

VOEDING



DOEL

De vrouwen horen dat onze God een God is van nabijheid. Hij wil graag bij ons aan tafel komen zitten om samen te eten en naar elkaar te luisteren.

Daarnaast ga je met elkaar in gesprek over gezonde voeding.

ACHTERGROND

Samen eten is in veel culturen heel belangrijk. Er wordt dan uitgebreid gekookt voor de gasten. Eten is een thema waarmee je gemakkelijk aansluiting vindt bij de meeste vrouwen. Iedereen kan er over meepraten en elk land heeft zo zijn eigen gewoontes en overtuigingen op het gebied van voeding. Wat is gezonde voeding? Welke voeding wordt er in jouw land gebruikt voor bepaalde kwalen? Zo kun je allemaal nieuwe dingen leren van elkaar, want een ieder heeft iets te zeggen op dit gebied.

Het is een thema waar je gemakkelijk één of meerdere bijeenkomsten over kunt praten.

Op geestelijk gebied zijn zeker moslimvrouwen niet gewend te denken aan een God die dichtbij wil komen, zij zien God als een God die van een afstand naar hen kijkt of zij de regels wel volgen.

Ook Oosters-Orthodoxe christenen denken vaak dat zij één van de tot heilige uitgeroepen voorvaders als tussenpersoon nodig hebben om tot God te naderen. Vaak hebben ze een beschermheilige tot wie zij zich richten.

SUGGESTIE

Je zou bijvoorbeeld een tweede bijeenkomst kunnen organiseren rond het thema voeding en daarvoor een diëtiste of voedingsdeskundige uit kunnen nodigen. Als je bij de eerste bijeenkomst inventariseert wat de vragen zijn die leven, kun je die aan de diëtiste stellen. Bijvoorbeeld over gezond afvallen, wat bij veel vrouwen wel leeft.

BIJBELVERHALEN

Openbaring 3:20 'Zie, Ik sta aan de deur en klop aan. Als iemand Mijn stem hoort en de deur opent, zal Ik binnenkomen, en we zullen samen eten, Ik met hem en hij met Mij.'

Spreuken 16:24 'Een vriendelijke uitspraak is een korf vol honing, zoet voor de ziel en gezond voor het lichaam.'

Johannes 6:35 'Ik ben het brood dat leven geeft,' zei Jezus. 'Wie bij Mij komt zal geen honger meer hebben, en wie in Mij gelooft zal nooit meer dorsten.'

Lucas 9:12-17 Het verhaal van de vijf broden en twee vissen.



Vs. 16,17 'Jezus nam de vijf broden en twee vissen, keek omhoog naar de hemel en sprak er het zegengebied over uit. Daarna brak Hij het brood en gaf het met de vissen aan de leerlingen om aan de menigte uit te delen. De mensen aten en allen werden verzadigd.'

Lucas 19:1-10 Het verhaal van Zacheüs

Vs. 5 'Zacheüs, kom vlug naar beneden, want vandaag moet ik in jouw huis verblijven.'

Vs. 10 'Want de Mensenzoon is gekomen om te zoeken en te redden wat verloren was.'

UITWERKING THEMA

In de Bijbel wordt over voeding gesproken en over samen aan tafel gaan. Jezus gebruikt eten om tot het hart van de mensen te spreken. Gebruik één of meerdere teksten om deze boodschap aan de vrouwen door te geven.

Vertel het verhaal van de vijf broden en de twee vissen en leg het accent op het feit dat Jezus de mensen niet naar huis stuurde maar hen eerst voedde. Hij gaf niet alleen onderwijs maar at ook met de mensen. Hij gaf hen in overvloed van het beetje eten wat hem gegeven werd.

Het verhaal van Zacheüs laat ook zien dat Jezus thuis wil komen bij wie Hem zoekt. Het gevolg is dat Zacheüs zijn zonden belijdt en een nieuwe weg inslaat.

God laat zich in de Bijbel zien als een God die bij ons op bezoek wil komen en bij ons aan tafel wil zitten. Dat lezen we ook in Openbaring 3:20.

Wat een intieme manier van omgang met God! Het is mooi om te kunnen vertellen dat God graag bij ons komt eten omdat Hij met ons wil samen zijn, samen praten, samen lachen en samen huilen. Hij wil een relatie met ons hebben. Hij komt echter niet ongevraagd binnen. Hij klopt en wacht of wij Hem willen binnen laten of niet.

