



# FIDESCO



*Geloof in samenwerking*

Beste lezer,

Terwijl de oorlogen nog steeds woeden en de dagen korter worden, gaan wij Kerstmis tegemoet met de tijd van Advent: tijd van bezinning, van hoop, van uitzien naar het licht. "De nacht loopt ten einde, de dag komt naderbij" (Romeinen 13, 12) en dat niet alleen omdat na 21 december de dagen weer langzaam langer worden, maar ook omdat we mogen vertrouwen dat God ons redt en draagt, door alle moeilijkheden heen. Dat vertrouwen proberen we ook zichtbaar te maken door extra om te zien naar elkaar.

Fidesco Nederland kiest er in deze Advent voor om geld in te zamelen voor het medisch centrum Saint Gabriël in Guinée. Al vele jaren steunen wij dit centrum heel concreet met een aanvulling in natura op de salarissen van het personeel. De 62 lokale medewerkers krijgen iedere maand een baal van 50 kg rijst, voldoende om met hun gezin een maand van te eten. Een waardevaste bijdrage, in een land waar veel corruptie heerst, is heel belangrijk. In totaal is de rekening die Fidesco Nederland hiervoor betaalt zo rond de 23.000 euro. Eén zak rijst kost ongeveer 25 euro.

Ter voorbereiding op Kerstmis hebben we voor u een klein boekje samengesteld, dat u zelf van onze website kunt downloaden en uitprinten. Het bevat informatie over het medisch centrum, teksten ter overweging voor jong en oud en bovendien voor iedere zondag van de Advent een knutsel voor de kinderen.

We hopen van harte dat u mee wilt doen met onze actie en het centrum Saint Gabriël met een gift wilt ondersteunen. Van harte een mooie en goede voorbereiding op Kerstmis gewenst!

Johannes en Miriam Witt



Kerstactie Fidesco



**Fidesco kerstactie**



Drukke op het binnenplein



Lange rijen met patiënten

**1e zondag van Advent**  
**3 december 2023**

### **Kennismaking met het medisch centrum Saint Gabriël in Guinée (West Afrika)**

Sinds 1987 staat in Conakry, de hoofdstad van Guinée (West Afrika), de gezondheidskliniek Sint Gabriël. Dit ziekenhuis wil kwaliteitszorg bieden aan de meest kwetsbare en armste bevolkingsgroepen.

Al voor zonsopkomst is het binnenplein van het ziekenhuis vol met zieken en hun begeleiders. Een kleurrijke stoet van mannen, vrouwen en kinderen, moslims en christenen uit tientallen verschillende etnische groepen. Zij wachten urenlang op de inschrijving, kassa en behandeling van de dokter. Speciaal voor COVID-19 jaar is het binnenplein met Nederlandse hulp verruimd zodat de mensen beter 1,5 meter afstand van elkaar kunnen houden.

#### **Overzicht medisch centrum**

Het ziekenhuis bestaat uit een apotheek, behandelkamers, laboratorium, verbandkamer, voedingscentrum, kraamkliniek en voorlichtingsruimten.

Elk jaar zorgt het centrum dat

- 1.200 baby's veilig worden geboren
- 1.900 kinderen herstellen van ondervoeding
- 20.000 kinderen (< 5 jaar) voorlichting krijgen over goede voeding
- 17.500 zwangeren prenatale zorg krijgen
- 15.000 kinderen worden gevaccineerd
- 26.500 volwassenen worden behandeld
- 63.800 kinderen basisgezondheidszorg krijgen



Overzicht van het terrein



Uitbouw binnenplein voor extra 1,5 m afstand

#### **Financiën**

De jaarlijkse begroting van de gezondheidskliniek is Ongeveer 242.000,- euro. 61% daarvan betalen de patiënten zelf. Elke patiënt betaalt 1 tot 3 euro per consult.

#### **Personeel**

In dit ziekenhuis werken 62 Guineese werknemers (42 lokale artsen en verpleegkundigen, 10 verloskundigen en 10 mensen voor het beheer en onderhoud van de gebouwen). Op al deze mensen wordt streng toezicht gehouden zodat corruptie geen kans krijgt. Iedere twee jaar stuurt Fidesco acht vrijwilligers naar Sint Gabriël toe. Dit zijn artsen, verpleegkundigen en een manager. Naast hun salaris ontvangen de lokale werknemers iedere maand een zak rijst waarmee zij hun eigen gezin kunnen voeden. Voor ontvangst moeten zij tekenen. Fidesco Nederland betaalt dit salaris in natura. De kosten hiervoor bedragen ongeveer € 23.000,- per jaar. Betaalt u dit jaar een zak rijst, of misschien meerdere? Voor € 25,- kan een gezin één maand lang rijst eten.

#### **Film**

Bekijk [hier](#) een filmpje over dit Fidesco-project en laat u onderdompelen in de sfeer van deze Afrikaanse gezondheidskliniek.



