

“Kracht en inspiratie haal ik uit de kerk en mensen”

LEIDEN - Een bijzonder man, Henk Middelkoop. Hij is net de 80 gepasseerd, maar hij staat met beide benen in de samenleving. Ik spreek hem in zijn tuin aan de Hoge Morsweg aan de rand van de Rijn. Wat motiveert je? “Ik sta niet alleen in het leven en heb veel geleerd van mensen die dicht bij mij staan. Lia, mijn eerste vrouw, stond altijd voor iedereen klaar en tijdens haar ziekte was iedereen er voor haar, voor mij en voor de kinderen. Het klaar staan voor anderen is me voor-geleefd.”

Henk werkt één dag in de week bij de Voedselbank. Een noodzakelijke voorziening voor mensen onder de rand van het bestaansminimum. “De voedselbank is inmiddels bekend maar velen komen met grote schroom over de drem-

Henk Middelkoop: “Ik ben nu ruim 5 jaar vrijwilliger bij Fietsmaatjes, elke tocht is een nieuwe ervaring. Heerlijk om op afgelegen paden van de natuur en mensen te genieten” (Foto: pr).

pel. Sommigen kloppen alleen op de achterdeur”, zegt Henk uit ervaring. “Vaak is er sprake van een ongelukkige samenloop van omstandigheden of een scheiding. Iedere nieuwkomer krijgt een basispakket. Vervolgens worden gesprekken gevoerd om te bereiken dat mensen weer de eindjes aan elkaar kunnen knopen. Dat duurt gemiddeld ruim een jaar.” Henk glundert als hij vertelt over dit pastoraal belangrijke werk. Uit de diverse bijdragen van bedrijven, kerken en instanties blijkt dat de gunfactor van de voedselbank hoog is.

Daarnaast is hij actief bij het pro-

ject ‘Fietsmaatje’, een fantastisch initiatief van huisarts in ruste Ben Krul. Er rijden nu 18 fietsen met een bestand van ongeveer 300 vrijwilligers en ruwweg 400 ‘fietsmaatjes’. In sportief opzicht verzet Henk nog bergen. Elke ochtend zwemmen in de Rijn met een groepje uit de buurt! De watertemperatuur varieert van 1 tot 23 graden. “Heerlijk een rondje zwemmen!” Op mijn vraag naar andere sporten komt een gevarieerd antwoord: “Fetsen, volleybal en wandelen.” Met enige trots laat hij mij zijn 17de medaille van de Vierdaagse zien. Die hangt in een kastje met nog veel meer medailles. Twee medailles van de Kennedymars van 80 km vallen op. Henk Middelkoop is jarenlang actief binnen de geloofsgemeenschap ‘De Verbinding’ in de Vredeskerk. Als diaken stond daar de zorg voor anderen en voor een gemeente in Roemenië centraal. Nu maakt hij deel uit van de ontvangstgroep, het maaltijdproject, bezoekt hij ouderen en is hulpkoster. “Mensen een plezier doen, doet me goed. De samenleving is individualistischer geworden, maar ik groet iedereen.” Meer dan 20 jaar gepensioneerd, maar nog elke dag leren. “Het meeste leer ik van mijn dierbaren dichtbij. Zo heeft Willy, mijn partner, mij aan het regelmatig lezen van boeken en tijdschriften gekregen. Heerlijk om samen in het leven te staan met zoveel zegeningen. Mijn kracht en inspiratie haal ik uit de kerk en de mensen”. ●

