



Nieuwsbrief Zomer 2016

Deze nieuwsbrief is een uitgave van Stichting Run for Rio Wassenaar

Secretariaat Run for Rio: Van Houtenweg 74 • 2241 LS Wassenaar • T. 070-5176236

Vormgeving: Graphic Square Grafische Vormgeving

Run for Rio actief in kleurrijk Afrika

In deze nieuwsbrief nemen Leo, Ingrid, Tim, Anita, Lars en Michelle Bellekom u mee op weg van de projecten van Macheo, via de top van de Kilimanjaro naar de Dinka School. En dan sta je met het gezin op het vliegveld van Nairobi, klaar voor een actieve reis door Kenia en Tanzania. Een reis waar we samen met u naar toegeleefd hebben en wat we in deze nieuwsbrief graag met u willen delen.

Nairobi. We stappen een hele andere wereld binnen. Overal mooie donkere mensen om ons heen, allemaal even vriendelijk. De temperatuur rond de 30 graden, de wegen hobbelig en stoffig. We rijden aan de linkerkant van de weg en niemand geeft elkaar voorrang, gewoon gaan en toeteren. Overal kleine hutjes van leem, hout of aluminiumplaten. Deze hutjes zijn rood van het stuivende zand. Overal mensen in kleine winkeltjes, op motoren of wandelend door de velden in de mooi gekleurde Masai kleding. We kijken onze ogen uit.



We slapen in het vrijwilligershuisje op het terrein van Macheo's kindertehuis in Thika. Marnix Huis in 't Veld vertelt ons over de projecten van Macheo. Kinderen komen in het kindertehuis wonen door bemiddeling van kerken, de politie en de kinderbescherming. De medewerkers van Macheo gaan op zoek naar hun familie en proberen het contact te herstellen. Wij spelen met de kinderen. We hebben tennisballen, frisbees en ballonnen bij ons. De kinderen vinden het geweldig. 's Avonds eten we ieder in één van de huisjes bij de kinderen met hun opvangmoeder. We eten ugali (maïsdeeg), bonen en wortelen.



We bezoeken de sloppenwijk van Thika. Hier wonen 40.000 mensen op een stuk grond even groot als een gemiddelde woonwijk in Nederland. Wij gaan langs bij verschillende tienermoeders. Medewerkers van Macheo begeleiden deze meisjes tijdens hun zwangerschap, de bevalling en erna. Zij krijgen tijdens bijeenkomsten met andere tienermoeders te horen hoe zij hun kindje moeten verzorgen en hoe zij een volgende zwangerschap kunnen voorkomen.



We gaan op bezoek bij vrouwen die van Macheo een startkapitaal van 50 dollar krijgen om een eigen bedrijfje op te starten, bijvoorbeeld een kapperszaak of een naai atelier. De vrouwen zijn erg trots op hun eigen bedrijf. Bij deze vrouwen lopen de tienermoeders stage. Zo leren ook zij in hun eigen levensonderhoud te voorzien.

Macheo verzorgt iedere dag 14.000 maaltijden op 21 basisscholen in en rond de sloppenwijk. Voor ouders een extra reden om hun kinderen naar school te laten gaan. We bezoeken vandaag de Kianjau school. Voor ieder kind is er 's middags een maaltijd, meestal bestaande uit ugali met bruine bonen. We zien veel vrolijke kindergezichtjes om ons heen. Run for Rio gaat bij deze school wc's bouwen met als doel de hygiëne te verbeteren.



We beginnen aan de beklimming van de Kilimanjaro, de hoogste vrijstaande berg ter wereld. De eerste dagen gaan als een droom aan ons voorbij. De start is in het tropische regenwoud, wat boven de 3000 meter verandert in een landschap met struiken en planten en eindigt in een kale vlakte met uitsluitend rotsen. De blauwe lucht en de zon maken de natuur hier schitterend, het uitzicht is adembenemend. De hoogte neemt ons soms ook even de adem weg, dan valt het niet mee, maar we zetten door. We slapen in kleine tentjes onder een prachtige sterrenhemel. We hebben een geweldig goede band met onze begeleiders. We praten, zingen, kaarten, yahtzeeën en frisbeeën iedere dag met de hele groep.

