

# Dorcas Magazine

Januari 2026 • Nummer 1 • Jaargang 42

Kom langs in  
de vernieuwde  
kringloopwinkel  
in Hoogeveen!

## Ilona uit Roemenië is niet meer eenzaam

Omkijken naar anderen geeft levenskracht

Anita uit Tanzania  
kan weer elke dag  
naar school



Dorcas





4 **Interview**  
Roemeense Ilona is niet meer eenzaam

**Project  
uitgelicht:**  
Sponsor het  
leven



**Samen in actie**  
Taarten bakken voor  
Dorcas Voedselactie

8



10



**In beeld**  
Waterproject  
in Kenia

14

## Inhoud

9

**Favoriete bijbeltekst**  
Van Ineke van de Kamp,  
spreker voor Dorcas

12

**Nieuwsrubriek**  
Dorcas in actie in Jemen

13

**Medewerker in beeld**  
Dirk Sijbersma is relatiebeheerder  
voor bedrijven

16

**Betrokken bij Dorcas**  
Dirigent Jan Quintus Zwart helpt  
mee met psalmenmarathon

18

**Hier en daar**  
Anita en Sarah over ongesteld  
zijn in Tanzania en Nederland

20

**Nalaten**  
Cees en Mia hebben Dorcas  
opgenomen in hun testament

22

**Dorcas in Nederland**  
Nieuwe formule in kringloopwinkel  
in Hoogeveen loopt goed

23

**Doe mee**  
Haak en puzzel je mee?

## Voorwoord

### De waarde van verbinding

**A**ls we heel eerlijk zijn, willen we allemaal graag gezien worden. En niet alleen als we jong zijn. We willen zo lang mogelijk zelfstandig leven en bijdragen aan onze omgeving, hoe oud we ook worden. Het leven stopt niet na een bepaalde leeftijd. Het blijft waardevol.

Verbinding speelt daarbij een grote rol. Mensen met sterke sociale relaties ervaren minder stress en minder depressie, zo blijkt uit onderzoek. En dat niet alleen: ze ervaren meer zingeving en hebben vaak een langer leven. Gezien worden en verbonden blijven is van levensbelang – voor iedereen, overal.

Ouderen raken vaak vergeten en vereenzamen in landen waar armoede heerst. Gebrek aan eten en een veilige plek is pijnlijk. Eenzaamheid maakt de situatie nog schrijnender. Daarom heeft Dorcas juist oog voor ouderen. We helpen ouderen met voedsel en stimuleren hen actief te blijven, om deel uit te blijven maken van hun gemeenschap. Zodat ze gezien worden. Zodat ze hulp kunnen ontvangen én zelf kunnen bijdragen.

Onze betrokkenheid bij ouderen is uniek. We geloven dat deze aanpak nog meer bekendheid mag krijgen. Daarom treden we naar buiten met een nieuwe, frisse naam: *Sponsor het leven*. Een naam die meegroeit met de essentie van wat we samen willen bereiken: een waardevol leven voor iedereen.

U leest er meer over op pagina 10 in dit magazine!

**Reint Bergman**  
Strategisch adviseur Marketing  
en Fondsenwerving



“Gezien worden  
en verbonden  
blijven is van  
levensbelang”

## Colofon

**Jaargang 42, nummer 1.**

Dorcas Magazine is het magazine van Dorcas, waarmee we u willen inspireren met verhalen van verandering. Het magazine komt twee keer per jaar uit.

© Het kopiëren of overnemen van artikelen is toegestaan, mits met bronvermelding.

**Hoofredactie:** Rosita van Eerde, redactie@dorcas.nl

**Redactie:** Anniek Ypenga en Irene Bartelds

**Fotografie:** Dorcas en Daniël Vos Fotografie (pagina 20)

**Concept en vormgeving:** IDD, idd.nu

**Drukkerij:** De Ideeënfabriek, ideeënfabriek.com

Wilt u een (adres)wijziging doorgeven of uw abonnement op Dorcas Magazine opzeggen? Ga dan naar [dorcas.nl/contact](http://dorcas.nl/contact).

### For those in need!

Dorcas is een christelijke ontwikkelingsorganisatie die zich inzet voor mensen in nood in Oost-Europa, Oost-Afrika en het Midden-Oosten. We bieden na een ramp of crisis noodhulp en dragen ook bij aan een duurzame verandering in het leven van mensen die worden achtergesteld.



### Dorcas

Postbus 1500, 1300 BM Almere  
T. 088 0502800  
E. [info@dorcas.nl](mailto:info@dorcas.nl)  
W. [dorcas.nl](http://dorcas.nl)

IBAN: NL04 RABO 0106 2500 00





# 'Mijn burenen zijn ook eenzaam'

## Ilona leerde om te kijken naar anderen

**Het overlijden van haar man was voor Ilona (73) uit Roemenië een opluchting. Zijn drankprobleem maakte haar leven zwaar. Toch viel ze na zijn dood in een zwart gat. Ze was eenzaam. Door het ouderenproject bloeide Ilona weer op. Ze geniet nu volop van de contacten met de andere ouderen uit haar dorp.**

**M**iddenin het dorp Crasna staat het huis van Ilona. Het is gebouwd van bakstenen en heeft een mooie tuin eromheen. Enkele jaren geleden was dit nog wel anders. Een overstroming verwoestte haar oude huis dat van modder en klei was gebouwd. Met hulp van de overheid kreeg ze een nieuw, stevig huis terug.

In de deuropening van dat huis staat de 73-jarige Ilona. Ze nodigt ons uit om binnen te komen. Door de hal en via een trappetje komen we in haar kleurrijke woonkamer. Het staat hier vol met kussens, bloemen en matten. Aan de muur hangen allerlei kleden. Bijna alles heeft Ilona zelf gemaakt. Ze komt aanlopen met een blauwe jurk. 'Deze heb ik net zelf gemaakt', vertelt ze trots.