Week 1

Kennismaking



Personeel van het ziekenhuis

### Overweging

*Weest dus waakzaam, want gij weet niet wanneer de heer des huizes komt, 's avonds laat of midden in de nacht, bij het hanengekraai of 's morgens vroeg.* Marcus 13, 35

In de Advent is er geen woord dat zo vaak terugkomt als dat woord: waakzaamheid, wakker blijven. Ook deze zondag horen we Jezus de mensen waarschuwen: 'Ooit zal God je ter verantwoording roepen, maar wanneer dat is, weet niemand. Blijf dus waakzaam en wakker, en ga intussen behoedzaam om met wat de huiseigenaar - dat is God - aan uw zorgen heeft toevertrouwd. Leef niet oppervlakkig aan God en de mensen voorbij. Wees attent op wat de wezenlijke aspecten van het leven zijn.' Welke zijn voor u bijzonder belangrijk? Denk ook aan uw medemens, dichtbij maar ook ver weg bijvoorbeeld de artsen en verpleegkundigen in Guinée. Maar hoe moeilijk is het niet om juist nu in het oog te houden waar het eigenlijk om gaat. De kerstcommercie komt weer op gang. Iedereen wil een graantje meepikken van dit christelijke feest. Maar het eigenlijke van Kerstmis graaft dieper. Geeft u het een kans deze week?



### Fidesco kids

*Op dit punt komt gij niets te kort, terwijl gij vol verwachting uitziet naar de openbaring van onze Heer Jezus Christus.* 1 Korintiërs 1, 7

In 2020 werden veel mensen ziek door corona; misschien ook wel in jouw directe omgeving. Gelukkig hebben we in Nederland goede huisartsen en ziekenhuizen, vaak dichtbij of op autorijd-afstand. Je hoeft er meestal niets voor te betalen omdat je verzekerd bent via jouw ouders/verzorgers. Hoe anders is het voor jouw leeftijdsgenoot in Guinée in West Afrika. Als hij of zij ziek wordt moet hij eerst naar de gezondheidskliniek lopen, dat is soms wel dagenlang. Dan moet hij uren wachten in de brandende zon. Als hij eindelijk aan de beurt is, moet hij eerst één tot drie euro per keer betalen. Dat is misschien jouw wekelijks zakgeld maar voor hem is dit een enorm bedrag. Gelukkig treft hij dan wel

een dokter of verpleegster die hem verder kan helpen. In de gezondheidskliniek Sint Gabriël werken 62 Guineese werknemers (42 lokale artsen en verpleegkundigen, 10 verloskundigen en 10 mensen voor het beheer en onderhoud van de gebouwen). Naast hun salaris ontvangen de lokale werknemers iedere maand een zak rijst waarmee zij hun eigen gezin kunnen voeden. Voor ontvangst moeten zij tekenen. Fidesco Nederland betaalt elk jaar deze zakken rijst. Kosten ongeveer € 23.000,- per jaar. Kun jij wat van jouw zakgeld geven en ook iets meebetalen aan deze rijstzakken? Voor € 25,- kan een gezin één maand lang rijst eten.

### Knutsel

Rijst is een plantje dat groeit in water. Wil je weten hoe, bekijk [deze](#) schooltv aflevering. Je moet wel geduld hebben voordat je van één korrel rijst een paar nieuwe korrels krijgt. Van tevoren hoop je dat het lukt. Je ziet uit naar meer. Ook de Adventstijd is een tijd van wachten. We wachten op de komst van Iemand, van Jezus op aarde. Vind jij het soms moeilijk om te wachten? Ook wanneer je van tevoren al weet dat er iets leuks komt? Maak dan de knutsel van de volgende pagina en wacht af wat er gebeurt. Heb geduld en houd altijd moed. Fijne (Sinterklaas)week!

Je kunt de [knutsel](#) ook printen vanaf de Fidesco website zodat je niet in dit boekje hoeft te knippen.



## EEN GRASPOPPETJE MAKEN

Wil je een graspoppetje maken? Volg dan de stappen van onderstaand stappenplan.

1. Pak een beker van aardewerk, pantykous, pantykous, handje graszaad, aarde, lepel, elastiekje en wiebelogen.
2. Trek de lege pantykous over de beker van aardewerk.
3. Schep in de pantykous wat graszaad.
4. Doe daarbovenop aarde. Vul de pantykous in de beker vol met aarde. Druk tussendoor steeds goed aan.
5. Haal de pantykous voorzichtig uit de beker.
6. Vorm aan de zijkant van de gevulde pantykous een bobbel en draai er een elastiekje om: de neus.
7. Knoop de pantykous stevig dicht.
8. Zet het graspoppetje in een papieren beker en plak er twee wiebelogen op. Versier het graspoppetje desgewenst.
9. Geef het graspoppetje dagelijks een beetje vocht en houd geduld. Na drie weken krijgt het poppetje haar. Succes.



Op blz. 2 staat een stap-voor-stap uitleg van deze knutsel.

Vind jij het soms moeilijk om te wachten? Ook wanneer je van tevoren al weet dat er iets leuks komt? Maak dan deze knutsel en wacht af wat er gebeurt. Heb geduld en houd altijd moed.



1,5 m afstand bewaren is moeilijk

Week 1

# Graspoppetje



1. Leg alle materialen klaar.



2. Trek de pantykous over de beker van aardewerk.



3. Doe graszaad in de pantykous.



4. Voeg aarde toe.



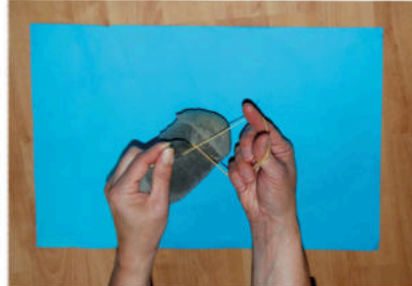
5. Druk de aarde tussen door steeds goed aan.