Om 07.00 uur op de 7e dag vertrekken we van 4000 meter hoogte om 24 uur later de top te bereiken. Gaan we het halen?? Om 15.00 uur zijn we op 4800 meter, hier rusten we uit in onze tentjes en proberen wat te eten. Dan gaat de tocht in het donker verder. Het is -15 graden met een harde koude wind, we hebben het zwaar. Dan bereiken we de kraterrand op 5600 meter. Het is 07.00 uur, de zon komt op. Heerlijk, dat licht en de warmte van de zonnestralen. We rusten wat uit. De top is in zicht. We gaan nu door de krater heen. Voetje voor voetje klimmen we de laatste 200 meter omhoog en komen met elkaar op de top, Uhuru Peak op 5895 meter! Wat zijn we blij, het is gelukt..... knuffelen!! Alle voorbereidingen en inspanningen waren de moeite waard. Maar.....nu nog wel even naar beneden.





Een uur nadat we terug zijn van de beklimming van de Kilimanjaro besluit Leo om de halve marathon te gaan lopen op de Kilimanjaro. Na het overwinnen van verschillende hindernissen bij het inschrijven (this is Africa) en heel lang wachten heeft hij eindelijk een startnummer bemachtigd. De volgende dag loopt Leo, nadat hij is aangereden door een wedstrijdrolstoel, de halve marathon samen met heel veel Tanzanianen in een toptijd van 2.36 uur! Wat een avontuur!

Namens Run for Rio organiseren we een sportdag met atletiek, Oudhollandse en waterspelletjes. Het is een echte feestdag voor de kinderen.



Na het sporten schinken we de kinderen. We sluiten de dag af met muziek en dans. De kinderen hebben de grootste lol.



Dan de verrassing, voor iedereen een zeer verdiende medaille. Die gaat natuurlijk mee naar huis en zal nog jarenlang voor mooie herinneringen zorgen.



We zijn weer thuis. We zitten vol mooie indrukken en denken nog veel aan onze nieuwe vrienden. We realiseren ons hoe bevoorrecht wij zijn om zo'n mooie reis te mogen maken. We moeten nog wel even wennen aan het snelle leven hier, wij gaan nog een beetje pole pole (langzaam).

Bedankt voor uw bijdrage!! We hebben Dinka en Macheo ieder 3500 euro kunnen geven. Geweldig!



Bij de Dinka School worden we verwelkomd met welkomstliedjes die de kinderen voor ons zingen. Er zijn nu 6 klassen, dat zijn de kleuters en de groepen 1 t/m 5. Ieder jaar komt er weer een groep bij. De droom van Kimberly en Erick wordt werkelijkheid. Het schitterende terrein met de prachtige school is nu gevuld met uitstekend personeel en 82 enthousiaste kinderen. In januari 2016 zijn ook de eerste betalende kinderen ingeschreven. Zij zorgen voor de nodige inkomsten om de weeskinderen en de kinderen van de Masai uit het dorp ook goed onderwijs te kunnen geven.



Activiteiten-contactpersonen

Fietsen:	Mw.B.Bellekom,	tel.070-5113036
Hardlopen:	Leo Bellekom,	tel.070-5179302
Wandelen:	Anne v.d.Zalm,	tel.06-30284214
Klaverjassen:	Annette v.d.Kooij,	tel.070-5110225
Bridge:	Mw.B.Bellekom,	tel.070-5113036

Klaverjassen

Op donderdag 3 maart 2016 was er de klaverjasavond. Hier waren 11 tafels en was de opbrengst 575 Euro. **Donderdag 6 oktober 2016** is er (onder voorbehoud) wederom een klaverjasavond. Ook deze avond wordt gehouden in Huize Willibrord. De zaal is om 19.00 uur open en de aanvang is om 19.30 uur. Informatie en aanmelden kan bij Annette v.d.Kooij.

Hardlopen

Datum:	Loop:	Afstanden in km:
4-9-2016	Voorschoten Vlietloop	5, 10, 16 km
24-9-2016	Den Haag Vredesloop	5, 10 km

Informatie over het hardlopen en het verzamelen kunt u verkrijgen bij: Leo Bellekom, telefoon 070-5179302.

Fietsen

Al vele jaren wordt er door een enthousiaste groep op de tweede zondag van de maand een fietstocht gereden. We verzamelen rond 9.30 bij toerbeurt bij één van de deelnemers thuis en drinken een kopje koffie. Daarna wordt er een fietstocht gereden van ongeveer 30 km. Onderweg houden we meestal een pauze om ergens wat te gebruiken. Rond 13.30 uur zijn we dan weer terug en wordt afgesloten met een hapje en een drankje op het startadres. De fietsgroep beheert gezamenlijk een spaarpot met gelden ten bate van de Run for Rio projecten. Heeft u zin om een keertje mee te fietsen? Belt u dan met mw. B. Bellekom, tel. 070-5113036.