### Moeilijke huwelijksjaren

Naaien is een hobby waar ze plezier uithaalt. Vooral ook tijdens haar moeilijke huwelijksjaren. 'Ik leefde

jarenlang in een hel met mijn man. Hij dronk en was gewelddadig. Zodra mijn kinderen oud genoeg waren, zijn ze gevlucht naar het buitenland en niet meer teruggekomen', vertelt Ilona met veel verdriet en schaamte in haar stem.

**'Mijn man dronk en was gewelddadig'**

Het leven was ook zwaar omdat er weinig geld was. 'Ik werkte vroeger in een steenfabriek, maar moest helaas stoppen vanwege problemen met mijn gezondheid. We hadden alleen het geld dat mijn man verdiende en veel van dat geld ging ook nog eens op aan de drank.'



Ilona toont de jurk die ze zelf heeft gemaakt

*Ilona ging met haar buurvrouw mee naar een ouderenbijeenkomst*







Interview



Regelmatig bezoekt Ilona nu zelf haar eenzame burens

‘Iedereen was vriendelijk en blij. We zongen en gingen creatief aan de slag’

Door zuinig en vindingrijk te zijn wist Ilona de eindjes aan elkaar te knopen. In haar tuin verbouwde ze zelf wat eten voor het gezin. ‘Op een gegeven moment lukte ook dat niet meer, omdat ik last kreeg van mijn hart en benen.’

#### Eenzaam en verlegen

Achttien jaar geleden overleed haar man. Voor Ilona was het een opluchting dat er een einde kwam aan de gewelddadigheid. Maar ze bleef alleen over en voelde

zich eenzaam. Haar kinderen en hun gezinnen wonen allemaal in Hongarije. Haar zus woont te ver weg om zomaar langs te gaan en alle andere familieleden zijn al overleden.

Het enige contact dat ze in die periode met andere mensen had, was tijdens de wekelijkse kerkdienst. Het geloof betekent veel voor Ilona en heeft haar ook kracht gegeven tijdens haar huwelijk. ‘In een dienst werd een keer verteld over het ouderenproject van Dorcas. Dat leek

mij wel wat, maar ik was te verlegen om de stap te zetten’, vertelt Ilona.

#### Samen naar een ouderenbijeenkomst

Tot een buurvrouw haar enkele jaren geleden uitnodigde om een keer mee te gaan naar een bijeenkomst. Samen met haar durfde ze wel. Ze was verbaasd over wat ze aantrof. ‘Iedereen was vriendelijk en blij. We begonnen met zingen en bidden en spraken met elkaar over de Bijbel. Daarna gingen we creatief aan de slag’, vertelt Ilona terwijl ze

ondertussen haar jas aantrekt. Ook vandaag staat er een bijeenkomst op het programma.

Als ze klaar is voor vertrek, wordt Ilona opgehaald door een busje. Veel ouderen zijn - net als Ilona - slecht ter been en worden daarom gehaald en gebracht. Als Ilona even later het gebouw binnenloopt, komt de warmte van de houtkachel haar direct tegemoet. Bescheiden als ze is, gaat ze ergens achteraan zitten en kijkt ze genietend om zich heen, met

een kopje koffie in haar hand.

#### Blij met extra hulp

Ilona is inmiddels drie jaar onderdeel van het ouderenproject. Naast de wekelijkse bijeenkomsten krijgt ze ook praktische hulp, zoals een voedselpakket, medische zorg en hulp bij klusjes in huis. Dit is voor haar een mooie aanvulling op haar kleine pensioen. ‘Na het overlijden van mijn man is zijn pensioen ook weggefallen. Ik heb nu maar zo’n tweehonderd euro per maand te besteden.’

#### Op bezoek gaan

Ilona geniet ook van de bezoeken van de vrijwilligers van het project. Ze voelt zich niet meer eenzaam. ‘Ook hebben we als deelnemers veel contact met elkaar. Het lukt vaak niet meer om op bezoek te gaan, maar we bellen wel af en toe. Door het project heb ik daarnaast geleerd om naar anderen om te kijken. Veel van mijn burens zijn eigenlijk ook eenzaam. Ik ga soms bij hen op bezoek en ken hen nu allemaal.’



# Creatieve acties van aanpakkers

Tijdens de jaarlijkse Dorcas Voedselactie kwamen veel aanpakkers in actie om geld in te zamelen. In totaal is er ruim 800.000 euro opgehaald voor voedsel voor mensen in nood. Hieronder een overzicht van een paar leuke, geslaagde acties.



## Frikandellenactie in Staphorst

Leerlingen van Scholengemeenschap Pieter Zandt haalden 340 euro op door in de pauze frikandellen te kopen én op te eten. Een video van deze actie is te zien op [www.dorcas.nl/frikandellenactie](http://www.dorcas.nl/frikandellenactie)

## Taarten bakken in Dordrecht

De PKN Dubbeldam in Dordrecht hield een taartenactie. Een paar leden bakten heerlijke taarten en koeken. Na afloop van de kerkdienst konden gemeenteleden wat lekkers voor bij de koffie kopen. In totaal werd ruim 600 euro opgehaald met deze smakelijke actie.



## Voedselactiekraam in kringloopwinkels

Ook de kringloopwinkels van Dorcas deden dit jaar mee aan de Dorcas Voedselactie. In elke winkel stond een kraam met pakketten met een donatiebedrag. Na het betalen van de donatie kregen de klanten een recept uit een van onze projectlanden mee.

## Flyers uitdelen in supermarkten

Woutje de Vries (op de foto rechts) en haar werkgroep deden mee in Barneveld. 'We stonden dit jaar met 37 mensen in drie supermarkten in Barneveld. En daarnaast hadden we ook nog ruim vijftig digitale collectanten die hun collectebus rondstuurden in die week. We vinden het heel fijn dat we een eigen QR-code hebben en zo precies kunnen bijhouden wat we in de actieweek binnenhalen. Dan zie je waar je het voor doet!'