6. Vul de beker vol met aarde. Druk tussendoor steeds goed aan.



7. Haal de pantykous uit de beker.



8. Vorm aan de zijkant een bobbel en draai er een elastiekje om: de neus.



9. Knoop de pantykous dicht en zet hem in een papieren beker.



10. Geef jouw graspoppetje (wiebel)ogen en dagelijks wat water. Houd geduld!





Informatiegesprek voor een HIV-test

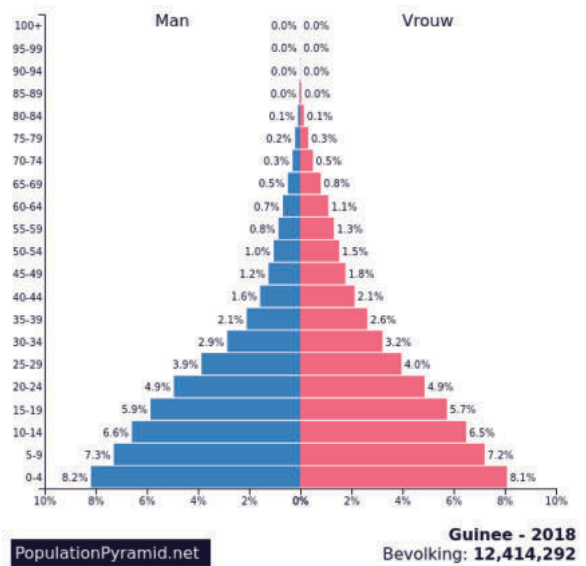


Onderzoek bij pasgeboren kind

**2e zondag van Advent**  
**10 december 2023**

### Prenatale zorg, veilige geboorten en kraamzorg in Guinée

Vorige week hebben wij kennis gemaakt met de gezondheidskliniek Sint Gabriël in Conakry. Naast de basisgezondheidszorg aan volwassenen en kinderen biedt dit ziekenhuis ook zorg aan (zwangere) vrouwen. Aan gemiddeld 9.000 zwangere vrouwen biedt het ziekenhuis per jaar een HIV-test aan. Ruim 65% van de vrouwen en 5% van de mannen doen vrijwillig mee aan deze test. Met de test wil het ziekenhuis proberen te voorkomen dat een mogelijk met HIV besmette moeder de ziekte overdraagt op haar kind. Naast deze test biedt het ziekenhuis ook basale voorlichting over zwangerschap en kraamzorg. Tevens helpt de gezondheidskliniek gemiddeld 1.250 vrouwen met een veilige geboorte. Die pasgeborene krijgt direct medisch onderzoek.



### Bevolkingsopbouw in Guinée

Er wonen ruim 13,5 miljoen mensen in Guinée (2021). De sterkst groeiende groep is de 0 tot 4 jarigen. In deze groep waren er in 2018 1.016.380 jongens en 1.003.367 meisjes in het land. Guinée kent een bevolkingsgroei van 2,75% en staat op de 13<sup>e</sup> plaats van de lijst met landen met de sterkst groeiende bevolking per jaar. In vergelijking: Nederland staat op de 161<sup>e</sup> plaats met een bevolkingsgroei van 0,38% (bron: www.indexmundi.com). Het merendeel van de bevolking in Guinée is straatarm en jonge tienermoeders komen regelmatig voor, zie het volgende getuigenis.

### Getuigenis

Onderstaand waargebeurd verhaal hoorde één van de Fidesco vrijwilligers. Zij werkt op de middelbare school Sainte Marie in Guinée.

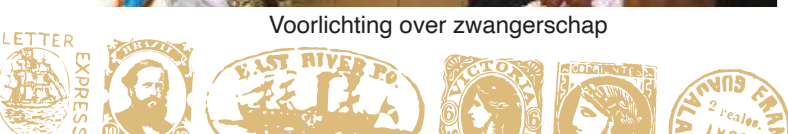
*“Toen Maryama mij kwam vertellen over haar zwangere vriendin Antoinette, 13 jaar, die vorig jaar nog met Maryama in de klas zat in Sainte Marie, werd het ingewikkeld voor mij. Antoinette’s vader vertelde iedereen dat zijn dochter met school was gestopt omdat ze ziek was. In feite was ze zwanger van de broer van haar*



Voorlichting over zwangerschap



Onderzoek bij een zwangere vrouw



## Week 2

# Prenatale zorg



Geeft u het medisch personeel een zak rijst?

15-jarige vriend. Antoinette stemde toe, ze wist gewoon niet dat ze zwanger kon worden. Toen Antoinette's vader hoorde van deze zwangerschap nam hij, uit angst voor de spot van mensen ("hij heeft zijn dochter niet kunnen opvoeden sinds de dood van zijn vrouw"), haar haar mobiele telefoon af en stuurde haar vervolgens naar het dorp in de bush. Antoinette woont daar, tijdens de zwangerschap en bevalling, bij een tante die Antoinette eigenlijk niet kent. Maryama is nog steeds in Sainte Marie. Ze vindt het moeilijk om met de leugen te leven. Zij maakt zich vooral grote zorgen over de bevalling van Antoinette. Ze heeft vaak gehoord van 13-jarige meisjes die zouden sterven tijdens de bevalling. Of aan depressie lijden na de dood van hun baby die zij niet goed hebben kunnen voeden.

Ik ben blij dat Maryama mij in vertrouwen nam. We bespreken nu dingen samen en bidden samen. Ik denk vaak aan deze 13-jarige Antoinette, alleen in de bush, die niet langer droomt van studeren of een goed huwelijk... en ik kan helaas niets voor haar doen."

