

ACTIE 
water
kracht



*Drink water,
geef water!*



Spelregels

Wat leuk dat je meedoet met Actie Waterkracht! Van zaterdag 18 maart tot en met vrijdag 24 maart 2023 gaan we alleen maar water drinken. Met het geld dat je bespaart – we gaan uit van 17,50 euro – kun je één persoon een leven lang toegang tot schoon drinkwater geven.

In dit boekje vind je elke dag interessante waterfeitjes, leuke waterpuzzels en -proefjes en informatie over de waterprojecten van Dorcas. Achter in het boekje kun je bijhouden hoeveel water je elke dag drinkt. Zo wordt de week nog leuker én leer je ook nog eens wat over water. Nog even kort de spelregels:

Aanmelden via dorcas.nl/waterkracht

Om mee te doen aan de actie moet je zijn aangemeld. Gelukkig heb je dat al gedaan, want anders had je dit boekje niet. Lees je nu het boekje van iemand anders? Meld je dan nog snel even aan.



Drink een week lang alleen water

Dus geen koffie, thee, sap en fris. Een tip om vast te stellen of het drinken is: Gebruik je een lepel? Dan is het geen drankje en mag je het gewoon nuttigen.



Drink water, geef water! Succes!

P.S. Zaterdag 18 maart is ons eerste waterjournaal. Bekijk het journaal via dorcas.nl/waterjournaal.

Het belang en de kracht van water

In Nederland draaien we vaak gedachteloos de kraan open. We realiseren ons nauwelijks wat een voorrecht het is om bijna overal toegang tot schoon water te hebben. Behalve dan die enkele keer dat we plotseling zonder water zitten, bijvoorbeeld door een breuk in een waterleiding. Pas dán merken we hoeveel en hoe vaak we water gebruiken.

Voor veel mensen in andere landen is het omgekeerde waar. Zij zijn zich pijnlijk bewust van het weinige schone water dat ze hebben en worden hier dagelijks mee geconfronteerd. Door watersystemen aan te leggen, zorgt Dorcas ervoor dat meer mensen toegang hebben tot schoon water. Ik heb dat met eigen ogen gezien.

Een jongetje bij een net geïnstalleerde waterpomp. Gulzig steekt hij zijn handen onder de waterpomp en drinkt van het schone water dat met een krachtige straal uit de pomp stroomt. Water niet alleen voor hem, maar ook voor het vee. Water voor het koken, het wassen en de dagelijkse hygiëne. Ik heb het belang én de kracht van water gezien.

Waterkracht, dat is de naam van de uitdaging die jij aangaat. Bewust (alleen maar) water drinken zodat iemand anders op deze wereld ook toegang krijgt tot schoon drinkwater.

Veel succes komende week!



Agnes Kroese
Algemeen directeur Dorcas

Zaterdag



Wist je dat...

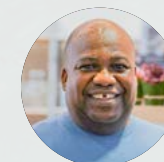
als je 5 minuten onder de douche staat, je gemiddeld 30 liter water verbruikt?

Projectinformatie

Vijftig nieuwe putten in drie jaar

Florencio Marerua is onze landendirecteur in Mozambique. 'In samenwerking met technische partners heeft Dorcas in een van de projecten in dit land vijftig waterpunten aangelegd in drie jaar tijd. Tegen een klein bedrag kunnen mensen hier water halen', vertelt Florencio. 'Het project loopt in een gebied waarvan we weten dat de mensen wat geld hebben om voor het water te betalen. Mensen die dat niet kunnen, krijgen het water gratis.'

Het geld gaat naar onderhoud van het watersysteem, maar ook naar trainingen waarin mensen leren om dit onderhoud te doen, én naar de mensen zelf. Op deze manier combineert Dorcas de aanleg van watersystemen met



het creëren van banen. 'Het is een win-winsituatie: mensen krijgen schoon drinkwater en hun buurtgenoten verdienen daar wat aan', vertelt Florencio.

In het project hebben Dorcas en partners 4 kilometer aan waterleidingen aangelegd waardoor meer dan vierduizend gezinnen toegang hebben gekregen tot schoon water. Florencio: 'Tot een paar jaar terug haalden mensen hun water uit rivieren in de buurt of uit ondiepe open putten. Dankzij dit waterproject is er nu schoon water voor de mensen en voor het vee.'