Jezus zegt ook van zichzelf dat Hij het brood des levens is en dat je geen honger meer zult hebben als je daarvan eet. Stel je voor dat je dat hoort als je arm bent en eigenlijk nooit genoeg hebt voor je gezin (dat is in veel landen in Afrika en het Midden-Oosten nog steeds zo). Dan maakt deze uitspraak je toch wel heel nieuwsgierig wat Hij daarmee heeft bedoeld. Dit kan een moment zijn om met elkaar te praten over deze woorden. Wat zou dat betekenen?

GESPREKSVRAGEN

- Wat wordt er veel in jouw land gegeten?
- Wat is je lievelingseten?
- Heb je een goede tip over voeding voor de gezondheid?
- Wat gebruiken jullie voor bepaalde kwaaltjes (voeding of kruiden)?
- Wat kunnen gezonde vervangers zijn voor snoep, snacks en frisdrank, voor je kinderen en voor jezelf?

TIPS

Hieronder staan tips voor het uitwerken van dit thema. Het is niet de bedoeling dat je alles doet, maar dat je de meest passende voor jouw groep uitkiest.

- Schrijf mee op een laptop. Projecteer dit met een beamer als je hier de mogelijkheid voor hebt. Noteer alle "eet-weetjes" die je in deze ontmoeting hoort. Maak daar een leuk document van en deel dat de volgende keer uit.
- Wissel recepten uit of ga een ochtend met elkaar koken en probeer een recept uit een andere cultuur.
- Organiseer een maaltijd, zoals een brunch, waarbij iedere vrouw iets lekkers meebrengt en vertelt wat het is.
- Organiseer een koffie- en theeproeverij en vraag de vrouwen hun koffie- en theegewoonten mee te nemen en te laten zien hoe zij het klaarmaken. Je zult zien dat dat nogal verschilt met onze eigen gebruiken. Natuurlijk met iets lekkers erbij 😊.
- Maak een leuk kookboek van de favoriete recepten van de verschillende vrouwen.

ONLINE PANNENKOEKENFEEST



Vakantietip voor gezinnen met kinderen

Organiseer een online pannenkoekenfeest met de kinderen van de vrouwen die komen. In een periode van weinig ontmoeting is dit een leuke activiteit om toch verbinding met elkaar te houden.

Vul voor ieder gezin een leuke tas met de volgende ingrediënten:

Pannenkoekmix, bus poedersuiker, zakje rozijnen, appel, banaan en het recept.

Lever de tasjes af bij de gezinnen.

Maak een leuk filmpje met je telefoon waar je voordoet hoe je pannenkoeken bakt en versiert. Deel dit via WhatsApp, en vraag of zij samen met hun kinderen hun zelfgebakken en versierde pannenkoek ook op WhatsApp zetten, door middel van een foto of filmpje.



COLOFON

AUTEUR

Jolanda v.d. Brink, Luz

VERSIE 1.0, OKTOBER 2022

Dit document is alleen voor eigen gebruik en hiervoor gratis beschikbaar via de digitale bibliotheek van Gave op www.gave.nl. Op dit document is de Auteurswet van toepassing, dat betekent dat u zonder schriftelijke toestemming dit document niet verder mag verspreiden, op welke wijze dan ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van Stichting Gave.

OVER LUZ

Een plek in de buurt voor vrouwen

Luz is opgezet om vrouwen met een vluchtelingenstatus een plek te geven waar ze in hun omgeving andere vrouwen kunnen ontmoeten. Voor meer informatie: luz@ywam.nl

OVER GAVE

Stichting Gave verlangt ernaar dat de vluchtelingen die naar ons land komen, worden gezien en geliefd. Gave is een interkerkelijke organisatie, die kerken en christenen bewust maakt van de bijbelse oeping om vluchtelingen gastvrij te ontvangen. Gave inspireert, traint en ondersteunt vrijwilligers om contacten op te bouwen en Gods liefde te delen.

Stichting Gave

Marie Curiestraat 35

3846 BW Harderwijk

T 0341 - 460 328

www.gave.nl | servicedesk@gave.nl | vrouwenwerk@gave.nl

IBAN NL85 INGB 0006 9900 56