### Overweging

"Een stem roept:

"Baan de Heer een weg in de steppe, effen voor onze God een heerbaan in de woestijn, elk dal moet gevuld, elke berg en heuvel geslecht worden, alle oneffenheden moeten vlak, de rotsmassa's een vallei worden. En verschijnen zal de glorie des Heren en alle vlees zal daarvan getuige zijn: de mond des Heren heeft het gezegd!"

Jesaja 40: 3-5

Doen wij echt wat Jesaja zegt: "Baan de Heer een weg in de steppe, maak Zijn paden recht." Maken wij voor de Heer een weg naar een nieuwe tijd? Bekeran wij ons? Maken wij ruimte voor de heilige Geest in ons? Soberheid.... Het hoort allemaal direct thuis in de Advent. 'Wees waakzaam' hoorden wij vorige week. 'Beker u' horen we deze week. Waakzaam zijn en ons bekeren houdt in dat we echt proberen te leven naar Jezus' boodschap. Dat we elkaar bemoedigen, delen met elkaar, luisteren naar elkaar. Dat we niet alleen voor onszelf leven want als we dat wel doen, kunnen we de weg van Jezus' Blijde Boodschap niet banen en kan zijn Geest niet over de wereld komen. En de wereld kan Gods Geest heel goed gebruiken!

### Fidesco kids

"Maar volgens zijn belofte verwachten wij nieuwe hemelen en een nieuwe aarde, waar gerechtigheid zal wonen. In deze verwachting, geliefden, moet gij u beijveren, om onbevlekt en onberispelijk voor Hem te verschijnen, in vrede met God." 2 Petrus 3: 13-14

Wat is Kerstmis voor jou? Is dat een familiefeest met lekker eten en met misschien wel een cadeau? Is Kerstmis het einde van de lange, donkere dagen en de start van meer licht in de natuur of is het de geboorte van Jezus, het goddelijke kerstkind? Wat het ook voor jou is door de geboorte van Jezus geloven wij dat Hij ons betere tijden zal brengen. We mogen een nieuwe hemel en een nieuwe aarde verwachten waar eerlijkheid heerst.

De geboorte van een baby is altijd iets bijzonders. Misschien heb jij wel een jonger broertje of zusje en kan jij je zijn/haar geboorte herinneren. Of heb jij een jonger neefje of nichtje. In Nederland gaan geboorten vaak (gelukkig) goed. De kraamzorg is goed geregeld zowel thuis als in het ziekenhuis. Hoe anders is dat in Guinée. Gelukkig kunnen moeders die een baby'tje verwachten terecht in het ziekenhuis Sint Gabriël dat we in deze Adventstijd extra aandacht geven. De 62 lokale dokters en verpleegkundigen doen wat ze kunnen terwijl zij vaak thuis zelf ook een gezin hebben. Met een geboorte geven we in Nederland vaak een kraamcadeau. Dat kunnen we niet doen aan de (vaak jonge) Guineese vrouwen. Maar als jij nu de families van de artsen en verpleegkundigen wat extra rijst kan geven, kan dat personeel zich met een geruster hart inzetten voor de moeders en hun baby's. Misschien heeft jouw vader of jouw moeder wel een klein klusje voor jou, waarmee je geld kan verdienen voor de families in Guinée. Doe je mee?

### Knutsel

Hoe werkt dat met een rijstkorrel? Hoe [ontstaat](#) rijst? Deze week kun je een draaiwiel maken waarmee je leert hoe rijst ontstaat. Via internet of in een tuincentrum zou je ook een rijstkweekset kunnen kopen om zelf rijst te kweken in jouw vensterbank.

Je kunt de [knutsel](#) ook printen vanaf de Fidesco website zodat je niet in dit boekje hoeft te knippen.





Ga jij zelf rijst verbouwen?



Gebruik een  
spitpen in  
het mudden

Draai aan de  
rode cirkel. Er  
staat steeds een  
plaatje in de uit-  
geknipte kleine  
cirkel. Lees de  
uitleg erbij.



## De ontwikkeling van rijst

Stappenplan:

01. Koop jouw rijst.
02. Denk na: waar ga jij jouw rijst verbouwen?
03. Start-zaad om te zaaien (28-57 gram) moet je vooraf wellen.
04. Plant jouw (gewelde) rijstzaden in de grond.
05. Zet jouw land 1 cm onder water.
06. Kijk of de aanplant groeit.
07. Dun de rijstplanten uit.
08. Oogst de rijst-aren.
09. Snijd de stelen af en droog ze (aan de lucht/in de oven).
10. Haal de rijstkorrels eruit en droog ze.
11. Scheid de rijstkorrels van de vliesjes en kook de rijst.



Knip de grote  
rode cirkel uit  
en daarbinnen  
ook de witte.



# Week 2

## Hoe groeit rijst?



De ontwikkeling van rijst

Leg de grote rode cirkel van blz 1 boven op deze witte cirkel.

Knip deze grote cirkel uit.

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7
- 8
- 9
- 10
- 11





Het consultatiebureau van Saint Gabriël



Het consultatiebureau van binnen

**3e zondag van Advent**  
**17 december 2023**

### Consultatiebureau en vaccinaties

Zodra de moeders bevallen zijn, kunnen zij met hun kind(eren) terecht bij het consultatiebureau in de gezondheidskliniek Sint Gabriël in Guinée. Anders dan in Nederland vindt het onderzoek en bijbehorende uitleg plaats in gedeelde wachtruimten. Het idee hierachter is dat de ouders ook de informatie meekrijgen die de dokters vertellen aan de andere moeders.

