



NAKS TORI

65 jaar in Suriname

“No sidon na bakra sturu fu seri yu nengre oso bangi”



Aan deze editie hebben gewerkt:

Liesbeth Peroti

Henry Bel

Renate Galdey

Agnes Burleson

Journy Trotman

Darell Geldorp

Tanja Lieuw



Renate Galdey wint 2e prijs Clark Accord Schrijfwedstrijd Sor' Mi Yu Talenti 2011

Renate van NAKS theater en PR: "Ik heb meegeedaan met de Clark Accord schrijfwedstrijd Sor Yu Talenti. Van de 32 inzendingen heb ik 2e plaats gewonnen: 3 boeken van Clark zelf en 1 van Arlette Codfried. Mijn verhaal "Er is geen vrijheid zonder gevecht" wordt met 10 andere verhalen gepubliceerd in een boekje. Daarnaast heb ik 250,- euro gewonnen".

Het verhaal gaat over huiselijk geweld. Zo luidde het eerste enthousiaste bericht van Renate nadat ze wist dat ze een prijs in de wacht had gesleept. NAKS Tori was even enthousiast als Renate en benaderde haar voor een vraaggesprek. Renate: "Ik moet zeggen dat ik het vanaf mijn 14e ben begonnen met het schrijven van gedichten. En ik heb altijd een dagboek bijgehouden tot mijn 25ste. Af en toe doe ik dat nog in 1 van mijn oude dagboeken. Ik schrijf liedjes, gedichten, toneelscripts. Ik heb wel altijd een boekje willen uitgeven, daarom heb ik al mijn materiaal van vroeger nog. En nu ben ik rijp om er echt wat mee te doen.

Over Renate

Renate wordt Pamela genoemd door haar familie en vrienden. "Ik ben een entertainer in hart en nieren. Ik rap, zing, acteer, ik ben docente en regisseuse. En ik heb ook heel veel gedaan. Daarnaast ben ik een rebel, ik hou niet van onrecht, en ik ben bereid te vechten voor datgene waarin ik geloof.

Ik ben er om mensen te helpen, in het bijzonder jongeren en kinderen. Ik hou echt van kinderen, en zij houden van mij. Ik ben zelf nog bewust van het kind in mij, anders zou ik niet kunnen zijn wie ik vandaag ben. Ik weet wie ik ben, wat ik wil en wat de Here voor mij betekent. Ik dacht ik probeer het gewoon. Nee, heb je een jankrijgen. Daarnaast had ik naar mijn gevoel meer kans om hier er door heen te komen, dan als ik in Nederland had mee gedaan. Hier is lezen en schrijven onder de jongeren nog een issue en Suriname is veel kleiner. Het heeft me wakker geschud. Dat mijn tijd nu is aangebroken om er iets mee te gaan doen. En dat vanuit mijn land Suriname geeft mij nog meer power en inspiratie.

Meer dan een winnaar

Samenvatting van het verhaal van Renate: "Er is geen vrijheid zonder gevecht".

Het verhaal gaat over een Afrikaans-Surinaamse vrouw in Nederland met een Nederlandse vriend. Zij is in Amsterdam Bijlmer geboren. Shirley is in de twintig en Henk in de veertig. Zij volgt een hbo opleiding en zit in haar examenjaar. De relatie tussen Shirley en Henk loopt al tijden niet, want zij is te ambitieus in de ogen van haar vriend. Want hij wil kinderen en trouwen. Voor zijn part hoeft zij niet te werken. En op een onverwachte dag loopt een woordenwisseling uit de hand. Shirley dreigt bij hem weg te gaan. Want ze heeft tenslotte haar eigen huis. Het loopt uit tot een handgemeen, Shirley vecht voor haar leven en ze rent naar de keuken. De burens aan de overkant kunnen zien wat er gebeurt. Uiteindelijk komt ze het huis uit en ze belt de politie. De burens vangen haar op. Wanneer zij arriveren gaat Shirley met de agenten mee, met de gedachten dat zij aangifte gaat doen. Wanneer Shirley op het politiebureau in Amsterdam Noord aankomt, loopt het heel anders af.....

Er zitten veel thema's verborgen in dit verhaal: Nederlander willen zijn, acceptatie, cultuur, innerlijk, spiritualiteit, racisme, de positie van de vrouw, met name de allochtone (niet-blanke) vrouw. Het geeft je een beeld van de manier waarop bepaalde zaken in Nederland lopen. Huiselijk geweld is iets wat dagelijks over de hele wereld gebeurt. Maar wat gebeurt er als je voor jezelf opkomt in Nederland?



Ik heb de 2e prijs gewonnen maar voor mij voelt het alsof ik een miljoen heb gewonnen. Een miljoen dat mij vertrouwen geeft door te gaan met mijn passie. Innerlijke rijkdom. Je wordt al heel vroeg gevormd door de Here als je goed naar hem luistert. Niets gebeurt zomaar en alles heeft een oorzaak en gevolg. Ik hoop eind van dit jaar mijn eerste gedichtenbundel uit te brengen. Met misschien daarin nog een paar brieven die ik aan de Here heb geschreven, waarin ik de band tussen mij en God belicht.

Als boodschap wil ik zeggen aan een ieder, maar in het bijzonder jongeren en vrouwen: Al vanaf kind zijnde hoor je te dromen, zodat je kan worden wie je moet zijn. Laat je niet afschrikken door niets of niemand, ook niet door je ouders. Volg je hart dan kan je nooit fout zitten. Want wij mensen bezitten meerdere talenten. Het ene talent zorgt ervoor dat je weer een ander talent ontdekt. En de ene afwijzing zorgt ervoor dat je op de plek komt waar je moet zijn. Zoek iets waar je goed in bent en buit dat uit. De aanhouder wint altijd.

Aan de jonge dames, leer van je omgeving, je zusters, tantes, ouders. Leer hoe het wel en niet moet. Droom en wens, en werk er naar toe. Al krijg je niet altijd het goede voorbeeld. Creëer je eigen normen en waarden. Wie iemand wil zijn in het leven moet goed om zich heen kijken.

Wat heb ik toe te voegen aan de wereld, of aan de wereld van mijn kinderen. Wij vrouwen moeten verantwoording nemen voor onze eigen toekomst. Zonder afhankelijk te zijn van een ander."



Kennismaking Agnes Burleson-Houwen



Tijdens het trainingsweekend in juni laatstleden heb ik kennis mogen maken met enkele NAKSleden. Bij deze stel ik mij alsnog voor aan de leden die mij nog niet kennen.

Ik ben Burleson-Houwen Agnes, sinds drie jaar gepensioneerd. In mijn werkend leven in Nederland heb ik verschillende rollen mogen vervullen Ik noem de belangrijkste: maatschappelijk werkster, be-

geleidster van groepen rondom assertiviteit en sociale vaardigheid, docente methodiek m.b.t. de opleiding maatschappelijk werker. Ik woon jaarlijks drie maanden in Suriname, mijn geboorteland. Omdat ik nog vitaal en fit ben wil ik graag een bijdrage leveren aan het mooie werk van NAKS. In juli 2011 heb ik mij aangemeld als lid. Ik zal de organisatie met name ondersteunen op sociaal maatschappelijk gebied.