Wandelen

Run for Rio heeft al ruim twintig jaar een wandelclub. Elke derde zondag van de maand wordt er door een groep enthousiaste lopers gewandeld. We vertrekken om 8.00 uur 's morgens vanaf het adres van telkens een andere deelnemer. We lopen dan ongeveer 20 km. Onderweg wordt gepauzeerd en gezellig samen koffie gedronken. Bij terugkomst rond 12.30 uur lunchen we met elkaar op het startadres. Wilt u een keer meelopen? Neem dan contact op met Anne van der Zalm, tel. 06-30284214. Betrokkenheid bij het werk van Run for Rio kan op deze wijze via gezonde activiteiten verhoogd worden.

Website

Voor een overzicht van alle activiteiten kunt u ook onze website bezoeken: www.runforrio.com. Daar vindt u het laatste nieuws over projecten en acties.

De Redactie

Mail uw redactionele bijdrage naar: info@graphicsquare.nl.
Uiterlijke inleverdatum kopij volgende nieuwsbrief: 01-09-2016

Uw steun blijft nodig!

Onze projecten kunt u financieel steunen. Geldelijk kunt u bijdragen door giften, donaties, nalatenschap of schenking op ING Bank NL21INGB0000193157 of Rabobank NL57RABO00368010724 t.n.v. Stichting Run for Rio te Wassenaar.

Uw (Periodieke) Giften aan Run for Rio, fiscaal aftrekbaar.

Om de door Run for Rio gekozen toekomstige projecten financieel goed te kunnen begeleiden kan uw financiële ondersteuning niet gemist worden. Ook de fiscus kan hierbij een handje helpen. Er is per 1 januari 2014 een Actuele situatie rond Periodieke Giften of Schenkingen ontstaan. Per 1 januari 2014 kunt u een Periodieke Gift of Schenking op 2 manieren vastleggen, namelijk:

- **bij de notaris (niet meer beslist noodzakelijk) of**
- **in een schriftelijke overeenkomst tussen u en de instelling of vereniging.**

In het geval van de Stichting Run for Rio geeft/schenkt u aan een ANBI (Algemeen Nut Beogende Instelling) – erkende instelling. Sinds 1 januari 2014 kunt u van de site van de Belastingdienst de zogenaamde formulieren "Periodieke gift in geld" downloaden. Voor de goede orde vermelden wij dat het voor een juiste procedure om 2 formulieren gaat:

- **Overeenkomst periodieke gift in geld (exemplaar voor de schenker)**
- **Overeenkomst periodieke gift in geld (exemplaar voor de ontvanger)**

Beide formulieren kunt u in uw computer grotendeels al invullen en vervolgens ten behoeve van te plaatsen handtekeningen uitprinten. De periodieke gift in geld is jaarlijks 5 jaar lang geheel fiscaal aftrekbaar, zonder hinder van de "normale giftendrempel". Tot slot kunt u ons ook nog op andere manieren geldelijk ondersteunen en wel door (losse) giften, donaties en eventueel nalatenschap. In de gevallen van (losse) giften en donaties heeft uw ondersteuning te maken met een "giftendrempel", afhankelijk van uw inkomen. Inlichtingen over dit alles kunt u telefonisch verkrijgen bij onze penningmeester (telefoon 070-5141602) of nazien op de site van de Belastingdienst. In geval u onze penningmeester benadert kan hij u (tevens) bovengenoemde formulieren "Periodieke gift in geld" eventueel ter hand stellen.

Ook snelle service in administraties



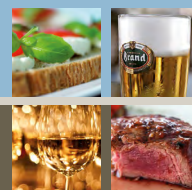
Van Zuylen van Nijveltstraat 350
2242 LP Wassenaar

070 - 511 89 00

www.VanderMeerAdministratiekantoor.nl



BROEDERS
het eetcafé van Wassenaar



lunch borrel & diner

Langstraat 44, 2242 KM Wassenaar, t 070 511 32 72
Volg ons ook op [f www.facebook.com/broeders.eetcafe](https://www.facebook.com/broeders.eetcafe)