### Vaccinaties

Saint Gabriël werkt sinds de opening met een gratis vaccinatiedienst voor kinderen onder de 5 jaar en zwangere vrouwen. De overige patiënten worden voor vaccinatie doorverwezen naar een ander gezondheidscentrum. Per jaar worden 16.000 jonge kinderen gevaccineerd tegen de volgende ziekten: polio, difterie, tetanus, kinkhoest, hepatitis B, haemophilus influenza b, mazelen en gele koorts. De zwangere vrouwen krijgen een vaccin tegen tetanus en difterie. Er worden twee herhalingen van dit vaccin geadviseerd waardoor de vrouwen levenslang immuun zouden zijn maar veel vrouwen komen niet terug voor de herhalingen. Een groot deel van de patiënten woont ver van het ziekenhuis af. De lange afstand en de armoede van de vrouwen zorgen ervoor dat zij niet gauw naar het gezondheidscentrum terugkeren, behalve in geval van ziekte van hun kind.

Sinds 2005 gebruikt het personeel van het ziekenhuis een koelkast op zonne-energie om de vaccins op een stabiele temperatuur op te slaan en zo een goede bewaring te garanderen.

### Overweging

*Broeders en zusters, weest altijd blij. Bidt zonder ophouden. Dankt God voor alles. 1 Thessalonicensen 5,16*

Op deze zondag staat er in de Bijbelteksten veel over vreugde en blijdschap. Maar hoe komen we aan die vreugde? Zo schitterend was dit jaar nu ook weer niet. Zeg maar eens "Weest altijd blij" tegen de mensen die dit jaar iemand hebben verloren aan de oorlogen. Of tegen de mensen die alleen zijn en tegen de kerstdagen opzien, of tegen de vluchtelingen.

Maar toch ook nu mogen en willen we blijven vertrouwen en hopen op de blijde boodschap van Jezus, als we uitzien naar Kerstmis. Hij komt voor de armen, de zieken, degenen die verdriet hebben, de zondaars. Laten we dankbaar zijn voor alles wat we dit jaar toch ook mochten ontvangen en hoop geven aan de mensen om ons heen, dichtbij en veraf. Hoop doet leven!



Vaccineren van baby



Check op koorts bij binnenkomst



Week 3

Consultatiebureau



Bij de vaccinatie-poli



### Fidesco kids

*De geest van de Heer God rust op Mij; Hij heeft Mij gezalfd om aan de armen de blijde boodschap te brengen. Hij heeft Mij gezonden om te genezen allen wier hart gebroken is, om de gevangenen vrijlating te melden, aan wie opgesloten zijn vrijheid; om aan te kondigen het genadejaar van de Heer.* Jesaja 61, 1-2a

Jesus' geboorte kon doorgaan doordat Maria 'ja' had gezegd op de vraag van de engel Gabriël. Als kind groeide Hij op bij Maria en Jozef. Toen Jezus groter werd, bracht Hij hoop aan de armen en de zieken. Hij was er voor de mensen die verdriet hadden of grote fouten hadden gemaakt. Hij vertelde hen dat God van alle mensen houdt.

Hoop houden in moeilijke tijden kan knap lastig zijn, maar het zorgt er wel voor dat moeilijke situaties dragelijk blijven. Heb jij het wel eens moeilijk gehad in de laatste tijd? En wat gaf je dan hoop? Merk je weleens dat iemand anders zich hopeloos voelt? Hoe kun jij dan hoop geven? Bid je ook wel eens voor hen?

### Knutsel

De regenboog is een teken van hoop, een teken van het verbond dat God met de mensen sloot. Met deze knutsel kun je alle kleuren van de regenboog maken!

Met Fidesco willen we hoop bieden aan de jonge moeders in Guinée, die naar het gezondheidscentrum Sint Gabriël komen: hier kunnen ze terecht voor praktische vragen, vaccinaties en onderzoek aan gewicht en lengte van hun kinderen.

Je kunt de [knutsel](#) ook printen vanaf de Fidesco website zodat je niet in dit boekje hoeft te knippen.

Geeft u deze week mensen hoop?

Met uw bijdrage van 25 euro kan een heel Afrikaans gezin één maand lang rijst eten. Een hoopvolle gedachte.

Maak nu uw gift over  
NL53 ABNA  
0566 014297  
t.n.v. Fidesco  
Nederland, Venlo  
o.v.v. kerstactie  
Fidesco.

Wonouali (= bedankt)





## EEN REGENBOOG MAKEN

Wil je gekleurde rijst krijgen en een regenboog maken? Volg dan de stappen van onderstaand stappenplan.

1. Pak negen glazen, keukenrol, karaf met water, witte rijst, lepel, voedingskleurstoffen rood, geel en blauw.
2. Vul de negen glazen met een lepeltje witte rijstkorrels.
3. Vul het 1e, 3e, 5e, 7e en 9e glas met water.
4. Doe in het 3e en 9e glas een paar rode voedingskleurstof-druppels zodat het water rood kleurt.
5. Doe in het 5e glas gele voedingskleurstof en in het 7e glas blauwe voedingskleurstof.
6. Vouw van acht keukenpapiertjes scherpe stroken en scheur de laatste 5 cm van de strook af.
7. Vouw de acht stroken doormidden zodat je een soort  $\wedge$  ontstaat. Verbind met die V-stroken de verschillende glazen.
8. Je zal zien dat het water zich verplaatst door de keukenpapierstroken heen. Na een aantal uur heb je een regenboog.
9. Als je klaar bent, zeef je alle glazen af. Je houdt gekleurde rijst over. Droog de rijst en maak er een andere knutsel mee.