Ouder worden Themabijeenkomst NAKS Kotomisi en

mw. Agnes Burleson-Houwen

Mw. Burleson vertelt.....

Op uitnodiging van mevrouw Irene Burgzorg bestuurslid van het hoofdbestuur van NAKS, en voorzitter van de Naksafdeling Kotomisi heb ik op woensdag 11 juli kennis gemaakt met een aantal groepsleden van de afdeling Kotomisi. In overleg met de voorzitter heb ik het besluit genomen om tijdens de ontmoeting het aangename met het nuttige te verbinden en een thema er aan te koppelen. Centraal tijdens de bijeenkomst stond: wat zijn de leuke en minder leuke kanten van het ouder worden? Wat kunnen ouderen en jongeren van elkaar leren?

Na een korte kennismakingsronde beginnen wij in een gezellige, ontspannen, open sfeer aan het thema. Het thema sluit goed aan bij de levensfase waarin de deelnemers zich bevinden. Hun leeftijd varieert van 60 tot 70 plus, de oudste deelnemer heeft de respectabele leeftijd van 83 jaar. De meeste vrouwen zijn behalve in NAKS nog in andere organisaties actief. De vrouwen vinden herkenning en aansluiting bij de ervaring en verhalen van de ander.

Voor- en nadelen

Er wordt opgemerkt dat ouder worden bij het leven hoort. Als voordeel van ouder worden wordt genoemd het feit dat je in deze levensfase geen kinderen meer thuis hebt. Je kunt doen en laten wat je wilt. Je maakt je niet druk meer om ogenschijnlijk belangrijke zaken. Je kunt meer genieten van kleinkinderen, samen oud worden met je man, reizen. Je hebt meer aandacht voor het sociale leven, het sa-

men met anderen dingen doen, iets kunnen betekenen voor een ander. Je leert luisteren naar je lichaam en doet meer dan het lichaam aangeeft. Je leert loslaten en accepteren dat je niet meer alles kunt. Je leert om je aan te passen en rekening te houden met je omgeving.

Als nadeel van ouder worden wordt genoemd de lichamelijke ongemakken die ouder worden met zich meebrengt. Ziek zijn en afhankelijk worden is niet prettig, evenals het vergeten en langzamer worden. Meteen wordt daartegen over gesteld dat ook jongeren aan dit euvel kunnen lijden. De aanwezige dames geven aan dat zij positief in het leven blijven staan en zij genieten ondanks de lichamelijke ongemakken volop van het leven.

Wat kunnen ouderen en jongeren van elkaar leren?

De vrouwen zijn van mening dat ouderen en jongeren elkaar nodig hebben. Met de ambitie, energie en kracht van de jongeren kunnen ouderen hun voordeel doen. Ouderen kunnen van jongeren leren op het gebied van nieuwe technologische ontwikkelingen. Jongeren kunnen op hun beurt leren van de ervaring en levenswijsheid van ouderen. In de omgang met ouderen is het gewenst dat zij meer respect en geduld tonen. Het is goed als jongeren beseffen dat ook zij in deze levensfase terecht zullen komen.



Milieubescherming via cursus hergebruik van plastic zakken proefproject NAKS ism UNDP Small Grants Programme

Dit probleem kan op verschillende manieren aangepakt worden. In enkele (voornamelijk Afrikaanse) landen is bij wet het gebruik c.q. de import van plastics verboden en heeft men intussen goede alternatieven kunnen ontwikkelen. De meeste landen nemen niet zulke radicale beleidsmaatregelen en stoppen meer energie in het opvoeden van de burgers om op een verantwoorde manier om te gaan met het plastic afval en/of om het plastic te hergebruiken.



Een manier van hergebruik is het maken van gebruiksvoorwerpen van de plastic zakken, voornamelijk via haakwerk. Tanja Liew van het UNDP Small Grants Programme heeft het initiatief genomen om te starten met een proefproject en NAKS heeft besloten mee te werken aan de uitvoering

van dit initiatief. Sinds 26 juni komt een groep van ongeveer 15 vrouwen om de 2 weken bij elkaar om werkstukken te produceren en om te laten zien wat ze in de twee weken als huiswerk hebben gemaakt. Daarnaast is het een moment van elkaar helpen met de haaktechnieken, en een gezellig samenzijn. Er zijn al hele mooie en nuttige werkstukken gemaakt. De deelnemers betalen zelf de kosten van versnaperingen terwijl Naks een deel van de versnaperingen en accommodatie ter beschikking stelt. De groep heeft besloten om binnen enkele maanden een expositie te houden van hun producten.

NAKS roept belangstellenden op om zich aan te sluiten bij de groep, door zich aan te melden via het NAKS kantoor.

Hier volgen enkele indrukken van deelnemers aan deze vernieuwende activiteit.

An Boussaid-Graanoogst

Een hartstikke goed initiatief. Ik juich dit echt toe. Op de 1e plaats kan een dergelijke activiteit ertoe bijdragen dat er minder plastic zakken op straat zijn doordat ze nuttig gebruikt kunnen worden. Ik heb plezier in de cursus, ben nu met pensioen; er zijn jammer genoeg niet veel kinderen meer in de straat, anders had ik ze opge-

trommeld om dat wat ik geleerd heb aan ze over te dragen, ik wil dit graag doorgeven aan anderen.

Joan Kassels/NAKS en Surinaamse Padvindsters Gilde

Heel goed initiatief, want soms weet men niet wat men met de plastic zakken moet doen, zoveel geven de winkeliers nu mee als je boodschappen doet. Het is een nuttige bezigheid, omdat we iets bruikbaar van afvalplastic kunnen maken, door de plastic zakken te hergebruiken. De cursus is prima, het is natuurlijk geen haakcursus maar een cursus om de techniek te leren om met zakken te haken. Ik heb al een leuke bedacht: "een tas voor een tas".

Florentia Antomoi/Klaaskreek

Ik vind het heel goed omdat je het milieu niet langer hoeft te vervuilen met plastic zakken. Je kan er veel nuttige dingen van maken en dat kan aan de kinderen overgedragen worden. Je weet hoe kinderen zijn, ze zijn creatief, als je ze stimuleert doen ze hele mooie en nieuwe dingen en ik weet zeker dat ze in de toekomst gaan meewerken aan het opruimen van de plastic zakken thuis



en in het dorp (Klaaskreek). Ik ben ook leidster van padvindsters en ook binnen de padvinderij zal ik de jeugd stimuleren om op deze manier een bijdrage te leveren aan de bescherming van het milieu. We zijn samen met de Stichting Toerisme Ontwikkeling Klaaskreek (STOK) om naar de andere districten te gaan om dit initiatief verder te verspreiden, en aan deze dorpen de kennis over te dragen in overleg met de Districtscommissaris.