In deze rubriek deelt een donateur, vrijwilliger of medewerker van Dorcas een Bijbeltekst die een bijzondere betekenis heeft voor hem of haar. Ineke Kamp is als spreker betrokken bij Dorcas.

# De Bijbeltekst van... Ineke Kamp

*De rechtvaardige zorgt goed voor zijn vee, maar de goddeloze is alleen maar wreed.*

*Spreuken 12:10*



**I**k ben een dierenliefhebber in hart en nieren. Dat blijkt uit alles. Mijn cavia's worden verwend en heel veel geknuffeld. Wanneer ik naar mijn auto loop, komen de duiven op me af en krijgen ze voer. Er lopen rond mijn huis eekhoorns rond, want ik heb speciaal voor hen een voederkastje opgehangen. En zo kan ik nog wel even doorgaan.

Als Jezus je hart raakt en je door zijn genade rechtvaardig maakt, dan heb je liefde voor mensen én dieren. Wat zou het dus mooi zijn als alle mensen geraakt zouden worden door Jezus. Er zou dan zoveel minder leed zijn onder mensen en dieren...

In een samenleving waar Jezus Koning is, zorgen mensen voor elkaar en voor de dieren. Deze tekst geeft mij hoop. Ik kan goed doen door mijn werk als spreker voor Dorcas en door hoe ik voor de dieren om mij heen zorg. En ik zie gelukkig andere organisaties en mensen ook opstaan voor een rechtvaardige wereld.

Dit werk is nu allemaal nog in het klein. Het is mijn houvast dat het eens helemaal goed zal komen als onze Heer en Heiland terugkomt. Dan zal er geen pijn, ellende en verdriet meer zijn; voor zowel mensen als dieren. ■





# Sponsor het leven

## Laat een oudere weer deelnemen aan het leven

**Ons sponsorprogramma voor ouderen gaat vanaf dit jaar verder onder de nieuwe naam *Sponsor het leven*. Hoewel de naam verandert, blijft de inhoud hetzelfde: samen helpen we ouderen op een praktische manier om weer deel te gaan nemen aan het leven.**

**V**eel ouderen in Oost-Europa en Afrika leven in armoede. Ze moeten rondkomen van een klein pensioen en hebben nauwelijks voldoende geld om eten te kopen. Deze ouderen staan er bovendien vaak alleen voor. Ze zijn eenzaam en worden niet gezien door hun omgeving. Dit is de reden dat Dorcas in de jaren negentig een sponsorprogramma speciaal voor ouderen heeft opgericht: *Sponsor een granny*.

Na al die jaren is het nu tijd voor een nieuwe naam. Waarom? Omdat we de naam beter willen laten aansluiten bij waar het programma écht om draait: ouderen weer deel te laten nemen aan het leven. Naast het bieden van praktische hulp, helpen we ouderen namelijk ook om (weer) onderdeel te worden van de buurt of het dorp waar ze wonen.

### Onbetaalbare hulp

Bij Sponsor het leven benadrukken we wat centraal staat in ons sponsorprogramma: het leven van de oudere in al zijn facetten. We kijken daarbij

wat een oudere op dat moment precies nodig heeft en passen onze hulp daarop aan. Zo bieden we praktische hulp door voedsel, kleding en hygiënematerialen uit te delen. Ook pakken we klusjes in en om het huis aan. Zo kan een oudere in leven blijven, ondanks de soms moeilijke omstandigheden. Maar in ons programma gaat het om meer dan alleen in leven blijven. Om iets wat onbetaalbaar is: om aandacht en nabijheid voor ouderen van mensen om hen heen. We laten ouderen niet

eenzaam aan de zijlijn toekijken, maar helpen hen om weer deel te nemen aan het leven. We zorgen ervoor dat ze worden gezien en liefde en aandacht krijgen.

### Gevolgen voor ouderen en sponsors

De nieuwe naam verandert niets aan de hulp die ouderen nu al krijgen. We blijven gewoon praktische, mentale en sociale hulp bieden zoals de ouderen dat gewend zijn. Ook voor de sponsors heeft de naamswijziging geen gevolgen. Wel hopen we met deze nieuwe naam beter te kunnen vertellen waarom en hoe we ouderen helpen. Met als doel dat we meer sponsors krijgen die ouderen willen helpen weer deel te nemen aan het leven. ■

Op [www.dorcas.nl/sponsorhetleven](http://www.dorcas.nl/sponsorhetleven) kunt u meer lezen over ons sponsorprogramma voor ouderen.

## Wat houdt *Sponsor het leven* in?

Voor slechts 32 euro per maand geeft een sponsor uit Nederland een oudere in Oost-Europa of Afrika de mogelijkheid om weer deel te nemen aan het leven. Hiermee krijgt een oudere bijvoorbeeld:

- Praktische hulp, zoals voedsel, brandhout en medicijnen.
- Huishoudelijke en praktische hulp bij schoonmaken en kleine reparaties in en rondom huis.
- Bezoekjes van vrijwilligers en lokale medewerkers.
- Aansluiting bij een netwerk van burens, kerken en dorpsgenoten.
- Deelname aan groepsactiviteiten, bijvoorbeeld Bijbelstudies, spaargroepen, trainingen of creatieve bijeenkomsten.
- Ondersteuning bij het regelen van documenten of toegang tot overheidsdiensten via onze sociale vangnetten.

# Sponsor het leven





## Grote humanitaire crisis

Jemen, een van de armste landen in het Midden-Oosten, gaat gebukt onder een zware humanitaire crisis. Er is al jaren een burgeroorlog en er zijn tal van conflicten. Veel mensen zijn ontheemd, basisvoorzieningen zijn schaars en miljoenen lijden honger. Door de slechte voorzieningen is er momenteel een grote uitbraak van ziektes die overgedragen worden door water, zoals cholera, diarree en difterie.