Succes!



Op blz. 2 staat een stap-voor-stap uitleg van deze knutsel.

De regenboog is het teken van de hoop. Het is hoopvol dat jonge moeders in Guinee in het gezondheidscentrum Saint Gabriel terecht kunnen voor antwoorden op praktische vragen, vaccinaties en voor onderzoek aan gewicht en lengte. In het ziekenhuis werken 60 Guineese werknemers en acht Fidesco vrijwilligers. De lokale werknemers krijgen rijst als aanvulling op hun salaris. Fidesco Nederland betaalt dit. Voor € 20,- kan een gezin een maand lang rijst eten. Betaalt u ook een zak van 50 kg rijst mee?



Het uitdelen van zakken rijst aan het lokale personeel

# Week 3

## Regenboog maken



1. Leg alle materialen klaar.



2. Vul de 9 glazen met een lepelrijstkorrels.



3. Vul het 1e, 3e, 5e, 7e en 9e glas met water. Het 2e, 4e en 6e glas blijven leeg.



4. Voeg wat rode voedingskleurstof toe aan glas 3 en 9.



5. Voeg gele voedingskleurstof toe aan glas 5. Voeg blauwe voedingskleurstof toe aan glas 7.



6. Vouw van acht keukenpapiertjes scherpe stroken.



7. Scheur de laatste 5 cm van iedere strook af.



8. Vouw de stroken door midden zodat een soort A ontstaat.



9. Zet de stroken in de glazen zodat steeds twee glazen met elkaar verbonden worden.

10. Wacht een paar uur. Je zie een regenboog. Zeef de glazen af en droog de gekleurde rijst.





Check op lengte



(Onder)voeding van kinderen meten

## 4e zondag van Advent 24 december 2023

### Voedingscentrum

In het ziekenhuis bevindt zich een aparte voorlichtingsruimte waar ouders informatie krijgen over het voeden van hun kind. Aanvullend worden hun kinderen lichamelijk onderzocht. Zo'n 30% van de behandelde kinderen lijdt aan een vertraagde groei. Dat komt door chronische ondervoeding. Per jaar worden 65.000 kinderen met enige regelmaat gewogen en gemeten. 16.000 kinderen onder de vijf jaar krijgen een verdere behandeling in de kliniek. Door andere weldoeners krijgen de meest ondervoede kinderen gratis energie-repen, gemaakt van pindapasta.

### Voorlichting

Sinds 2012 krijgen moeders voorlichting in het geven van borstvoeding door hen onder andere goed bewust te maken van hygiëne. Daarnaast geven de verpleegkundigen de ouders voorlichting over gevarieerde voeding met een hoge voedingswaarde voor kinderen vanaf zes maanden tot vijf jaar. Moeders kunnen meedoen aan gratis demonstratiewerkshops waarin zij leren om geschikte gerechten te koken voor hun kind. Het zijn zeven verschillende maaltijden die klaar gemaakt kunnen worden met lokale en goedkope producten, aangepast aan de behoefte van het kind.

### Getuigenis

Dat dit voedingscentrum ook echt nodig is, bewijst onderstaand verhaal.

*“Sinds enkele maanden komt een moeder, Hawa Baldé, naar het voedingscentrum van de gezondheidskliniek Sint Gabriël om haar vier kinderen jonger dan 1 jaar te voeden. Vier kinderen, ja! Nadat zij zelf een tweeling had gekregen, na drie eerdere kinderen, nam zij ook de tweeling in huis van haar overleden zus. De man van haar overleden zus wilde niet voor zijn eigen tweeling zorgen. Dus als je goed meetelt, zijn dat zeven kinderen in de leeftijden van 1 tot 9 jaar. De man van Hawa Baldé is pas overleden. Zodoende moet zij iedere dag op straat bedelen voor wat eten omdat ze niet kan werken met vier baby's. Bij elkaar zijn dit ingrediënten voor extreme armoede maar gelukkig kwam zij terecht bij het voedingscentrum.*”

*Geraakt door deze bedroevende situatie maakte Fidesco vrijwilligster Emmanuelle Eudier een opleidingsvoorstel voor de drie oudere kinderen zodat zij konden gaan leren. Dat was de grootste wens van moeder Hawa Baldé. De oudste kon één jaar leren naaien en de andere twee gingen naar school. Alles bekostigd door de Franse stichting Raoul Follereau. Het idee is om de vicieuze cirkel van deze armoede te doorbreken om zo te voorkomen dat het gezin steeds dieper wegzinkt in ellende en isolement.*”



Demonstratieworkshop voeding



Gezin van Hawa Baldé



Week 4

Voeding



Het lokale personeel is u dankbaar

*Wat betreft haar twee tweelingen: zij zijn geleidelijk aan in gewicht toegenomen dankzij het advies en de voedingsmonitoring van het ziekenhuis. Het hele gezin doet het vandaag de dag goed en de kinderen groeien op. Hawa Baldé wil haar bedrijf als handelaar hervatten om zelf in de behoeften van haar grote gezin te gaan voorzien, zonder afhankelijk te zijn van het ziekenhuis, de stichting Raoul Follereau of zelf weer te moeten bedelen op straat."*