Carmen Westhout/NAKS Kotomisi

We gooien zoveel plastic weg, we weten eigenlijk dat het niet goed is om dat te doen, maar we weten ook niet wat we anders moeten. Vandaag

hebben we iets nuttigs geleerd dat we ook aan anderen kunnen overdragen, zo zullen we zeker een bijdrage leveren om minder plastic in de samenleving te hebben. Je krijgt zowat 10 zakken per dag per gezin en nu gaan we gericht inzamelen. Ik wist vooraf niet dat dit mogelijk was, dus zie ik dit alles als zeer leerrijk. Ik ben vast van plan dit over te dragen in twee groepen: NAKS Kotomisi en Ons Plezier (vrouwenorganisatie van Ma Retraite en omgeving).

Irene Burgzorg/NAKS Kotomisi

Dit Initiatief is gewoonweg goed. Ik zie meer in deze training het bewust worden van het milieu dat we zo vervuilen, dat we de plastic zakken die we van de winkeliers krijgen niet hoeven weg te gooien maar nuttig kunnen gebruiken. Dit kunnen

we overdragen aan alle groepen waarmee we bezig zijn en aan onze familieleden. Daarom vind ik het goed dat NAKS door deze cursus ook bewustzijn brengt met betrekking tot het milieu, dan hoeft moeder aarde niet meer boos te zijn op ons. We kunnen overstromingen in Paramaribo en elders op deze manier helpen tegengaan.



Stamboomonderzoek voor beginners

Wonny Stuger is genealoog, mede oprichter, ex-voorzitter en donateur van de Stichting voor Surinaamse Genealogie. Genealoog is een deftig woord voor iemand die onderzoek doet naar stambomen. Op vrijdag 27 juli jongstleden hield zij in het minitheater van NAKS een presentatie over stamboomonderzoek voor beginners. De zaal was tot de laatste plaats bezet door een zeer gevarieerd publiek.

Inspiratie Wonny

Wonny raakte na het overlijden van haar vader geïnspireerd om via stamboomonderzoek op zoek te gaan naar haar 'roots'. Ze omschrijft stamboomonderzoek als een puzzel waarvan de stukjes bij elkaar gezocht moeten worden en elke keer dat er een stukje van de puzzel wordt gevonden geeft dat een enorm prettig gevoel.

Gevolgen stamboomonderzoek

Het doen van stamboomonderzoek heeft verschillende positieve gevolgen. De onderzoeker krijgt niet alleen inzicht in de geschiedenis van de eigen familie, maar krijgt ook belangstelling voor de nationale en wereldgeschiedenis. Voor Afro-Surinamers is stamboomonderzoek ook om andere redenen van belang. Bij het onderzoek naar de familiegeschiedenis blijkt soms dat familieleden heldendaden hebben verricht die vaak gebagatelliseerd worden en dat is volgens Wonny niet goed want "We moeten onze eigen helden maken", zegt ze.



Stamboomonderzoek leidt ook tot het behoud van cultureel erfgoed. Vanuit haar rijke ervaring met stamboomonderzoek gaf zij tips voor beginnende onderzoekers hoe te werk te gaan en welke bronnen zij kunnen raadplegen. Belangrijke tips voor beginners zijn bijvoorbeeld het kiezen van een onderzoeksdoel en systematisch te werk gaan.

Neem jezelf als uitgangspunt voor jouw onderzoek, ga vervolgens door met onderzoek over jouw ouders, grootouders, betovergrootouders en zo verder. Praat met familieleden over de familie en probeer zoveel mogelijk documenten (trouwboekjes, foto's etc) van ze te zien te krijgen. Wees daarbij wel integer, dit betekent dat je de informatie die je van ze verkregen hebt, niet zonder hun toestemming aan de grote klok hangt en rondbazuint, ga zorgvuldig om met datgene dat je te horen of te zien krijgt.

Belangrijke bronnen voor stamboomonderzoek voor Surinamers zijn onder meer: de Volkstelling van 1921, Manumissieregisters (registers van vrijgelaten slaven) van vóór 1863, het Emancipatieregister van 1863, registers van de Burgerlijke Stand (na 1828), de doop-, trouwen en begraafboeken van de kerken (vóór 1828), en diverse Immigratieregisters (Chinezen, Hindostanen en Javanen). Tegenwoordig zijn belangrijke bronnen ook te raadplegen via het internet.

Bij de vragenronde gaven personen uit het

publiek die al bezig zijn met stamboomonderzoek hun ervaringen weer. Vooral de namenproblematiek kwam ter sprake. Zo wees iemand erop dat van veel Creolen de vader wel bekend is omdat hij de slavenuhouder was, maar de moeder is onbekend omdat zij slavin was en niet vermeld wordt in de registers.

Om het de aanwezigen gemakkelijk te maken om het geleerde in praktijk te brengen, kregen ze na afloop van de lezing een overzicht uitgereikt met de tips en websites waar relevante informatie verkregen kan worden.

Verder konden de aanwezigen zich opgeven om in groepsverband een rondleiding te krijgen in het Nationaal Archief van Suriname onder leiding van Sylvana Dankerlui. Deze rondleiding vindt plaats in augustus. Sylvana is evenals Wonny medeoprichter, ex-voorzitter en donateur van de Stichting voor Surinaamse Genealogie. Beiden hebben gedurende enkele jaren gefungeerd als voorzitter.



Drie NAKS-ers volgen training belichtingspodiumkunsten

De Jeugdtheaterschool On Stage heeft in de maanden juni en juli, een 10-daagse "belichtingstechniek" training voor theatermakers en lichttechnici georganiseerd. Renate Galdey (NAKS Theater), Sheila Sjardoe (NAKS Mi Agida) en Fabian Garrett (NAKS Kaseko Loco) hebben aan deze training deelgenomen.

Waarom de training

Een goede belichting kan een theatervoorstelling ondersteunen en zo een meerwaarde geven. Het is daarom heel belangrijk voor een theatermaker om duidelijk aan te geven waar de voorstelling over gaat en wat zijn of haar ideeën zijn. De lichttechnicus moet dit begrijpen en deze ideeën met de beschikbare materialen om te kunnen zetten naar het gewenste licht voor de voorstelling. Theater on Stage heeft speciaal voor deze training de deskundige, Mw. Slaats, uit Nederland gehaald. On Stage nodigde NAKS uit om tegen betaling deel te nemen.

De training die ruim 10 dagen heeft geduurd, omvatte onder meer de volgende onderwerpen: materiaalkennis, karakter van de verschillende lampen; techniek lichtrichtingen op personen/ruimte; ruimtegebruik: direct en indirect licht; lichtkleuren; licht in ruimten met beperkingen; het maken en combineren van een lichtplan; story board maken, techniek lichtplan inhangen.

NAKS Tori vroeg de deelnemers om een korte reactie te geven op de training:

Renate Galdey

De belichtingstraining was intensief en tijdrovend, maar het was het zeker waard. Daarnaast sluit het goed aan op mijn vakgebied als theatermaakster. Het theaterlicht wordt over het algemeen minimaal gebruikt hier in Suriname, waardoor de theaterstukken niet altijd even goed tot hun recht komen. Belichten is een vak apart. En het was prettig om met andere cursisten te werken van Roeli's en Thalia. Zo deelden wij onze kennis met elkaar. Ik wil de belichting ook echt vaker in de praktijk doen. Zowel binnen als buiten NAKS om zo steeds beter te worden.



