

# Parochie De Heilige Familie Nieuwsbrief van de H. Bavo Heemstede



17<sup>e</sup> zondag door het jaar  
Zondag 28 juli 2024

Thema:

“Jezus nam de broden, bracht dank aan God en liet ze uitdelen”.

**Misintenties:**

**Zondag 10.00 uur:**

*Om zegen over onze parochie;  
Voor Wil Gozeling – van der Weiden en  
Jan Gozeling;  
Voor familie en vrienden;*

**Donderdag 09.00 uur:**

*Om zegen over onze parochie;*

**Vrijdag 09.00 uur:**

*Om zegen over onze parochie;*

**Bidden wij:**

Voor alle gebeden en gedachten die zijn opgeschreven in het boek in de Mariakapel.

**Voor onze zieken:**

In onze parochies en in onze familie- en kennissenkring. Dat zij zich gesterkt weten door Gods nabijheid en de liefdevolle zorg en aandacht van mensen. Wilt u, in geval van ernstige ziekte, het secretariaat van de parochie daarvan in kennis stellen of laten stellen? Wij willen u niet uit het oog verliezen, ook niet als u moet worden opgenomen. U kunt dan, als u dat wilt, door iemand van de Bavo bezocht worden. Het secretariaat is van dinsdag t/m vrijdag bereikbaar van 09.00 tot 12.00 uur op tel. nr. 023 - 5280504.

**Mededelingen**

**Overledenen:**

*Marijanne Siekman*

## Collecte

Collecte Middels de hier-naast afgebeelde QR code kunt u een bijdrage geven voor de collecte, waarvoor onze hartelijk dank.



Geldig t/m 31 juli 2024

Thema: **Over de broodvermenigvuldiging**

En toen Jezus dit hoorde, vertrok Hij vandaar met een schip naar een eenzame plaats, alleen; en de menigte, die dat hoorde, volgde Hem te voet vanuit de steden. En toen Jezus uit *het schip* ging, zag Hij een grote menigte, en Hij was innerlijk met ontferming bewogen over hen en genas hun zieken. Toen het avond werd, kwamen Zijn apostelen naar Hem toe en zeiden: Deze plaats is eenzaam en de tijd is nu verstreken; stuur de menigte weg, zodat zij naar de dorpen kunnen gaan om voor zichzelf voedsel te kopen. Jezus zei echter tegen hen: Het is niet nodig dat zij weggaan, geeft u hun te eten. Maar zij zeiden tegen Hem: Wij hebben hier niets dan vijf broden en twee vissen. Hij zei: Breng ze hier bij Mij. En Hij gaf de menigte opdracht op het gras te gaan zitten; en Hij nam de vijf broden en de twee vissen, en terwijl Hij opkeek naar de hemel, zegende Hij ze. En toen Hij ze gebroken had, gaf Hij de broden aan de aposte-



len, en de apostelen gaven ze aan de menigte. En zij aten allen en werden verzadigd, en ze raapten het overschot van de stukken *brood* op, twaalf manden vol. Zij die gegeten hadden, waren ongeveer vijfduizend mannen, de vrouwen en de kinderen niet meegeteld.

**Samen eten in deze tijd.**

Zien eten, doet eten. Het is een oude volkswijsheid die al vaker onderzocht is. Maar samen eten, doet soms ook gezonder eten blijkt

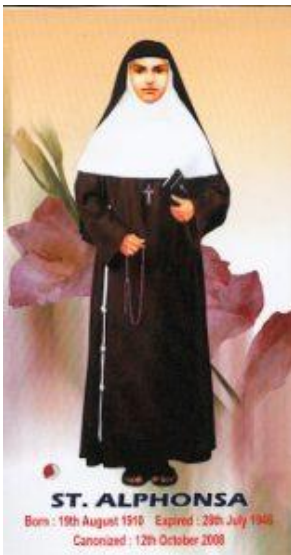
uit verschillende [studies](#). En dat blijkt vooral zo te zijn bij kinderen en jongeren. "De beste motivatie voor kinderen om groenten en fruit te eten, is een volwassene zien mee-eten", zegt Charlotte De Backer, hoogle- raar Communicatiewetenschappen aan de Universiteit Antwerpen. "Laat je kinderen dus niet apart eten, maar eet gewoon mee en geef het goede voorbeeld." Het is dan wel belangrijk dat je als ouder dezelfde groenten eet."