### Overweging

*Toen Elisabeth zes maanden zwanger was, werd de engel Gabriël van Godswege gezonden naar een stad in Galilea, Nazareth, tot een maagd, die verloofd was met een man die Jozef heette, uit het huis van David; de naam van de maagd was Maria. Hij trad bij haar binnen en sprak: "Verheug u, de Heer is met u." Zij schrok van dat woord en vroeg zich af wat die groet toch wel kon betekenen. Maar de engel zei tot haar: "Vrees niet Maria, want gij hebt genade gevonden bij God. Zie, gij zult zwanger worden en een Zoon ter wereld brengen en gij moet Hem de naam Jezus geven. Hij zal groot zijn en Zoon van de Allerhoogste genoemd worden. God de Heer zal Hem de troon van zijn vader David schenken en Hij zal in eeuwigheid koning zijn over het huis van Jakob en aan zijn koningschap zal nooit een einde komen."* Lucas 1: 26-33

We lezen hier dat God actief ingrijpt in het leven van Maria, met een unieke boodschap, die haar leven compleet verandert. Kunt u geloven dat God ook in uw leven concreet ingrijpt, dat er misschien wel een engel naar u komt die tot u spreekt?

De engel Gabriël zegt tegen Maria: "gij zijt de gezegende onder de vrouwen". Hij vertolkt de boodschap van God: je bent door God geliefd en door Hem uitgekozen. Een groot geschenk, een lieflijk en hemels woord, maar ook een oproep, niet alleen aan Maria, maar ook aan ons: Gods liefde en licht verspreiden in onze wereld! Alvast een zalig Kerstfeest!

### Fidesco kids

*"De heilige Geest zal over u komen en de kracht van de Allerhoogste zal u overschaduwden; daarom ook zal wat ter wereld wordt gebracht heilig genoemd worden, Zoon van God."* Lucas 1: 35

De heilige Geest is over Maria gekomen, de kracht van de Allerhoogste. Op deze heilige Geest mag ook jij vertrouwen, dat Hij je inzicht geeft, bij moeilijke besluiten, Die je kracht geeft en moed, liefde en trouw. De heilige Geest helpt je ook om van alle mensen te houden, ook van die vervelende leraar of van die plaaggeest in je klas. En Hij helpt je ook om de mensen ver weg niet te vergeten. Kerstmis komt nu al dichtbij en waarschijnlijk wordt bij jullie thuis het huis al gezellig gemaakt en zijn er extra lekkere dingen in huis gehaald.

Hoe anders is Kerstmis in West-Afrika: In Guinée zijn er heel veel kinderen (30 %) die veel te weinig gegroeid zijn. Dit komt doordat ze geen of veel te weinig gezond eten krijgen. Gelukkig is er in het medisch centrum Saint Gabriël een afdeling waar speciaal gelet wordt op de groei van de kinderen onder de vijf jaar. De verpleegkundigen die daar werken geven de moeders informatie en extra energie-repen.

Ook de mensen die in het medisch centrum werken hebben genoeg eten nodig, anders kunnen ze hun werk niet doen. Daarom zorgt Fidesco ervoor, dat ze naast hun loon iedere maand een grote zak rijst krijgen. Help jij mee om die te kunnen betalen?

### Knutsel

Deze week staat er een bijzondere knutsel op het programma. Je gaat Afrikaans eten koken! Vraag jouw ouders om geld of neem ze mee naar de supermarkt en doe de boodschappen. Trek je daarna terug in de keuken en maak gevulde papaja's en/of kip Yassa. Recepten van maaltijden die de mensen in Guinée veel eten.

Je kunt de [knutsel](#) ook los printen vanaf de Fidesco website zodat dit boekje niet vies wordt in de keuken.





Rijstzakken van 50 kg zijn hard nodig in Guinée

## Recept: Guineese gevulde papaja (voor 1 persoon)

### Ingrediënten:

- 1 grote papaja
- 1 kopje gekookte basmati rijst
- 1 kopje mais
- 1/2 kopje doperwten uit pot of blik
- 1/2 kopje geraspte (winter)wortelen
- 1 kleine ui, fijngesneden
- 1/2 kopje versgesneden koriander
- 1/4 kopje versgesneden selderij
- 1/4 kopje geroosterde stukjes amandel
- 1/4 theelepel (gemalen) anijs
- 1/2 theelepel zout
- olijfolie

### Benodigdheden:

- Scherp mes en lepel
- Meloenbolletjes-lepel
- Wok
- Snijplank

### Stap 1:

Was de papaja en snijd deze in de lengte doormidden. Schraap alle pitjes uit de papaja met een scherp mes. Schep met de meloenbolletjes-lepel ronde balletjes papajavlees eruit. Zorg dat je de schil heel laat. Leg de twee lege schillen van de papaja weg. Deze worden straks gevuld met de hartige rijst.

### Stap 2:

Rasp de (winter)wortelen en kook dit kort even voor. Laat de geraspte (winter)wortelen afkoelen. Laat de doperwten uitlekken.

### Stap 3:

Kook de basmati rijst, zoals beschreven op de verpakking.

### Stap 4:

Snijd de ui fijn en doe wat olijfolie in de wok. Fruit de ui in de olijfolie tot ze glazig zijn. Voeg de selderij, anijs en zout toe. Laat dit nog 10 minuten zachtjes stoven. Voeg de gekookte rijst, koriander, afgekoelde, geraspte wortelen en doperwten toe. Laat dit nog 5 minuten rustig opwarmen op een laag vuur. Voeg als laatste de amandelen toe en roer alles goed door. Haal de wok van de hittebron (vuur) af.