Sheila Sardjoe

Ik werd benaderd voor deelname aan een cursus "belichting" door de leiding van de NAKS Muziekschool Mi Agida: "Sheila, het is een "must" voor de muzikanten bij het optreden". Het was niet makkelijk om de colleges te volgen. Op mijn moeder deed ik een heel speciaal beroep om de kinderen naar hun middaglessen te brengen en ze weer op te halen. Ook heb ik dus 4 weken niet op mijn plantenstand in de orchideeëntuin gestaan om mijn waar te kunnen verkopen, dat nam mijn ma ook van me over.

De colleges eisten een zware concentratie van me. Langzaam begon ik te snappen waarover het allemaal gaat. En ook waarom er maar altijd tijdens voorstellingen veel blauwe en rode lampen bij het podium gehangen worden aan het plafond. Het maken van een belichtingsplan was het zwaarst en het leukst. Dat maakt je verhaal dat je wilt gaan presenteren het mooist en brengt het tot zijn recht. Het was helemaal fijn om weer andere mensen te leren kennen. Vooral Renate en Fabian en wat ze in hun dagelijks leven doen en dat combineren met NAKS. Petje af voor ze. En het zijn hele leuke mensen in de omgang.

Hoe verder: allereerst wil ik mijn kennis overdragen aan anderen die zich echt gaan inzetten en ook serieus zijn om het te leren. Maar dat zal het best lukken als NAKS zijn eigen belichtingsmateriaal heeft.

Fabian Garret

Ik vond de training persoonlijk leerrijk en een ervaring op zich. Heb eerder Gerley geassisteerd bij het opzetten van belichting, maar dit was voor mij totaal anders. De training heb ik gevolgd na te zijn voorgedragen door de manager van NKL. De door mij opgedane kennis en ervaring wil ik zoveel mogelijk ten dienste stellen van de organisatie NAKS, maar ben ook bereid om aan kennis overdracht te doen indien er leden zijn die daarin geïnteresseerd zijn. De training zie ik als een opstap in mijn streven om te groeien binnen de organisatie.



Rubriek Wintileer

Het boek A NYAME van Juliën Zaalman (deel 1)

NAKS Tori begint in deze editie met een rubriek over de Wintileer en maakt daarbij gebruik van een samenvatting van het boek van Juliën Zaalman, met dank aan Juliën en zijn dochter Joelle. De rubriek handelt over Anana.

Over A NYAME

Toen mijn vader, Juliën Zaalman, zijn gepubliceerde boek: "A Nyame: Een uiteenzetting van de Winti-leer" uitbracht, was ik de eerste die hem vroeg om het te lezen. Hierbij tracht ik om korte samenvatting hierover te geven. Zelf zou ik spreken van een geestelijke handleiding. Iets waar je jouw dagelijks leven aan zou kunnen hechten.

Door de eeuwen heen zijn er vele verhalen en theorieën ontwikkeld over Winti. Dan hoor je iets van een apuku, een bakru of een yorka. En alleen de slechte verhalen blijven hangen bij mensen die er niets of nauwelijks iets van weten. Maar je hoort bijna nooit waar het precies om gaat en wat dat betekent voor de mens. Na dit boek te hebben gelezen ben ik veel meer te weten gekomen over Winti. Ik begrijp nu waar het om gaat.

Winti is echt iets dat je op verschillende manieren en vlakken kan interpreteren in je leven. Aan de hand van het inhoudelijke, zeg ik dat dit boek een weergave is van een godsdienstige levensbeschouwing. Het leert je om te begrijpen wat de achterliggende gedachte van een Wintiritueel, zoals een kratafra of wintiprey, is. Dit boek verduidelijkt aan de hand van theorieën het geestelijke karakter, waar je als mens mee geconfronteerd raakt bij het uitvoeren van de rituelen. Het boek geeft verder antwoord op vele vragen van het leven, ook de vragen die ontstaan bij de uitvoering van rituelen door de bonuman, waarbij de diepgang niet wordt uitgelegd.

Anana

Het leven van Anana wordt gedreven door levenskracht, die een uiting is van Nyamkemponu in Het Zijn. De diepere-ik van Anana is zijn binding met het leven dat universeel aanwezig is in elke levensvorm. De diepere-ik van Anana heet de Akara. Het omhulsel, het lichaam, waarin de Akara zich had gevestigd noemde hij 'mens', dat synoniem is voor Anana.



De diepere-ik van Anana heet de Akara. Het omhulsel, het lichaam, waarin de Akara zich had gevestigd noemde hij 'mens', dat synoniem is voor Anana.

De Akara heeft het lichaam nodig om leven in de mens te vestigen. Akara is de uiting van levenskracht in Anana en maakt dat Anana nakomelingen kan hebben die weer met levenskracht zullen worden vervuld door Akara. De Akara is maar een type verschijning van levenskracht, omdat in andere levensvormen dan de mens ook levenskracht zit. De kracht van leven is de uiting van het bewustzijn en dat is Nyamkemponu. Het is het bewustzijn dat in elk leven aanwezig is. Het besef van het onderscheid van Anana van andere levensvormen is mogelijk door Odumankama. Dat is in de mens de belevingskracht. En ook de creatiekracht van Nyamzangi zit in Anana gebundeld via Akara. Dit maakt dat de mens of het leven met een bewustzijn kan doen wat goed is of doen wat moet worden gedaan.

Met de vervulling van de kracht Nyamzangi in Akara heeft Anana de kracht en de inzichten om creatief, opbouwend, zorgzaam en zelfschepend te zijn. Anana is een incarnatie van A Nyame, dat is een levensvorm vervuld via zijn uiting Nyamkemponu met bewustzijnskracht/levenskracht. Op deze wijze weet de mens dat hij leeft en door Odumankama weet hij dat hij maar een onderdeel vormt van diverse levens.

ELLY PURPERHART



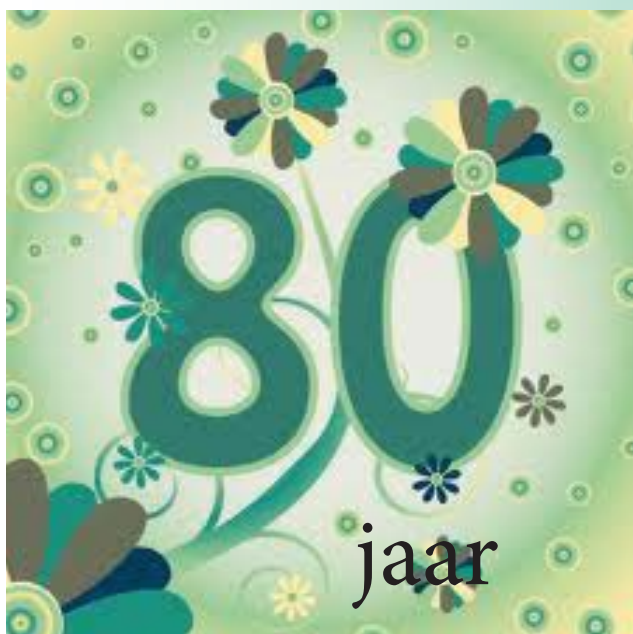
Op 21 juli was het groot feest, omdat Bigi Misi Elly Purperhart, Kulturu Uma, 80 jaar oud werd. Elly is één van onze oudste NAKS leden. Ze sloot zich in de zestiger jaren bij ons aan en heeft haar sporen verdiend als schrijfster van toneelstukken, actrice en voordrachtskunstenares. In de jaren zeventig en tachtig was ze niet weg te denken uit de grote theaterproducties van NAKS.