Naast onze lopende projecten komt Dorcas Jemen daarom extra in actie. We delen in Taiz schoon water uit aan bijna 146.000 mensen en ondersteunen de overheid met apparatuur voor waterzuivering. In Aden ligt de focus op gezondheidszorg en hygiëne: 160 gezondheidswerkers worden getraind in hygiëne en het behandelen van ziektes en 120 zorgmedewerkers krijgen een opfriscursus. Daarnaast bieden mobiele medische teams zorg in afgelegen gebieden en helpen we ziektes te voorkomen door voorlichting te geven en hygiënepakketten uit te delen. ■



## Landendirecteuren in Nederland

De landendirecteuren van Dorcas waren eind vorig jaar allemaal in Nederland. Samen met de Nederlandse medewerkers spraken ze over het strategisch plan voor de komende jaren en de thema's waar Dorcas zich op gaat focussen. Tussendoor was er ook tijd om presentaties te geven aan vrijwilligers, winkels te bezoeken, en politici en partners te ontmoeten. ■



Landendirecteuren Najla en José in de Tweede Kamer

## Dorcas in het museum met expositie 'Vrede is...'

In het Museum of Humanity in Zaandam hebben we eind vorig jaar een expositie gehouden met als thema 'Vrede is...'. Prachtige foto's van onze projectdeelnemers lieten zien wat de betekenis van vrede is in landen waar vrede soms ver te zoeken is.

Heeft u de expositie gemist? Dan hebben we goed nieuws. Dit jaar komt er in december weer een tentoonstelling over 'Vrede is...'. Deze keer alleen niet in een museum, maar op een locatie die u zelf kunt kiezen, bijvoorbeeld in uw eigen kerk. Meer weten? Houd dan onze website en sociale mediakanalen goed in de gaten. ■



# Van ondernemer naar relatiebeheerder

**Dirk Sijbersma ging bij Dorcas aan de slag na ingrijpende veranderingen in zijn leven. 'Ik geloof dat ik hier ben geplaatst met een doel. En ik ben dankbaar dat ik mag bijdragen aan het werk van Dorcas.'**

**D**irk was ruim tien jaar als zelfstandig ondernemer actief in de financiële en juridische dienstverlening. 'Ik adviseerde bedrijven die wilden investeren in Oost-Europa – vaak grote spelers op de Amsterdamse Zuidas – en ik hielp ook Oost-Europese bedrijven om hier voet aan de grond te krijgen. Ik werkte samen met directeuren van banken en verzekeraars, altijd in een zakelijke, resultaatgerichte omgeving.'

### Champagne en kaviaar

En toen veranderde alles in zijn leven. 'Mijn leven bestond tot 2016 uit champagne en kaviaar – letterlijk. Maar mijn vriendin was niet bepaald gecharmeerd van dat leven. Ze maakte het uit. Ik was boos en geïrriteerd. Toen ze niet veel later voor de deur stond, verdween die boosheid. Ik deed open, zag haar staan en besepte: ze is niet alleen. Voor mijn gevoel stond Jezus naast haar. Daar veranderde mijn leven.'

God veranderde mij stapje voor stapje. Ik stopte met al die feestjes, ik las de Bijbel en ging naar de kerk.'

### Een les in nederigheid

Dirk liet de wereld van financiële dienstverlening achter zich en ging solliciteren. Maar dat ging niet van een leien dakje. 'Ik werd nergens aangenomen. Ik was gewend dat ik werd gevraagd voor werk. Ik begreep niet waarom ik nu geen baan kon krijgen. Het was een confronterende tijd waarin ik afhankelijk werd van mijn vrouw, die heel hard werkte om alles draaiende te houden. In die kwetsbaarheid hoorde ik de woorden van God: 'Mijn genade is genoeg voor jou'. Dat raakte me diep.'

### Aan de slag bij Dorcas

'Ik solliciteerde bij Dorcas op een functie die bij me paste: Relatiebeheerder Bedrijven. Ik had affiniteit met Oost-Europa en een zakelijk netwerk. Als relatiebeheerder onderhoud ik bestaande relaties, deel ik informatie en rapportages over onze projecten en zoek ik actief naar nieuwe partners.'

### Ondernemers ontmoeten

'Wat ik het mooiste vind? Nieuwe ondernemers ontmoeten, ideeën uitwisselen – dat inspireert me enorm. De drive van de

mensen die ik spreek, hun verlangen om impact te maken, dat raakt me. En dat motiveert mij om met hen samen te werken. Organisaties doneren vaak uit liefde en bewogenheid.'

### Een glimp van herstel laten zien

Eén project van Dorcas heeft een speciaal plekje in het hart van Dirk: de Waterboxx. 'Het is fantastisch om te zien hoe iets dat dood leek, weer tot leven komt. De Waterboxx laat bomen weer bloeien in de woestijn. Heel bijzonder dat bedrijven hieraan willen bijdragen, dat ze willen investeren. Dat is voor mij een wonder. En dat is waar ik voor wil gaan in mijn werk voor Dorcas. ■



Dirk Sijbersma met de Waterboxx



# Schoon water in Kenia

**De veertienjarige Leimatik en de vijftienjarige Rose uit Kenia hebben schoon drinkwater op school dankzij een waterproject van Dorcas.**

Rose en Leimatik moesten elke dag uren lopen om water uit de rivier te halen. Water dat ook nog eens vervuild is door de dieren en niet veilig om te drinken.

Dit veranderde door het waterproject van Dorcas. Er werd een pijpleiding aangelegd en bij de school werd een watertank gebouwd.



**Leimatik:** 'We zijn nu veel minder vaak ziek en omdat we niet meer naar de rivier hoeven, hebben we meer tijd om te leren. Als ik later groot ben, wil ik technicus worden.'