En niet alleen de ouders spelen een belangrijke rol. "Eigenlijk zouden ook begeleiders in een kinderdagverblijf beter mee-eten met de kinderen. Ik snap dat dat praktisch niet evident is, maar uit een [Australische studie](#) blijkt dat kinderen er effectief gezonder door gaan eten."

Maar ook oudere mensen blijken beter te eten in gezelschap, zegt professor De Backer. "Bejaarden, zeker als ze eenzaam of dement zijn, eten stelselmatig te weinig en raken makkelijk ondervoed."

"In sommige woonzorgcentra wordt er daarom echt een familiale en huiselijke sfeer gecreëerd tijdens de maaltijden. Dat gaat dan vaak om simpele details zoals een mooi tafelkleed of de kookpotten die op tafel blijven staan. De bewoners blijken daardoor meer te genieten van hun eten en ook meer te eten."

28 JULI



**H. Alphonsa** (1910-1946), eerste vrouwelijke heilige van India van geboorte. Alphonsa Mutthupadathu, geboren Anna, is behalve de eerste vrouwelijke katholieke heilige van India, ook de eerste heilige van de Syro-Malabar Katholieke Kerk, een oosters-katholieke kerk van de Thomaschristenen (genoemd naar de apostel [Thomas](#)) in Kerala, die als

zelfstandig missiegebied erkend wordt door de Rooms-Katholieke kerk.

Ze verloor al jong haar moeder en werd opgevoed door haar tante. Ze wilde niet uitgehuwelijkt worden, raakte (volgens sommige verhalen opzettelijk) gewond aan haar voet en trad in bij de clarissen in Bharananganam op haar achttiende,

waar ze de naam Alphonsa van de Onbevleete Ontvangenis aannam. Haar hele leven stond in het teken van ziekte, pijn en lijden, dat ze opdroeg aan Jezus en ondanks dat bleef ze opgewekt naar anderen. Ze werd beroemd om de buitengewone kracht van haar gebed, haar spirituele charisma en haar overgave en geduld in het lijden. Ze zou hebben gezegd dat een dag zonder lijden, een verloren dag is. Ze overleed na een lang ziekbed aan kanker en na haar dood gebeurden vele wonderen. Ze werd in 1986 zalig en in 2008 heilig verklaard. Ze is patroonheilige tegen alle lichamelijke ziekten.

Alphonsa wordt wel de Passiebloem, de Kleine Bloem en de Parel van India genoemd en vergeleken met de Kleine Bloem [Theresia van Lisieux](#). Bharananganam wordt daarom ook wel het Lisieux van India genoemd, vooral na haar heiligverklaring, waarbij een tweedaags feest werd uitgeroepen waar meer dan 100.000 mensen op af kwamen. Op haar sterfdag, 28 juli, wordt het heiligdom dat aan haar is gewijd, in de St. Mary's Church van Bharananganam, bezocht door duizenden pelgrims.

**Vieringen in het weekend van 3 en 4 augustus 2024:**

**Zaterdag 3 augustus om 19.00 uur:**

**Heemstede**  
**O.L.V. Hemelvaart**  
Eucharistieviering  
Pastor Rob Verhaegh

**Zondag 4 augustus om 10.00 uur:**

**Vogelenzang**  
**O.L.V. Tenhemelopneming**  
Eucharistieviering  
Pastor Bob van Oploo

**Heemstede**  
**H. Bavo**  
Eucharistieviering  
Pastor Rob Verhaegh  
Samenzang



R.K. Parochie H. Bavo, Herenweg 88,  
2101 MP Heemstede  
Tel. 023-5280504  
[parochie@hbavo-heemstede.nl](mailto:parochie@hbavo-heemstede.nl)