Elly heeft ook deelgenomen aan diverse Carifesta activiteiten. In de negentiger jaren kwam ze voor het eerst uit met een solo productie. Ze is ook bekend vanwege haar zelf geschreven gedichten en story telling. Ze heeft intussen twee gedichtenbundels en vier cd's uitgebracht.

Sinds 1993 organiseert ze jaarlijks de Swit' Watra Wasi op het Onafhankelijkheidsplein, een initiatief van wijlen Robert Wijdenbosch. De Swit' Watra Wasi is een activiteit geworden die door verschillende etnische groepen en door toeristen wordt gewaardeerd en die gezien wordt als een reiniging van lichaam en geest.

In november 2010 werd door de Foundation for Education & Information de Gran Tangi Langa Libi (Lifetime) Award uitgereikt aan Elly, vanwege haar verdienstelijke bijdrage aan Suriname.

NAKS Tori feliciteert Elly alsnog met deze gezegende leeftijd en dankt haar namens NAKS voor de grote bijdrage die ze heeft geleverd en nog steeds levert aan de Surinamse cultuur, in het bijzonder de Afrikaans-Surinaamse cultuur.



NAKS Kaseko Loco brengt zon naar Nederland

NAKS Kaseko Loco (NKL) heeft op 24 juli jl. een spetterend optreden verzorgd op het AfroCarib Festival in Almere, Nederland. Ferdinand Jane, alias 'Pila' muzikale leider van NKL heeft aan NAKS Tori informatie verstrekt over de succesvolle tour.

Performance NKL

“De organisatie die ons heeft uitgenodigd voor het festival heeft het heel netjes gedaan. We zijn artiesten en zo zijn we ook behandeld. Het is voor ons belangrijk om deze waardering te krijgen, dat voegt meer waarde toe aan datgene wat je al jaren doet als muzikant en aan het gevoel dat je goed bezig bent als artiest. Wij logeerden met zijn allen in een 4 sterren hotel en zaten tussen grote artiesten zoals de Jamaicaanse dancehall artiest Shaggy en de Caraibische muziekgroep “Kross Faya.”

Het was een bijzonder festival, het was geweldig, we hebben laten zien dat wij in feite niet onderdoen voor andere groepen met een grote naam. In vergelijking met de andere groepen vind ik dat we nog een beetje harder moeten werken aan onze performance, zoals dansspasjes en de stijl van presentatie. En toch vielen wij op. Het was juist goed om aan anderen te laten zien wat wij kunnen. Er was zelfs een Surinamer die vertelde dat hij een heel ander beeld had van deze kawina-kaseko muziekgroep, want vanwege het geweldige optreden van NAKS Kaseko Loco en kleding hadden ze net zo goed voor een van de bekende buitenlandse (Jamaicaanse of Afrikaanse) groepen door kunnen gaan. Het publiek bestond overwegend uit blanken (ongeveer 60%) en verder Nederlandse Surinamers en Nederlandse Afrikanen.

Het optreden van NAKS Kaseko Loco duurde anderhalf uur buiten, langs het meer in Almere Stad. “ Het was guur met een sterke wind en veel regen. Het podium was nat en glad. Maar ondanks dat is alles



Pila

goed verlopen. De zanger van Kross Faya zei tegen het publiek “NAKS Kaseko Loco has brought te sun”, want het moment waarop wij begonnen te spelen verscheen de zon, het leek op een sprookje”, aldus Pila.

België

“Wij zouden in augustus in België optreden, maar helaas gaat het niet door. Wij hebben geen visa gekregen van de Nederlandse ambassade. Dat, terwijl de afspraken al gemaakt waren met de ambassade en de Belgische organisatoren. Wat nu gebeurd is, is niet acceptabel, het betekent verlies voor onze muziekgroep in meerdere opzichten. In de eerste plaats omdat we niet de gelegenheid krijgen om NAKS Kaseko Loco te promoten in België, maar ook omdat verschillende optredens van ons in Nederland niet doorgegaan zijn en wij daarom inkomsten derven. We gaan dit niet zo laten, het is onverklaarbaar waarom de Nederlandse Ambassade ons zo heeft behandeld. Hierin moet verandering komen”. Pila bedankt het Surinaamse publiek voor de jarenlange ondersteuning aan NAKS Kaseko Loco, de nummer 1 kaseko band. “Kijkt u uit naar onze nieuwe CD getiteld “LOSTU” . Heel mooi. Ik nodig u uit om ernaar te luisteren”.

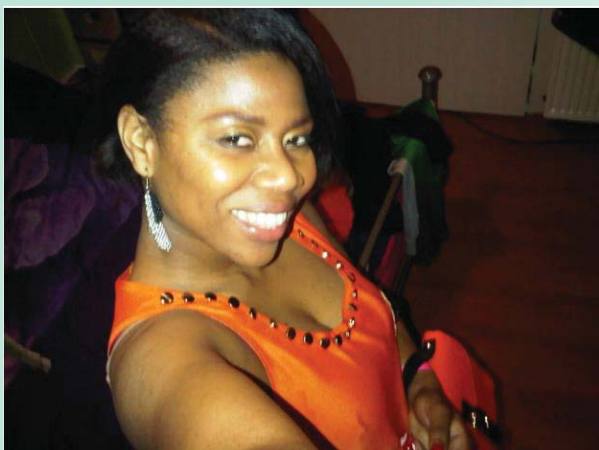


Het publiek dat de regen trotseerde



Op verzoek van het publiek de accapella performance

Rabiella Samuel afgestudeerd op NAKS studie



Rabiella, studente van de Hogeschool Inholland Diemen heeft in 2011 stage gelopen bij NAKS en heeft toen onderzoek verricht naar het imago van NAKS. De centrale vraag van de studie was (populair vertaald): "welk imago wil de leiding van NAKS uitstralen en welk imago wordt in de praktijk door het publiek herkend c.q. opgepakt?"

Zij is kortgeleden afgestudeerd op dit onderwerp. Haar boodschap luidde: "Met veel vreugde en blijdschap wil ik alle NAKS-ers bedanken voor hun medewerking en steun tijdens mijn afstudeeronderzoek over het imago van NAKS" want zonder hen had ik mijn onderzoek niet met succes kunnen afronden.

Een korte samenvatting van het onderzoek: Corporate communicatie met betrekking tot het identificeren van het interne en externe imago van een non-profit organisatie.

Het onderzoek was gebaseerd op een aantal kernwaarden die door de onderzoeker waren voorgehouden aan NaKS. Daaruit moest aangegeven worden welk van deze kernwaarden de respondenten het meest herkenden.