Lees meer over Florencio's werk op dorcas.nl/Florencio.

z	k	u	o	t	r	i	o	o	l
v	f	j	u	u	d	o	u	v	d
q	i	p	s	e	i	t	c	a	o
s	l	w	c	o	c	n	d	e	r
j	t	w	a	t	e	r	g	q	c
r	e	g	n	i	d	i	e	l	a
g	r	h	y	g	y	e	n	e	s
y	m	b	r	o	n	y	o	d	b
d	r	i	n	k	e	n	b	h	f
t	s	r	o	d	f	r	y	q	e

Water-woordzoeker

Zoek de woorden hieronder op in de woordzoeker en streep ze door.

actie	hygiene
bron	leiding
dorcas	put
dorst	riool
drinken	water
filter	

'Wanneer je door het water gaat, zal Ik bij je zijn, rivieren zullen je niet overspoelen.'

Jesaja 43:2



Wist je dat...

we in Europa gemiddeld 190 liter water per dag gebruiken terwijl we volgens de World Health Organization aan slechts 19 liter genoeg hebben?

Overdenking

'Duisternis lag over de overvloed'

Ik weet nog goed dat toenmalig koningin Beatrix in 2004 als eerste Nederlander uit de Nieuwe Bijbelvertaling voorlas. 'In het begin schiep God de hemel en de aarde. De aarde was nog woest en doods, en duisternis lag over de overvloed, maar Gods geest zweefde over het water.'



toch versprak zij zich al bij de tweede zin: 'duisternis lag over de overvloed', zei ze. Begrijpelijk, maar zo staat het er niet. Er staat oervloed.

Toch is het helaas wel zo: Wij leven in overvloed. Maar daar hangt een duistere schaduw over. Veel mensen kennen die overvloed niet. Bijvoorbeeld omdat zij geen toegang hebben tot schoon drinkwater.

Zo heeft God het oorspronkelijk niet bedoeld. En daarmee is zelfs het slaan van waterputten gehoor geven aan onze Goddelijke missie. Precies zoals Jezus het verwoordde: 'Want Ik had dorst en jij gaf Mij te drinken.'

Jan Jacob Hoefnagel
Woordvoerder Dorcas

Het woord 'water' zou nog veel vaker volgen. Alleen al in dit Bijbelgedeelte tienmaal. Voor leven is water nu eenmaal onmisbaar.

Ook Jezus heeft het vaak over water. Hij noemt zichzelf de gever van het levende water. Water staat gelijk aan leven. Hij weet dat, en wil dat wij leven.

En zo kom ik terug bij koningin Beatrix. Een ge oefend voorlezer. En

Waterproefje

Wat heb je nodig? Een glas water, (olijf)olie en zout.

Kun jij lava maken met water, olie en zout? Olie is lichter dan water, daardoor blijft olie drijven op water.

Maar zout is juist zwaarder dan water. Wat gebeurt er als je alles in één glas stopt?

Kijk op dorcas.nl/proefjes om te zien hoe je lava in een glas kan maken.

*'We beseffen de waarde
van het **water** pas wanneer
de bron is opgedroogd.'*

- Thomas Fuller (schrijver)



Maandag

*'Geen water, geen leven.
Geen blauw, geen groen.'*

- Sylvia Earle (bioloog)



Wist je dat...

mensen in sommige landen wel 3 uur moeten lopen om schoon water te halen?

Impactverhaal

Geen anderhalf uur lopen meer, maar vijf minuten

Lemlem (38) woont in Ethiopië en is moeder van vijf kinderen. Elke dag haalt ze water voor haar familie én voor de akkerbouw van haar man. Om haar kinderen op tijd naar school te krijgen, vertrok ze voor zes uur 's ochtends al naar de waterput. Ze moest in totaal anderhalf uur lopen, voor water dat niet schoon was. Hierdoor leed het gezin regelmatig aan ziekten die door het water veroorzaakt werden.



onderhouden van de waterbron. 'De bron is maar 400 meter van mijn huis! Water halen kost me nu nog maar vijf minuten', vertelt ze blij. 'Het water is schoon en we worden er niet meer ziek van. Ook kunnen we ons nu wassen wanneer we willen en komt iedereen op tijd op school. We kunnen nu een schoon en gezond leven leiden. Bedankt!'

Toen Lemlem te oud werd om zo'n eind te lopen, namen haar dochters van veertien en acht de taak om water te halen van haar over. Ze liepen naar de put voordat school begon, waardoor ze te laat op school kwamen en al moe waren voordat de lessen begonnen.

'Toen Dorcas naar ons dorp kwam om een bron te boren, wist ik dat mijn leven voor altijd zou veranderen', vertelt Lemlem. Haar man kon meewerken aan het project en is nu getraind in het

Projectinformatie

Naast het boren van bronnen, zet Dorcas in Ethiopië ook watercommissies op waarin mensen, zoals Lemlems man, getraind worden in het onderhouden van de waterbron. Ook mensen buiten de commissies krijgen training. Zo heeft Lemlem een training gehad over hygiëne in en rondom het huis. Door de opgedane kennis heeft het gezin nu een buitentoilet in de achtertuin, waardoor veel sanitaire- en hygiëneproblemen zijn opgelost.