“**We zijn nu veel minder vaak ziek**”



**Rose:** 'We kunnen nu onze handen wassen nadat we naar de wc zijn geweest. Ziektes die in vies water zitten, zoals cholera, krijgen we nu veel minder snel. Ik heb ook minder vaak buikpijn. Nu kan ik beter studeren en dat is belangrijk, want ik later graag advocaat worden.'



Belangrijk in het project zijn de voorlichtingslessen over hygiëne. De leerlingen leren bijvoorbeeld hoe en wanneer ze hun handen moeten wassen en wat het belang is van het schoonhouden van de toiletten en de klaslokalen.

## Doe mee met Actie Waterkracht!

In maart is het weer tijd voor Actie Waterkracht! Een sponsoractie waarbij we een week lang water drinken om meer mensen aan schoon water te helpen. Doet u dit jaar mee? Houd onze sociale media en nieuwsbrieven in de gaten voor meer informatie en aanmelden.

**Actie Waterkracht**  
Geef leven



# Ongesteld in Tanzania en in Nederland

Anita en Sarah vertellen over hun ervaringen

In verschillende landen heeft Dorcas projecten die focussen op menstruatie en persoonlijke hygiëne. Dorcas zorgt in deze projecten voor zowel goede voorlichting als voor wasbaar maandverband en nieuwe toiletten en kraantjes. Door dit project kan Anita uit Tanzania nu - net als de Nederlandse Sarah - gewoon naar school als ze ongesteld is.

**Anita**  
13 jaar  
Tanzania

Anita is dertien jaar en woont met haar familie in Handeni, een klein stadje omgeven door platteland in het oosten van Tanzania. Ze leest graag boeken en droomt ervan dokter te worden. Net als veel andere meiden van haar leeftijd wordt ze elke maand ongesteld. Gelukkig hoeft ze nu niet meer thuis te blijven van school als het weer zover is.

Dat is voor veel meiden in Tanzania helaas nog steeds anders. Zonder uitleg en zonder informatie over gezondheid en menstruatie moeten veel van hen zonder goede bescherming naar school. Als maandverband gebruiken ze vaak oude lappen, die niet goed blijven zitten. En er is op school

meestal ook geen geschikte plek waar ze maandverband kunnen verwisselen. Dus blijven de meiden thuis, waardoor ze veel lessen missen.

Anita wist tot voor kort ook heel weinig over menstruatie. Ze had er wel eens iets over opgevangen, maar erg duidelijk was het niet. Ook voor haar was het tijdens haar ongesteldheid lastig om naar school te gaan, terwijl ze wel heel graag naar school wil.

**'Ik weet nu dat hygiëne belangrijk is voor mijn gezondheid'**

Dankzij de speciale lessen van Dorcas over dit onderwerp heeft Anita geleerd wat menstruatie is en hoe je ermee omgaat, ook als ze op school is. 'Ik weet nu wat ongesteld zijn betekent en dat hygiëne

belangrijk is voor mijn gezondheid.' Ze kreeg via het Dorcas-project wasbaar maandverband. Dat is schoner en veiliger dan de oude lappen die veel vrouwen gebruiken.

Op school is er nu ook een aparte plek waar meisjes hun maandverband kunnen verwisselen. Voor Anita en haar klasgenoten is er dankzij het Dorcas-project veel veranderd. Het gebruik van maandverband is geaccepteerd en gewoon geworden, zowel op school als thuis. ■

Sarah is zeventien en woont met haar ouders en broer in Vorden, in de buurt van Zutphen. Ze zit in haar examenjaar en wil volgend jaar Biochemie studeren. 'Ik vind biologie en geneeskunde allebei heel interessant.' Ze houdt van schilderen en tekenen, en op zijn tijd van een goed boek. 'En natuurlijk afspreken met vriendinnen en shoppen.'

In de tweede of derde klas kreeg haar hele klas voorlichting over menstruatie, hoe dat allemaal werkte en wat er op school allemaal aan gedaan werd. De school hield een actie in het teken van ongesteld zijn en verzorgde mandjes met menstruatieproducten bij de toiletten. Daar werd mee gestopt toen de producten steeds - met mand en al - werden gestolen. Nu kunnen de leerlingen bij de balie om maandverband of tampons vragen.

Sarah vindt het heel normaal om te praten over ongesteld zijn. 'Tegen vriendinnen zeg ik gerust dat ik bijvoorbeeld kramp heb, omdat ik ongesteld ben en me dus niet zo lekker voel. Als er jongens bij zijn, dan kijken die wel vaak raar, maar ja, dat zijn tienerjongens. Die zeggen bij biologie ook nog steeds 'ieuw', als het gaat over menstruatie.' Tegen haar vrouwelijke gymdocent vindt Sarah het geen probleem om even te vragen of ze rustig aan mag doen als ze ongesteld is. Ook thuis is het geen taboe. 'Ik kan altijd alles vragen aan mijn moeder.'

Wat volgens Sarah eventueel nog beter zou kunnen in Nederland is het gratis maken van alle menstruatieproducten. 'Ook hier

**'Tegen vriendinnen zeg ik het als ik me niet zo lekker voel'**

in Nederland zijn er mensen die het niet breed hebben. Voor hen zou het wel beter zijn als het gratis is. Maar aan de andere kant: maandverband en tampons kun je al op veel openbare plekken zo krijgen. En ik vind de producten in de supermarkten ook helemaal niet duur. Dus over het algemeen is het best wel goed geregeld hier in Nederland.' ■

**Sarah**  
17 jaar  
Nederland





Dirigent Jan Quintus Zwart  
is betrokken bij psalmenmarathon  
voor Dorcas

Betrokken bij Dorcas

## Psalmen spelen voor het goede doel

**Al meer dan veertig jaar dirigeert Jan Quintus Zwart verschillende christelijke koren door heel Nederland. Daarnaast is hij als manager van de Bovenkerk in Kampen dit jaar betrokken bij een psalmenmarathon voor Dorcas.**



**J**an Quintus Zwart komt uit een muzikale familie. Zijn vader en opa waren bekende organisten. Zelf speelt Jan Quintus hobbymatig wel op het orgel, maar toch ligt zijn hart meer bij het dirigeren. Al ruim veertig jaar is hij dirigent en reist hij het hele land door. De meeste mensen kennen hem waarschijnlijk als dirigent van het programma *Nederland Zingt*. Daarnaast presenteert hij het zangprogramma *Kom zing mee* op Family7.