Enkele conclusies

- Wat de leiding van NAKS wil uitstralen: familiegevoel, betrouwbaarheid, moed (om het veranderingsproces aan te gaan) en gelijkheid.
- Wat de medewerkers van NAKS willen uitstralen: familiegevoel, betrouwbaarheid, en gelijkheid (moed is hier niet genoemd).
- Welke kernwaarden komen over bij het publiek: het publiek noemt van de 4 gewenste kernwaarden alleen "gelijkheid". Verder wordt de organisatie met winti praktijken geassocieerd. De meerderheid van de respondenten noemde de product-kernmerken zoals zang, dans en toneel (73) van de 160.

NAKS is op dit moment goed bezig met de communicatie naar buiten door middel van een eigen radioprogramma op Radio 10 en de nieuwsbrief NAKS Tori. De studie is bij het NAKS kantoor beschikbaar voor degenen die meer informatie willen over dit onderzoek.

NAKS Nederland bestuurslid Miriam Illes in bestuur Caribus



Enkele Surinamers, waarvan een deel in Nederland woont, hebben het initiatief genomen om het Consortium Caricom-Brussel (Caribus) op te richten. Dit is gebeurd op 31 juli jl. in Amsterdam.

Volgens de bestuursleden laat Suriname ieder jaar miljoenen euro's aan fondsen bij de Europese Unie (EU) ongebruikt liggen, terwijl andere Caricom landen wel goed gebruik van de fondsen. Caribus wil het goede voorbeeld van enkele Caricomlanden volgen en zich inzetten om de gelden die beschikbaar zijn voor de ontwikkeling van Suriname intensief te benutten. Een van de eerste projecten is het opzetten van een landbouw hogeschool en fondsen aanwerven om Suriname te maken tot een agrarisch land.

Caribus staat onder leiding van Richenel Trustfull en vermeldenswaard is dat Miriam Illes, bestuurslid van Naks Nederland, ook deel uitmaakt van de initiatiefgroep en van het bestuur. De andere bestuursleden zijn: Glenn Rijssel (plaatsvervangende voorzitter), Kamidie Djodikromo (lid financiën) en Ivan Nibte (lid operations management).

Rubriek NAKSmuziekschool 'Mi Agida'

KPATSA, een muziekstijl

Kpsatsa is een muziekstijl van de Ga Dagme bevolking in Zuid-oost Ghana. Het is van origine een mu-ziekstijl van de Ada, een bekend vissersdorp in groot Accra. Een verhaal uit de rijke Afrikaanse geschiedenis vertelt ons dat een visser was gaan hengen in het Songmormeer in Ada, iets wat verboden was. Toen hij daar aankwam trof hij een grote groep dwergen aan. Bij deze bij-zondere ontmoeting met de dwergen raakte hij zo verward, dat hij zich de weg naar huis niet meer kon herinneren. De dwergen namen hem mee en leerden hem de dans van de dwergen. Na uren lieten ze hem gaan. Hij liep het vissersdorp uit, herinnerde zich de weg en kwam thuis aan. Hij riep iedereen bij elkaar en vertelde hen wat hij had meegemaakt. Hij leerde ze de dans en noemde deze "kpatsa", wat betekent: de dans van de dwergen. Een Kpatsa ensemble bestaat over het algemeen

uit: a) handgeklap, b) gogota (een dubbele bel), c) Maa (houten stokken of claves), Oplete wayo (dron met hoge toon, gespeeld met de handen), Oplete ngua (master dron, grote dron bespeeld met stokken) en de kaga (een lager gestemde dron, bespeeld met een stok en een hand). Het ritme van de gogota of soms ook gespeeld door een dewrente (koebel of chapu) wordt ook wel 'the timeline' genoemd, dat is een soort clave ritme wat betekent het hoofdritme van een bepaalde stijl.

Onderstaand is het Kpatsa ritme uitgevoerd door een dewrente (koebel of chapu), een sogo (een laag gestemde dron), een kaga (middenhoog gestemde dron), een kidi (hoog gestemde dron)

Kpatsa ensemble

Copyright 2007 by Lisibeti Music Performing Arts
Paramaribo Suriname
lisibetimusic@gmail.com

Bij het schrijven van nieuwe muziek kun je delen, aspecten van ritme of melodie op een andere manier gebruiken om een nieuw lied te maken. Luister en kijk naar 'Little Evelyn' een compositie voor twee piano's gebaseerd op het thema van de 'time line', het ritme van de gogota of een dewrente.

Onderwerpen die in de komende edities van deze rubriek zullen volgen:

- Auteursrechten, wat betekent dat voor mij?
- Arrival of the Queen of Sheeba, een compositie van F. Händel
- Susa (spel en muziek) en Awawa (bluffen en muziek)
- Een analyse van de kaseko klassieker 'Gran Srika'.
- NAKS Makeda met muziek in Tanzania.
- Johan Zebeda, een vocalist en muzikant van wereldformaat
- Het melodisch instrument van de Marrons, de binta ook wel genoemd mbira, kalimba, of handpiano.
- Theme-song uit de Opera Samson and Delilah gespeeld door Nina Simone op piano
- Bladmuziek: Sokospalmen voor Gemengd Koor.



Rubriek NAKS Sranantongo werkgroep

Sranantongo: NAKS denki fa fu kraka en?

Fudi NAKS na wan orga san abi fu du nanga furu sma di no wawan insei, ma sosrefi tu dorosei fu a orga e yusu furu sranantongo – sonwan e yusu soso sranantongo-te den e taki, fu kenki alasortu boskopu nanga makandra, meki a tongo disi abi wan prenspari presi na alasani san e pasa na NAKS. Dati meki na wan spesrutu momenti den tiriman fu Naks teki a bosroiti, fu seti wan wrokogrupu di musu ondrosuku san a orga kan du fu yepi tyari moro sabi anga gro gi a tongo.

Sranantongo Wrokogrupu

Wan fu den sani san un ay e fadon na en tapu, na a fasi fa furu srananman e skrifi a sranantongo. Yu no abi fu luku tumsi fini fu syi, taki bun furu fu unu e skrifi a sranantongo na wan fasi san un no e span efu na a yoisti fasi. Wi fu a wrokogrupu e denki taki furu fu den sma disi no sabi taki a sranantongo abi en eygi fasi fa a e skrifi (skrifimodo) noso den no abi (nofo) sabi fu a skrifimodo disi. Efu na koranti, flyer, na bus skin, na skafu ijs wagi, na wenkri skotu; na difrenti okasi na difrenti presi wi e skrifi a tongo na un eygi fasi. Disi ben de wan fu den ondروفeni di a wrokogrupu prati nanga makandra, baka di un sutu ede kon na wan, fu kenki prakseri pe wi ben sa bigin a ondrosuku.

Officiële spelling

Fudati-ede wanten wanten un fringi ay luku san lantibuku e leri un fu a skrifimodo fu a sranantongo. Ini a resolutie fu 15 juli 1986 nu. 4501 nasan a officiële spelling fu a sranantongo seti, wi kan leysi

san a lantibuku e taki. Di a grupu suku sabi anga prati sabi moro fara, dan a kon na fesi taki sey a officiële spelling fu 1986, un sabi a spelling tu fu wan wrokogrupu di e kari ensrefi Werkgroep Aanvulling Spelling-1986 Van Het Sranan, pe den tongo sabiman misi Renate Vasilda-Sluisdom, misi Renata de Bies, masra Robby Morroy, masra Hein Eersel anga masra Eddy van der Hilst e teki prati. Te yu poti den tu skrifimodo disi sey anga sey dan yu e syi wantu difrenti. Wan tra leysi un sa fruteri fu den difrenti disi.