Waterrebus



l = n



s = wa



- s



- o



b = i

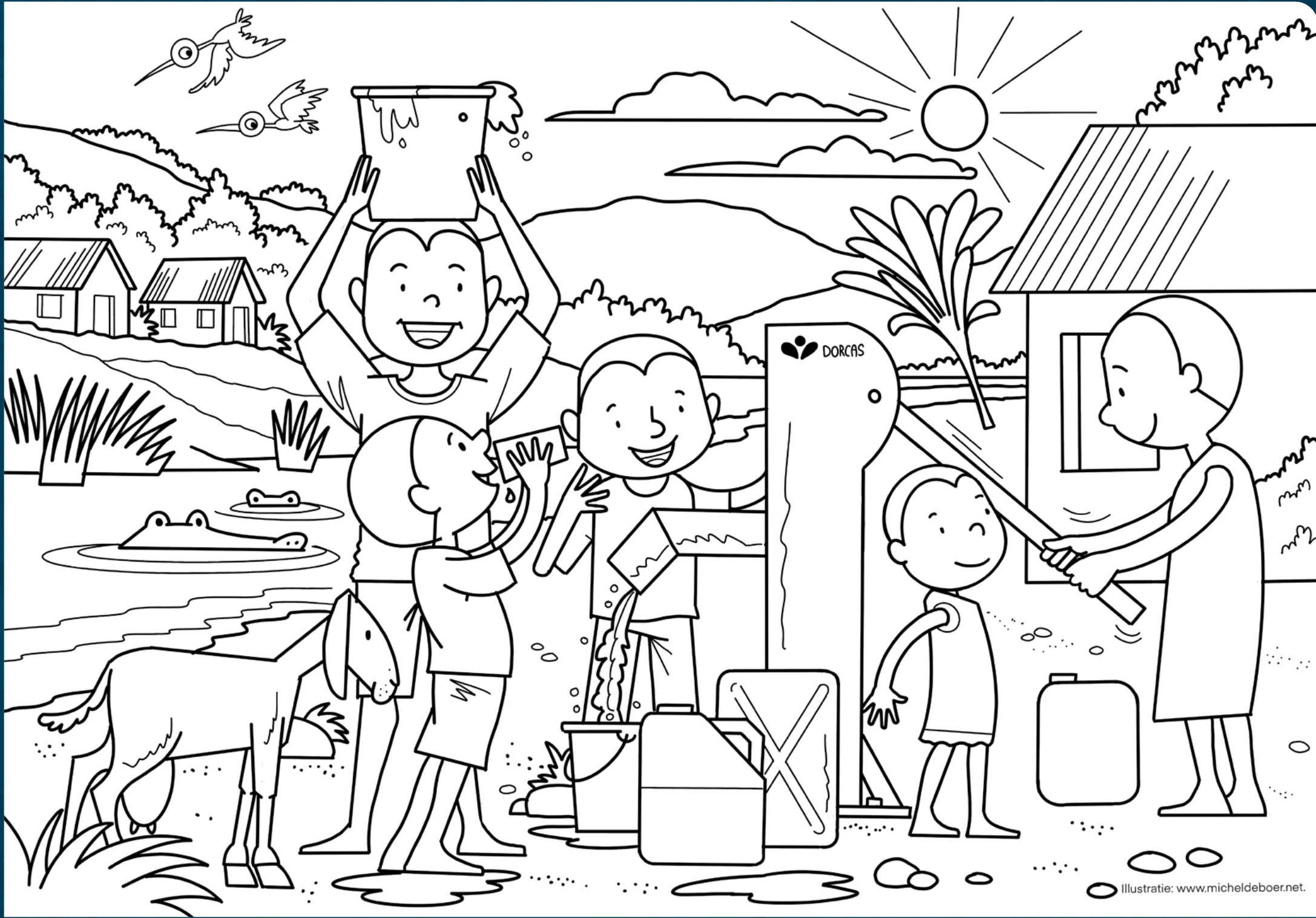


- i



- g

Stuur de oplossing naar info@dorcas.nl en maak kans op een dopper!



*'Als je drinkt van het water,
vergeet dan niet de bron
waaruit het stroomt.'*

- Charles Dickens (schrijver)

Expert aan het woord

Schoon water bij ons uit de kraan



In Nederland hoef je niet naar een put of watertappunt te lopen om schoon drinkwater te krijgen. We hoeven alleen maar de kraan in ons huis open te zetten. Maar hoe komt ons kraanwater eigenlijk zo schoon? Waterreinigingsexpert Frans-Paul Durieux legt dit uit.