### Actieve en doelgerichte organisatie

Dorcas loopt op de achtergrond als een rode draad door het leven van Jan Quintus. 'Door mijn baan als dirigent kom ik op veel evenementen, bijvoorbeeld die van *Nederland Zingt*. Bij dat soort evenementen is Dorcas vaak ook aanwezig, met een stand of advertentie. En natuurlijk ken ik ook de kringloopwinkels', vertelt Jan Quintus.

Hij leerde Dorcas kennen als een actieve en doelgerichte organisatie. Elk jaar kiest het echtpaar Zwart een paar goede doelen uit waar ze geld aan doneren. Daar hoort Dorcas vaak ook bij. 'Ik vind het belangrijk om

**‘Je moet zelf ook in actie komen voor mensen in nood’**

als christen om te zien naar mensen in nood. Je kunt het niet alleen overlaten aan anderen, je moet zelf ook in actie komen.'

### Psalmenmarathon voor Dorcas

Naast zijn drukke baan als dirigent van zes koren, is Jan Quintus ook nog eens manager van de monumentale Bovenkerk in Kampen. Later dit jaar zet de kerk de deuren open voor een speciale orgelactie voor Dorcas. De zestienjarige Frederik wil een psalmenmarathon houden om zo geld op te halen voor Dorcas. 'Ik vind het geweldig dat zo'n jonge jongen met dit mooie en leuke initiatief komt en de hele dag psalmen wil spelen voor het goede doel. Als kerk stellen we graag ons gebouw en het orgel ter beschikking.'

### Zangavond in Kampen

De plannen voor de

psalmenmarathon zijn nog niet helemaal definitief, maar het idee is om de dag af te sluiten met een zangavond voor het publiek. De opbrengst van het concert is dan voor zowel Dorcas als voor het orgelfonds van de Bovenkerk. 'Het is als kerk lastig om alles te kunnen bekostigen, we hebben extra financiering nodig. Het zou mooi zijn als door dit evenement zowel de Bovenkerk als Dorcas worden geholpen.'

### Jonge organist in actie voor Dorcas

Op vrijdag 29 mei gaat de jonge organist Frederik (16) overdag 45 psalmen spelen in de Bovenkerk in Kampen. Dit doet hij samen met enkele andere organisten. De psalmenmarathon wordt om 19.30 uur afgesloten met een samenzangavond. Hierbij wordt medewerking verleend door het Christelijk Regionaal Koor Voices, onder leiding van Jan Quintus Zwart.

Kijk voor meer informatie op  
[www.dorcas.nl/psalmenmarathon](http://www.dorcas.nl/psalmenmarathon)



# Cees en Mia hebben Dorcas opgenomen in hun *testament*

**'We geven ons geld aan mensen die echt gebrek hebben. Het is fijn dat we zo een stukje van ons leven kunnen delen met anderen.' Dat vertellen Cees (90) en Mia (79) Koedijk uit Broek op Langedijk. Het echtpaar heeft Dorcas opgenomen in hun testament.**

Cees en Mia zijn al sinds de oprichting trouwe supporters van Dorcas. Mia was bevriend met de zus van oprichter Dirk Jan Groot. Hierdoor spraken ze elkaar regelmatig op verjaardagen en hoorden Cees en Mia veel over de organisatie. 'Dorcas is hier in Noord-Holland sowieso echt een begrip, iedereen kent Dorcas wel.'

Het echtpaar heeft geen kinderen gekregen. 'Op een gegeven moment ga je nadenken aan wie je je geld en spullen wilt nalaten. We hebben wel wat neefjes en nichtjes, maar die hebben het al heel goed. Die zitten niet op onze erfenis te wachten', vertelt Cees.

## Erfenis aan goede doelen

Ze besluiten daarom hun erfenis aan een paar goede doelen na te laten. Dorcas is een van deze doelen. 'We hebben gekozen voor doelen die op ons pad zijn gekomen. Bij Dorcas

kennen we de oprichter en weten we dat het goed zit met de organisatie. Het geld blijft niet aan de strijkstok hangen en gaat echt naar de mensen die het nodig hebben.'

Het regelen van hun nalatenschap ging Cees en Mia makkelijk af. Cees heeft jarenlang bij de bank gewerkt en kent daardoor veel notarissen. Het was daardoor allemaal snel geregeld. 'Het leuke was dat we een keer in een gesprek met een Dorcas-medewerker de vraag kregen of we Dorcas niet in ons testament zouden willen opnemen. 'Dorcas staat er allang in', vertelde ik toen', lacht Cees.

In het testament heeft het stel niet laten vastleggen waar Dorcas precies het geld aan moet besteden. 'We laten hen zelf kiezen. Dorcas heeft de contacten en weet zelf waar het geld op dat moment het hardste nodig is', legt Mia uit.

## Weggeven voelt goed

Ze praten niet vaak met hun omgeving over hun nalatenschap. Als het gesprek er toch een keer op komt, vindt niemand het raar dat ze hun geld en spullen nalaten aan goede doelen. Mia: 'We hebben geen kinderen ontvangen, maar er wel zoveel moois voor terug gekregen. We hebben een mooi leven gehad en kijken er nu al met dankbaarheid op terug. Het voelt goed om een stukje van wat we verdiend hebben weg te geven.'