Papaja boom

### Stap 5:

Vul de papaja schillen met de hartige rijst.

### Stap 6:

Leg de ronde balletjes papajavlees op de rijst en serveer direct. Je eet uit de papaja-schil.

Eet smakelijk is Bon appétit in het Guinees.





## Week 4

### Recept kip yassa

### Gevulde papaja

#### Recept: Kip Yassa (voor 4 personen)

##### Ingrediënten:

basmati rijst  
1 kg kipfilet, in blokjes gesneden  
6-8 uien, in plakjes gesneden  
2 eetlepels mosterd in Dijon-stijl  
3 teentjes knoflook (optioneel)  
3 eetlepels azijn  
2 verse chili pepers (optioneel)  
1 theelepel gedroogde chili pepers  
1 eetlepel zwarte peper (liefst versgemalen)  
2 kipboullion blokjes  
2 laurierbladeren  
sap van 4 limoenen (of 2 citroenen)

##### Benodigdheden:

Scherp mes  
Beslagkom  
Wok  
Snijplank  
Bord

##### Stap 1:

Maak 6-8 uien schoon en snijd deze doormidden en snijd er dunne plakjes van.

##### Stap 2:

Meng in een grote beslagkom de uien, (geperste of fijn-gesneden) knoflook, azijn, limoensap, laurierbladeren, mosterd en pepers.

##### Stap 3:

Snijd 1 kg kipfilet in kleine stukjes en voeg dit toe in de beslagkom. Laat dit minimaal drie uur marineren. (Voor het beste resultaat kun je de kip een nacht laten marineren in de koelkast).

##### Stap 4:

Verwijder de stukken kip uit de marinade en leg deze op een bord. Haal de uien uit de marinade en fruit deze in de olijfolie tot ze glazig zijn (zacht en bruin).

##### Stap 5:

Voeg de marinade toe en kook alles gedurende vijf minuten.



De uien worden ook in Guinée gesneden

##### Stap 6:

Los twee kipboullion blokjes op in een halve kop gekookt water. Voeg dit toe aan de wok en ook de stukjes kip. Dek de wok af met het deksel en laat het ongeveer 30 minuten sudderen tot de kip goed gaar is. (Langer is altijd lekkerder.)

##### Stap 7:

Kook de basmati rijst, zoals beschreven op de verpakking.

##### Stap 8:

Serveer de rijst met de Kip Yassa-saus.

Bekijk [hier](#) een film waar dit recept wordt uitgelegd. De kok gebruikt geen kipfilet maar een hele kip. Dat mag uiteraard ook.

Eet smakelijk is Bon appétit in het Guinees.



# Kerstactie voor Guinee



## Fidesco kerstactie



FIDESCO (samengevoegd van Fides (Geloof) en Coöperatie) is een internationale katholieke organisatie die in 1981 door de Gemeenschap Emmanuel in Frankrijk is opgericht. Fidesco zendt professionals over de hele wereld uit om bij te dragen aan de volledige ontwikkeling van de bevolking. Fidesco werkt altijd samen met de lokale kerk. Fidesco heeft meer dan 2.000 vrijwilligers uitgezonden, waarvan 25 Nederlanders. Na een voorbereidingstraject gaan de vrijwilligers twee jaar op missie. Fidesco is als internationale vrijwilligersorganisatie goedgekeurd door het Franse ministerie van Buitenlandse Zaken en is verder lid van verschillende NGO platforms. In Nederland is Fidesco erkend als Algemeen Nut Beogende Instelling (ANBI). Giften zijn aftrekbaar van de belasting, als u de gift voor 5 jaar vastlegt is ze zelfs zonder drempel aftrekbaar. Hoe u ook doneert, eenmalig, periodiek of als u ons in uw testament opneemt: u steunt de allerarmsten en toont hun uw solidariteit.

### Hoe kunt u bijdragen?

Fidesco biedt u verschillende mogelijkheden om de missies van Nederlandse vrijwilligers of onze projecten financieel te ondersteunen. Steun ons via:

#### 1) Internet

Scan de QR code of ga naar de website [www.fidesco.nl](http://www.fidesco.nl). Daar vindt u de mogelijkheid om via tikkie op veilige wijze online te doneren of gebruik het tikkie uit dit boekje.

#### 2) Per bank

U kunt het geld rechtstreeks overmaken op bankrekening NL53 ABNA 0566 0142 97 t.n.v. Stichting Fidesco Nederland te Venlo o.v.v. kerstactie Fidesco.

Ook verzoeken wij u vriendelijk uw naam en adres onder vermelding van "kerstactie Fidesco" te mailen naar [info@fidesco.nl](mailto:info@fidesco.nl) of te sturen aan Stichting Fidesco Nederland in Voorhout. Nadat u een gift heeft gegeven, houden wij uw adres in ons adressenbestand, en zullen u twee keer per jaar extra op de hoogte houden van onze activiteiten. Als u dit niet wilt, kunt u zichzelf schriftelijk afmelden hiervoor.

Bij voorbaat dank, Johannes Witt  
Voorzitter Stichting Fidesco Nederland

Voor informatie of sponsoring: tel.: 0852-731732  
Rooseveltlaan 2 [info@fidesco.nl](mailto:info@fidesco.nl)  
2215 NX Voorhout [www.fidesco.nl](http://www.fidesco.nl)