'Het drinkwater in Nederland wordt voor 60 procent uit grondwater gemaakt, 40 procent komt uit oppervlaktewater, dus water uit sloten en meren', vertelt Frans-Paul. 'Om drinkwater van grondwater te maken zijn vaak maar een paar stappen nodig: beluchten (zuurstof toevoegen), zandfiltratie (filteren) en ontharden (kalk uit het water halen). Oppervlaktewater bevat veel andere stoffen en bacteriën die het schoonmaken veel lastiger maken,

vaak worden daar membranen voor gebruikt. Membranen zijn een soort zeven die alleen schoon water doorlaten.

Het drinkwater in Nederland is heel schoon, niemand wordt ziek van dit water en het heeft zelfs een betere kwaliteit dan water uit flessen. Dat is heel wat anders dan in het buitenland, waar je het water vaak beter kunt koken voordat je het drinkt.'

In Kenia heeft Dorcas samen met partners een aantal waterprojecten waarin water gefilterd wordt. Zo wordt water uit het Victoriameer opgepompt om gefilterd te worden door een systeem van Dorcas en partners. Het water is dan schoon genoeg om door de lokale bevolking gebruikt te worden.



Wist je dat...

een mens minstens 1,5 liter water per dag moet drinken om gezond te leven?



Waterproefje

Vies water schoonmaken, dat kan jij ook! Benieuwd hoe je dat moet doen? Kijk op dorcas.nl/proefjes en ontdek hoe jij je eigen waterzuiveringsinstallatie kan bouwen.



Wist je dat...

meer dan 2 miljard mensen op aarde geen schoon drinkwater hebben? Dit is ongeveer een kwart van de wereldbevolking.

Impactverhaal

Het water uit de rivier is vies en er leven krokodillen in

Sonia (27) is getrouwd en moeder van twee dochters. In 2019 verloor het gezin hun huis en stuk land door de orkaan Idaï, die over Mozambique raasde. Noodgedwongen verhuisde Sonia met haar gezin naar een veilige plek, een stuk van de rivier af.

Op de nieuwe plek worden stevige huizen voor de families gebouwd. Er is alleen nog geen water en daarom willen veel mensen niet naar het dorp verhuizen. Om aan water te komen moeten de inwoners 10 kilometer lopen naar de rivier. Het water van de rivier is niet schoon en er leven krokodillen in, waardoor het gevaarlijk is om water te halen.

Dorcas start een waterproject in het dorp van Sonia en legt diverse

waterpunten aan. Een daarvan is dicht bij het huis van Sonia. Ze volgt een training over het watersysteem. Nu kan ze andere inwoners ook helpen bij het gebruik ervan. Daarnaast geeft Sonia voorlichtingen over het belang van schoon water en een goede hygiëne.

Sonia haalt veel plezier uit haar werk voor het waterproject. Doordat er nu schoon drinkwater is, trekken steeds meer mensen naar het dorp. Inmiddels wonen er al vijfhonderd families. Elke keer staat ze weer klaar om nieuwe mensen in haar huis te verwelkomen. Sonia: 'Ik hoop dat er in de toekomst op meer plekken in Mozambique watersystemen worden opgebouwd. Het is goed voor onze gezondheid en het scheelt een heel eind lopen naar de gevaarlijke rivier.'

Waterraadsel

Stel je staat naast een waterbron en je hebt twee kruiken. De ene kruik heeft een inhoud van 3 liter en de andere kruik een inhoud van 5 liter. Hoe kan je precies 4 liter water afmeten met deze twee kruiken?

De oplossing vind je op dorcas.nl/proefjes.



Donderdag

*'Water is leven en
schoon water betekent
gezondheid.'*

– Audrey Hepburn (acteur)



Wist je dat...

het menselijk lichaam voor ongeveer
65 procent uit water bestaat?

Project Watertime

Project Watertime

In Mozambique moeten mensen een kleine vergoeding betalen voor het water dat ze halen bij een van de watertappunten. Maar hoe werkt dit systeem?

Deze watertappunten bestaan uit een token tap (prepaid watermeter) en een pomp die draait op zonne-energie. De combinatie van de watermeter en zonnepanelen zorgt ervoor dat er overdag continu water opgepompt wordt en mensen op elk moment naar een waterpunt kunnen gaan om water te halen. Met de token tap betalen inwoners voor het water. En omdat het water al in een reservoir zit, hoeven mensen dit niet meer zelf op te pompen. Het systeem kan ook op bestaande putten geplaatst worden, als deze voldoende water leveren.