## Wilt u ook nalaten aan Dorcas?

Overweegt u ook om Dorcas in uw testament op te nemen? Relatiebeheerders Astrid Groen en Margriet Visser gaan graag met u in gesprek over uw wensen en de mogelijkheden.

U kunt hen bereiken via tel. 088 050 2800 of mail naar [nalaten@dorcas.nl](mailto:nalaten@dorcas.nl). Wilt u eerst meer lezen? Ga dan naar [www.dorcas.nl/nalaten](https://www.dorcas.nl/nalaten) en vraag (gratis) onze brochure en het werkboek 'Uw nalatenschap goed geregeld in tien stappen' aan.

“Het voelt goed om weg te geven”



Cees en Mia Koedijk



# Vernieuwde Kringloopwinkel voor Dorcas in Hoogeveen

**Onze kringloopwinkel voor Dorcas in Hoogeveen opende afgelopen najaar de deuren van het nieuwe pand aan de A.G. Bellstraat. Met een nieuwe naam, een enorm logo op de voorkant en prachtige foto's binnen heeft de winkel een flinke opfrisbeurt gekregen.**

Vrijwilliger Jan Bouwhuis is bestuurslid en penningmeester van de winkel: 'Dit pand is super: veel lichter en veel ruimer opgezet. Het is daarom ook veel plezieriger werken nu.' De klanten zijn enthousiast en reageren ook positief op de nieuwe winkel.

## Een begrip in de omgeving

De andere vrijwilligers van de winkel zijn, net als Jan, enthousiast. Zo vindt Alie Hekker de winkel schoon en droog. 'De vorige locatie lekte vaak', legt Jan uit. En het nieuwe logo buiten valt volgens Alie al van ver op. Reneé Slot is het met haar collega's eens en vindt de inrichting ook chiquer. 'De spullen komen nu beter uit, waardoor het ook beter verkoopt. We staan echt elke dag weer versteld van de opbrengst.'



De kringloopwinkel in Hoogeveen is een begrip in de omgeving. De winkel is drie dagen geopend en staat dan altijd vol met klanten. 'Met z'n allen zetten we ons in om deze winkel draaiende te houden. En we draaien op deze nieuwe locatie nog weer beter dan in het Haagje', vertelt Jan trots.



**140 vrijwilligers zetten zich wekelijks in voor de Hoogeveense kringloopwinkel. Wat zij zoal doen en tegenkomen tijdens hun werk vertellen ze uitgebreid op [www.dorcas.nl/kringloopwinkelhoogeveen](http://www.dorcas.nl/kringloopwinkelhoogeveen)**



## Haak een kleurrijke sjaal

Wist u dat het Dorcas Handwerkatelier een jaar lang maandelijks een gratis haak- of breipatroon deelt? Een ontwerper maakt - in samenwerking met garenmerk Durable - elke maand speciaal voor Dorcas een patroon. Het eerste patroon is bedacht door niemand minder dan Karin Bloemen. Zij kwam met een haakpatroon voor een kleurrijke sjaal.

**Bent u ook een haakliefhebber?** Dan kunt u dit patroon gratis downloaden via onze website [www.dorcas.nl/kleurrijkesjaal](http://www.dorcas.nl/kleurrijkesjaal)

**Wilt u voortaan ook de andere patronen gratis ontvangen?**

Meld u dan aan via [www.dorcas.nl/handwerkatelier](http://www.dorcas.nl/handwerkatelier). U ontvangt dan elke maand automatisch het nieuwe haak- of breipatroon in uw mail. De actie duurt tot september 2026.



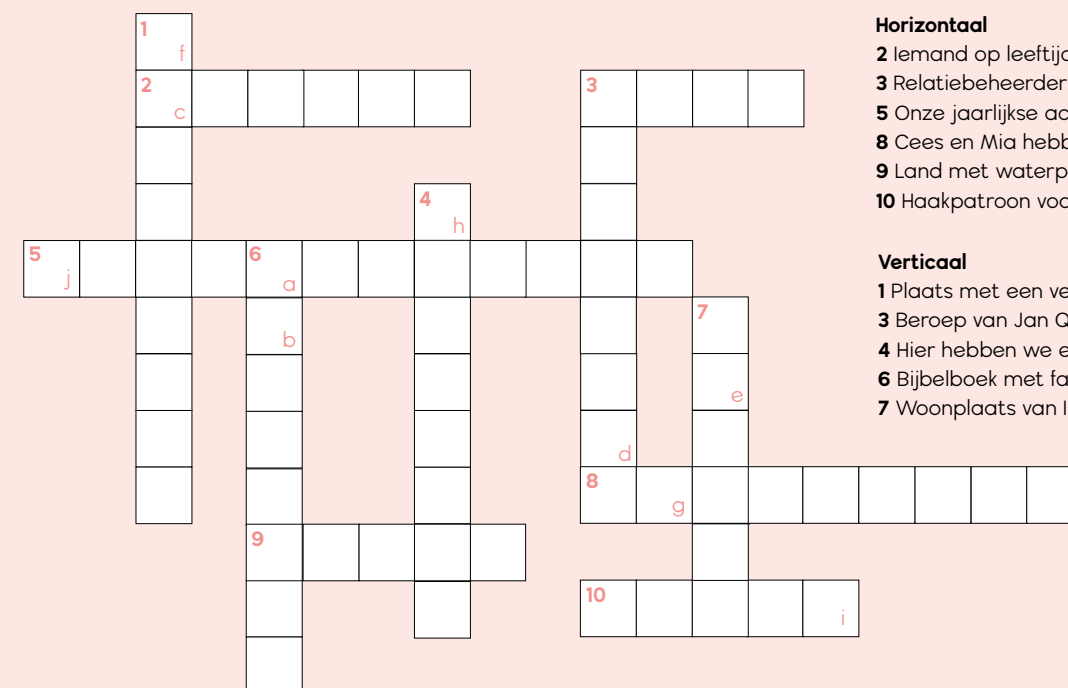
**Word ook lid van ons Handwerkatelier!**



## Kruiswoordpuzzel

Los de puzzel op, vul de oplossing in en stuur deze naar ons toe.

