenproject 2019

Contact

Joost Boogaard, 342 1724

jboogaard@ziggo.nl

www.exodus.nl

www.kerkinactie.nl

Gebed

Menslievend God, wat is het goed om te weten dat U altijd bij ons bent.

Help ons om er te zijn voor anderen.

Vooraf voor de mensen waarin U zich

het meest herkent:

de hongerigen en dorstigen,

de vreemdelingen en armoedzaaiers,

de zieken en gevangenen -

mensen die wij nodig hebben om mens te kunnen zijn.

Want zo bent U er altijd voor alle mensen,

en zo is de hemel soms, even op aarde.

Versoberingstips

Gs eens een week vegetarisch door het leven.

Iedere woensdag om 17:30
Sobere Schrijfmaaltijd
in de Ichthuskerk

Leren leven met...

24 maart 2019

40-dagen project: Leren leven met...

Ook dit jaar sparen we voor twee projecten. Doet u weer mee?

Het eerste project: Expertisecentrum KIND

Kinderen van gedetineerden verkeren in een kwetsbare positie en hebben grote behoefte aan ondersteuning. Ook hun sociale omgeving (familieleden, docenten, politie, hulpverleners e.d.) heeft die behoefte.

Daarom hebben Exodus Nederland en de Avans Hogeschool vorig jaar het Expertisecentrum KIND opgezet. Deze organisatie helpt de kinderen van gedetineerden en hun sociale omgeving op verschillende manieren. KIND verstrekt informatie, geeft advies en doet praktijkonderzoek. Ook ontwikkelt KIND trainingsprogramma's voor (in)formele hulpverleners die te maken hebben met kinderen van wie een ouder in detentie zit.



Het tweede project: Leren leven met weinig water in Ethiopie

In samenwerking met de Ethiopische Evangelische Kerk probeert Kerk in Actie vrouwen met weinig inkomen weer een kans te geven. Zij doen dat door vrouwen die elkaar kennen en vertrouwen te verenigen in spaargroepen. De leden komen wekelijks bij elkaar en zijn samen verantwoordelijk dat hun groep goed loopt. Het voorzitterschap in de groep rouleert. Ze bespreken zelf de regels, hoeveel iedereen inlegt en hoe er bepaald wordt wie de lening krijgt. Ook bespreken ze met elkaar wat de straf is als mensen niet op tijd inleggen of terugbetalen. Kerk in Actie ondersteunt de spaargroepen met trainingen in boekhouding en ondernemerschap.

kerk
in actie

Sobere Schrijfmaaltijd

'Alles van waarde is weerloos'

Jannie: "Een nieuwe gewoonte leren gaat gemakkelijker als je het samen doet heb ik gemerkt. In januari deed ik mee aan 'Ik Pas', een maand lang geen alcohol drinken met heel veel andere Nederlanders. We kregen tips via de mail, je kon ervaringen delen in een facebookgroep. Dat deed mij goed. Te weten dat ik niet alleen was in mijn worsteling met de alcohol".

Versoberen is in onze tijd van overvloed niet makkelijk. Toch is het een uitdaging om het te proberen. Heb jij, heeft u zin om dat samen te doen? In de 40dagen tijd bewuster leven. Dat kan op heel veel verschillende manieren. Een mogelijkheid is minder eten. Eens per week op woensdag samen genieten van een vegetarische maaltijdsoep en brood in de Ichthuskerk.

Om 17.30 uur staat de tafel gedekt. We zingen een lied, lezen een verhaal of gedicht, eten samen en schrijven dan een half uurtje. 'Schrijven vanuit je hart'. Dat betekent dat alles wat er in je opkomt er mag zijn. En dat je, als je dat wilt, kunt voorlezen wat je geschreven hebt. Daar komt geen discussie over. Alles mag er zijn. Luisteren met aandacht. Zonder oordelen bij elkaar blijven. Dat is een grote uitdaging. Helend, verbindend en troostend is het, als je kunt vertrouwen op je eigen verhaal. Jouw woorden op het papier. Niet als een prestatie, het gaat niet om mooi of goed of netjes. Oefenen in het je veilig voelen bij elkaar. Zo zou je het kunnen noemen.

Heb jij, heeft u zin om mee te doen? Wees van harte welkom iedere woensdag (tm 17 april) om 17.30 uur in de Ichthuskerk.

Meer informatie en aanmelden: Jannie van Maldegem, 06-37557355



Protestantse Gemeente
Zoetermeer



De Stand

€ 378,85

Streefbedrag € 4.000

Bankrekening

NL16RABO0373712928

Ten name van

Diaconie PGZ Noord,

o.v.v. 40-dagenproject 2019

Contact

Joost Boogaard, 342 1724

jboogaard@ziggo.nl

www.exodus.nl

www.kerkinactie.nl

Leren leven met...

24 maart 2019

Haiku's "Een nieuw begin..."

Een haiku is een kort, niet-rijmend gedicht en bestaat uit drie regels van 5, 7 en 5 lettergrepen. Onderstaande haiku's zijn gemaakt tijdens de eerste sobere schrijfmaaltijd.

Maart storm rond de flat
Kijk de lucht wordt langzaam blauw
Witte wolken feest

Gele narcissen
Blauwe druifjes in de tuin
Blaadjes aan de bomen

Bloeiende magnolia
Voor de allereerste keer
Ik tel de knoppen

Bewuster leven,
Aandacht voor het kwetsbare
Van hoofd naar handen

Lichte, blijde mensen
vogels zingen vroeg
fijn, natuur ontwaakt

Ethiopisch recept: Roze linzensoep

Ingrediënten (4 personen)

1 grote ui
½ kilo aardappelen
1 ¼ kopje rode linzen
1 blikje gepelde tomaten
½ kilo sperziebonen
300 gram verse spinazie
2 teentjes knoflook
1 theelepel zout
3 theelepels kruidenmix
scheutje zonnebloemolie
1 liter water



Bereiding

Snij de aardappelen kleine stukjes. Snipper de ui en hak de knoflook fijn. Breek de boontjes door-midden. Fruit de uiensnippers in de zonnebloemolie. Voeg de knoflook en kruiden toe. Bak alles nog even goed door. Doe het water, de aardappelen, de linzen en het zout erbij. Kook alles in 20 minuten op laag vuur met deksel op de pan, af en toe roeren. Voeg dan de tomaten en de boontjes toe. Kook alles nog 15 minuten. Doe de spinazie erbij en laat die nog een paar minuten meekoken.