Door mensen een kleine bijdrage te laten betalen is er geld voor het onderhoud, voor het beheer en voor het opleiden van monteurs. Kwetsbare mensen die weinig geld hebben, krijgen gratis toegang tot het water.



Waterproefje

Wat heb je nodig? Een glas met water, een punaise en afwas-middel.

Je hebt ze misschien wel eens gezien: van die insecten die op het

water lijken te lopen. We noemen ze ook wel schaatsenrijders. Wil jij weten hoe je ook iets kunt laten drijven op water? Ga dan naar dorcas.nl/proefjes en lees wat je daarvoor moet doen.

Vrijdag



Wist je dat...

een mens ongeveer 1 maand zonder voedsel kan leven, maar ongeveer 3 dagen zonder water?

De laatste actiedag is aangebroken! Nog maar één dag hoef je alleen maar water te drinken. Morgen mag je weer genieten van een lekker bakje koffie en een heerlijk glas fris. Maar je doet het allemaal niet voor niets. Door jouw deelname aan Actie Waterkracht geef je kinderen zoals Daniël en Ndunge een leven lang toegang tot schoon drinkwater. Dat is toch geweldig?!

Project

Schoon drinkwater en gezondheidslessen

Daniel en Ndunge, broer en zus, zitten allebei op de basisschool in Kitise, Kenia. Dankzij een project van Dorcas staat hier tegenwoordig een watertank en krijgen de kinderen gezondheidslessen op school.

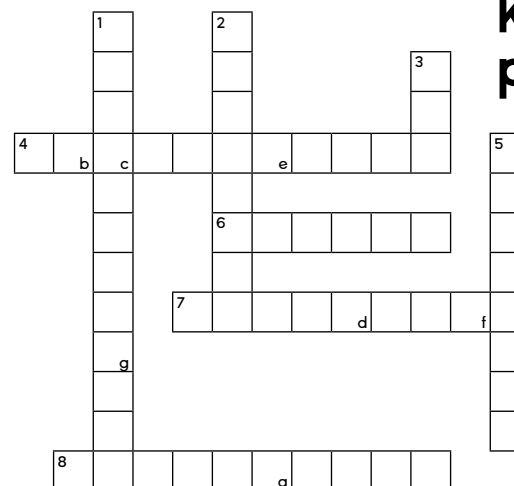


'We leren op school veel over wassen', vertelt Ndunge. Voor en na het eten én na het gebruiken

van het toilet moeten we onze handen wassen en daarnaast elke dag ons lichaam.' Daniel: 'Ook mogen we alleen schoon water drinken en moeten we groenten voor het eten wassen, anders worden we ziek.' Door de watertank kunnen de kinderen schoon drinkwater tappen en hun handen wassen naast hun school.

Kruiswoordpuzzel

Weet jij welke woorden bij deze omschrijvingen horen? Tip: ze zijn allemaal terug te vinden in dit boekje. Stuur de oplossing naar info@dorcas.nl en maak kans op een dopper!



Horizontaal

4. Actie waarin je alleen maar water drinkt
6. Organisatie die waterprojecten doet
7. Landendirecteur Mozambique
8. 80 procent van het drinkwater is

a	b	c	d	e	c	f	g	d
---	---	---	---	---	---	---	---	---

Verticaal

1. Meer in Kenia
2. Leeft in de rivier en is gevaarlijk
3. Gat in de grond waar water in zit
5. Land waar Lemlem woont

Waterprojecten van Dorcas

Dorcas heeft in meerdere landen in Oost-Afrika en het Midden-Oosten waterprojecten. Op dit kaartje zie je welke landen en lees je bij drie landen wat meer informatie over de lokale projecten in het land.

Jemen

In Jemen repareren we beschadigde watersystemen en geven we voorlichting over een goede hygiëne.

Kenia

In Kenia breiden we de huidige waterpijplijn uit naar meer dorpen en zorgen we voor schoon drinkwater en goede sanitaire voorzieningen.

Tanzania

Op scholen in Tanzania leggen we watersystemen aan zodat er schoon drinkwater en goede sanitaire voorzieningen voor de leerlingen zijn.

ACTIE  **water
kracht**

Waterchallenge

Hoeveel water heb je vandaag gedronken?

Zaterdag



Zondag



Maandag



Dinsdag



Woensdag



Donderdag



Vrijdag





*'Het water dat Ik
geef, zal in hem een
bron worden waaruit*

water

opwelt dat eeuwig leven geeft.'

– Johannes 4:14



Dorcas
for those in need