Sobun un wrokogrupu kruderi taki a afersi fu a skrifimodo na wan san un musu ori ay na en tapu. Wan tra sani fusan a grupu kenki prakseri, na a aksi nanga sortu grupu fu a libimakandra un sa wroko anga fa un sa du dati. Un teki a bosroyti taki na a momenti disi, funamku yongu sma un musu tigri fu leri sabi a tongo moro bun. Den musu leri fu skrifi a tongo tu, bikasi dati de fanowdu fu tyari a tongo go na hey. (Disi na wan fu den someni reden di de fu wroko go miti wan enkri skrifimodo ; bikasi a musu de krin gi ibri sma fa wi musu skrifi a tongo na wan yoysti fasi). Soleki un tyari kon na fesi na a bigin, dan a moro bigi sani san NAKS wani du na fu yepi meki a tongo gro.

Fa un wan du so sani

- Wan fu den prenspari sani na fu gi krakti na tiriman (spesrutu a ministerya fu skoro afersi), tongo orga (Wrokogrupu; Nationale Taalraad; Sranan Akademiya), sma di

e orga activiteit (l.e. opstel wega) anga ala trawan di kan sorgu taki san di skrifi na lantibuku musu de wan nanga a firi fu a moro bigi pisi fu den sma di e skrifi a sranantongo.

- Wan tra tyalensi de fu sorgu taki moro sma musu kisi a gweniti fu skrifi sranantongo. Bikasi efu sma kan leysi a tongo dan dati kan meki den kisi moro sabi fa fu meki taki (je uitdrukken) ini a sranantongo.
- Na a di fu dri presi un musu orga activiteit spesrutu gi yongusma, fu kan tigri den fu yusu a tongo, fu meki den sabi- fu- tongo gro, fu meki den kisi moro warderi gi a sranantongo.

Sortu activiteit un du anga un wani du ete?

Abra 1. A afersi disi taki kba na difrenti presi; sobun un tyari a bal e lolo kaba. Now wi e piri ay luku o gaw du kan sori.

Abra 2. Tongosabiman agri nanga un anga gi un a ray fu skrifi wan sranantongo kranti; sofasi yu e meki wan okasi fu furu sma kan leysi a tongo, ma sosrefi fu den kan leri fa fu skrifi a tongo na wan yoysti fasi. O moro den takiman fu a tongo e leysi a tongo o moro den sa prefuru fu skrifi a tongo; dan a kans bigi taki den sa yusu a bun skrifimodo, neleki san den leysi.

Abra 3. Ini den ten di pasa a wrokogrupu kenki prakseri fu sortu activiteit un kan orga , san kan meki a sabi fu a tongo kon moro bigi. Un

meki wan tyoysi gi den proyekti disi:

- Orga wan krutu gi yongusma. Difrenti yongusma sa tyalensi makandra nanga wan eygi tori, san sa abi fu du nanga wan spesrutu aferi.
- Orga wan skrifwega gi yongusma, pe difrenti skoro sa tyalensi makandra nanga den moro moy skrifi tori. Noyaso dan a wrokogrupu

makandra nanga wan tu sma di abi sabi fu a tongo ma di sosrefi wani wroko fu meki a tongo gro, e kenki prakseri fa fu orga den tu proyekti disi.

- A di fu dri proyekti san un skowru de na ondro, na a di fu a kranti. A wroko disi san yu e leysi now na a fosiwan, fu denwan di ibri tu mun sa skrifi poti ini NAKS Tori. Ini

den skrifi disi difrenti skrifi-man sa tyari wan prenspari tori kon na fesi.

Na a kaba fu a tori disi wi e bari wroko gi den leysiman, fu no dray dray efu den wani kenki prakseri nanga a wroko grupu. Skrifi kon na NAKS Tori.

Banya workshops voor familie Stuger

Op donderdag 26 juli organiseerde NAKS Wan Rutu een Banya Workshop voor de familie Stuger, een familie van 3 generaties, bestaande uit 16 personen, die vanaf het begin heel spontaan hebben meegedaan.

De workshop stond onder leiding van Charisa en Danitia Kalk, twee leden die zijn uitgekozen voor het train de trainers program van NAKS Wan Rutu. Het was de eerste keer dat ze een workshop verzorgden. Danitia was de zanginstructeur en Charisa de dansinstructeur.

Workshop

De workshop begon met een luchtige kennismaking waarbij ze voor hun naam een bijvoegelijk naamwoord moesten plaatsen, dat begint met de eerste letter van hun naam, bijv. Charmante Charisa. Daarna volgde achtergrondinformatie over de Banya. Dit werd heel interessant verteld door Charisa.

Na de achtergrondinformatie werd er een aanvang



gemaakt met het zanggedeelte onder leiding van Danitia. Zij leerde de deelnemers twee liederen inclusief hun betekenis. Het mag wel gezegd worden

dat de familie Stuger die liederen heel snel oppakte. Dat is meestal niet het geval bij andere workshops. Dit zorgde voor een vlot verloop van de workshop. Hierna hadden we een korte pauze, waarna we de workshop vervolgden met de banya dans onder leiding van Charisa.

Zij leerde de deelnemers stapvoets de basisstappen van de banya dans en deed dit heel motiverend: degenen die het goed deden kregen van haar direct een compliment; dit gaf ze, naderhand begrepen, een goed gevoel.

Evaluatie

Als afsluiting van de workshop speelden de drummers, Enver Panka en Valentino Gondorf, awasa voor de deelnemers en toen kwamen alle remmen los. Elke deelnemer mocht op een eigen manier een dansje doen voor de drummers, als teken van dank en dat deden ze ook.

Na de workshop werd er zoals gewoonlijk geëvalueerd, hierbij kregen we alleen maar positieve reacties van de deelnemers. Ook waren ze onder de indruk dat we zo jong zijn en al zoveel kunnen overdragen. We gaven aan dat dit onderdeel is van ons doel, namelijk kennisoverdracht over de culturele dansen en dat we dat met veel plezier doen.

Enkele dagen na de workshop kreeg de groep een e-mailbericht van Wonny Stuger met de woorden: "Beste Darell, namens mijn familie nogmaals hartelijk dank voor de zeer goed verzorgde Banya workshop. We zijn het er allen over eens dat dit een blijvende herinnering vormt. We zullen er vaak aan terug denken en het zo nu en dan in praktijk brengen als de gelegenheid zich voor doet."

Medisch Nieuws: Knie artrose



Knie artrose is een reumatische aandoening die ook in Suriname voorkomt en bekend is als knieslijtage. Het zijn meestal de vrouwen die je het steeds hoort hebben over deze aandoening. Maar wat houdt deze aandoening in en hoe ontstaat het?. Dit nog en meer in deze editie van Medisch Nieuws.