Tip: u kunt de antwoorden allemaal vinden in de verhalen in dit magazine.



### Horizontaal

- 2 Iemand op leeftijd
- 3 Relatiebeheerder voor bedrijven
- 5 Onze jaarlijkse actie in november
- 8 Cees en Mia hebben Dorcas hierin gezet
- 9 Land met waterproject
- 10 Haakpatroon voor dit kledingstuk

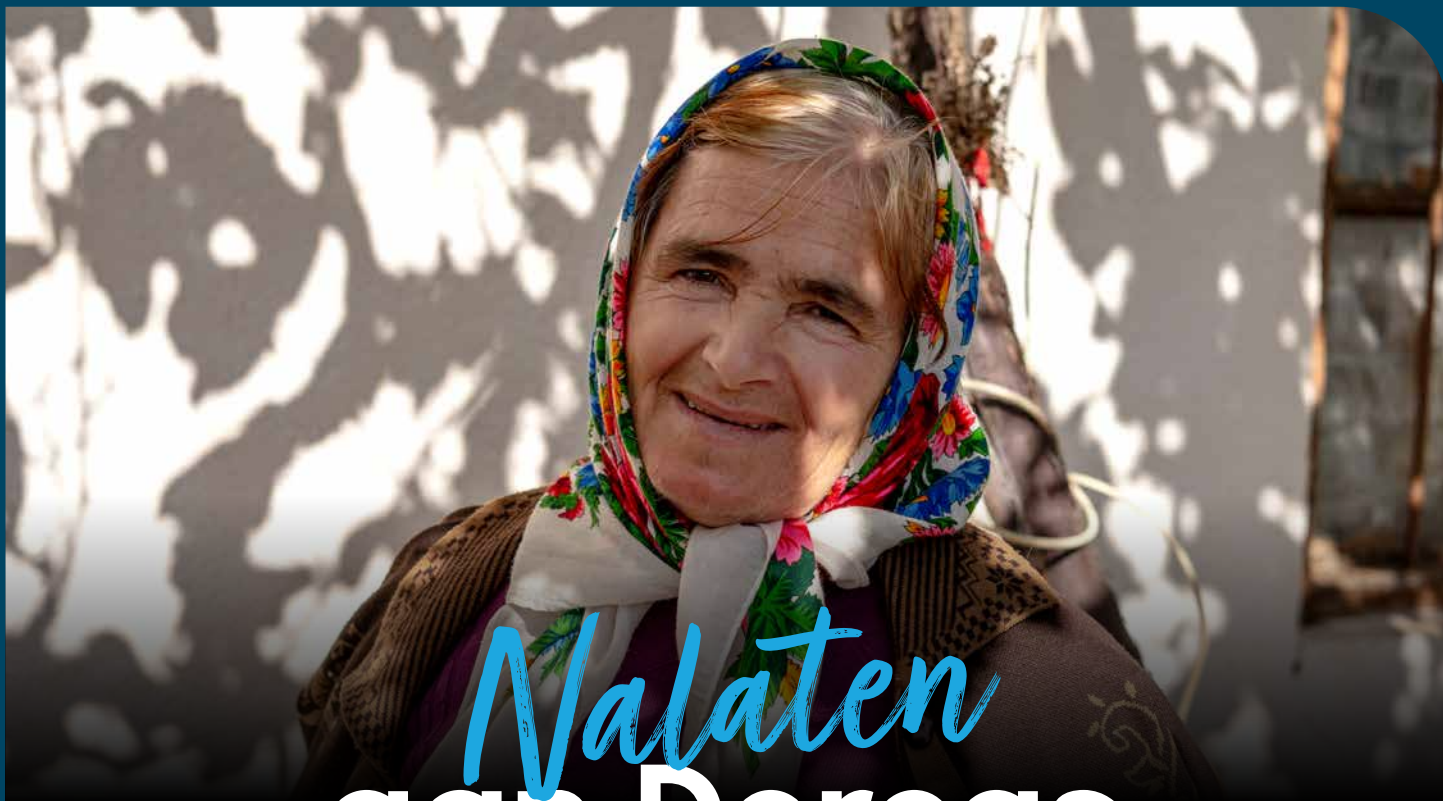
### Verticaal

- 1 Plaats met een vernieuwde kringloopwinkel
- 3 Beroep van Jan Quintus Zwart
- 4 Hier hebben we een menstruatieproject
- 6 Bijbelboek met favoriete tekst van Ineke
- 7 Woonplaats van Ilona

**De oplossing:** a b c d a c e f g h i g j g d

Stuur uw oplossing vóór 14 maart 2026 naar ons toe en maak kans op een blauwe Dorcas-dopper! U kunt uw oplossing inzenden via [www.dorcas.nl/puzzel](http://www.dorcas.nl/puzzel) of per post naar Dorcas, Antwoordnummer 1497, 1300 VE Almere.





# Nalaten aan Dorcas

**‘Uw verhaal stopt niet  
wanneer u overlijdt, maar gaat  
door in de levens van mensen  
in onze projecten’**

Astrid Groen en Margriet Visser  
Relatiebeheerders Nalaten



Het opstellen van een testament kan veel vragen oproepen. Tegelijkertijd is het vaak een opluchting als alles goed is geregeld. Om u te kunnen helpen, hebben we een werkboek ontwikkeld. In tien stappen brengt u uw wensen in kaart. Zo kunt u goed voorbereid naar de notaris. U kunt het werkboek en onze brochure over Nalaten aan Dorcas vrijblijvend aanvragen via:

[www.dorcas.nl/nalaten](https://www.dorcas.nl/nalaten)