Artrose is géén verouderingsproces. Artrose is een reumatische ziekte die op zichzelf voorkomt, maar ook kan ontstaan na een gewrichtsontsteking of bij zwakke gewrichtsbanden.

Kwaliteit kraakbeen minder

Artrose is een reumatische aandoening waarbij het kraakbeen in kwaliteit achteruitgaat en dunner en zachter wordt. Dit proces kan in alle gewrichten optreden. Maar er zijn gewrichten waarin het vaker voorkomt, zoals nek, onderrug, knieën, heupen, duim, vingers en grote teen.

Kraakbeen wordt steeds slechter

Artrose is een chronische aandoening en verloopt langzaam progressief: dat wil zeggen dat het niet over gaat en langzaam erger wordt. Vaak is de kwaliteit van het kraakbeen al enige tijd achteruitgegaan voordat u klachten kreeg. De internationale naam van artrose is osteoarthritis.

Géén veroudering

In de volksmond wordt artrose vaak in één adem genoemd met veroudering en slijtage, alsof degene die eraan lijdt oud en versleten is. Dat is niet juist. Ook wekt een woord als slijtage de indruk dat er niets aan te doen is, maar dat is niet het geval. Genezen lukt niet, maar er is wel degelijk iets aan te doen.

Artrose is een reumatische aandoening

Het kan zijn dat u van uw (huis-)arts te horen krijgt dat artrose geen reuma is. Dat komt omdat lang werd gedacht dat artrose gewoon 'slijtage' was. Dit kan grote verwarring geven in het gesprek met uw arts. En misschien gaat u twijfelen aan de diagnose. Artrose is echter 1 van de 3 hoofdvormen van reuma. De andere vormen zijn ontstekingsreuma en weke delen reuma.

Botontkalking en artrose

Botontkalking en artrose komen allebei bij ouderen voor, maar gaan niet vaak samen. Bij artrose neemt de dichtheid van het bot onder het kraakbeen vaak toe als reactie op het kraakbeenverlies. Bij botontkalking wordt het bot juist brozer.

Relatie reumatoïde artritis en artrose

Reumatoïde artritis en artrose zijn verschillende ziekten. Reumatoïde artritis is een ontstekingsziekte waarbij er een ontsteking in het gewrichtskapsel zit. Artrose is een aandoening waarbij het kraakbeen wordt afgebroken. De kwaliteit van het kraakbeen gaat geleidelijk achteruit.

Wat is artrose niet?

Artrose is niet:

- hetzelfde als reumatoïde artritis
- hetzelfde als botontkalking
- een ouderdomsziekte, maar kan op elke leeftijd optreden. De kans erop wordt wel groter naarmate iemand ouder wordt. Artrose kan echter ook bij jonge mensen voorkomen, vooral in de gewrichten van de nek en onderrug

Wat gebeurt er bij artrose?

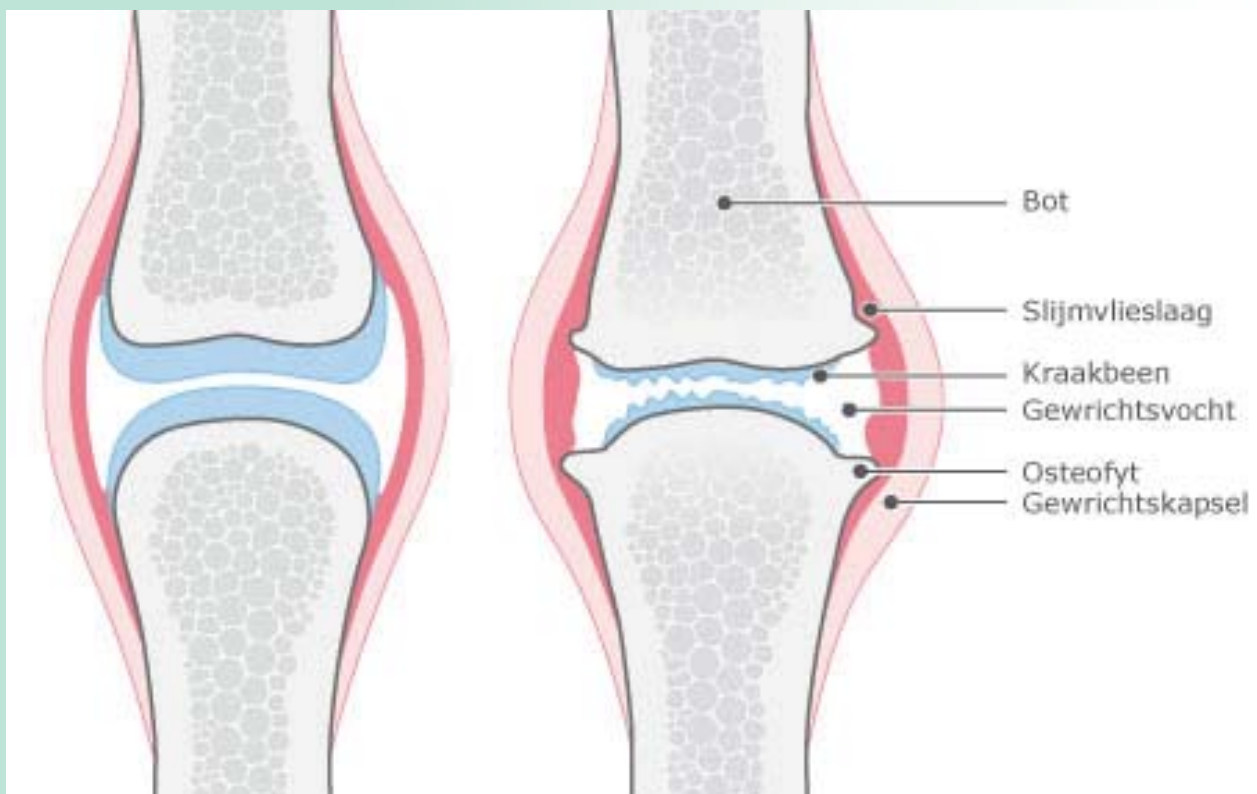
Op de linker afbeelding ziet u een gezond gewricht. In het gewricht komen twee botten bij elkaar. Om deze botten niet tegen elkaar te laten schuren, zitten er op het uiteinde van de botten schokdempende kussentjes. Die zijn van kraakbeen gemaakt.

De botten in het gewricht worden bij elkaar gehouden door banden en een gewrichtskapsel. Aan de binnenkant van het kapsel zit een slijmvlieslaag, ook wel synovium genoemd. Deze slijmvlieslaag werkt als smeermiddel.

Op de rechter afbeelding ziet u een gewricht dat is aangetast door artrose. Bij artrose worden de kraakbeenkussentjes afgebroken. Na verloop van tijd gaan de botten op over elkaar heen schuren.

Het bot probeert de schade te herstellen door dikker te worden. Aan de rand van het gewricht vormen zich puntige, benige aangroei's, osteofyten genoemd.

U kunt zich voorstellen dat het verlies van kraakbeen, het over elkaar heen schuren van bot en de osteofyten zorgen voor pijn. Soms ontstaat er vocht in het gewricht door ontsteking. Het gewricht wordt dan warm, dik en stijf.



Bron: www.reumafonds.nl