

# Bezinning & Inspiratie Twello



## **Jaarverslag seizoen 2017-2018** *Feiten, observaties, beschouwingen en meningen*

Ruud Pragt - voorzitter  
Marian Otten - financiën  
Marianne Vlietstra - secretariaat

Twello, juni 2018

## ***Voortdurend bezinnen en inspiratie opdoen***

De oecumenische werkgroep Bezinning & Inspiratie Twello bestaat uit drie leden en doet met veel plezier haar werk. We hebben een gevarieerde invulling kunnen geven aan het seizoen 2017-2018.

De werkgroep bestaat uit een stel enthousiaste mensen, geïnspireerd door de idealen van Christus, elkaar op het spoor gekomen vanuit de protestantse gemeente en de R.K. parochie in Twello. Wij herkennen onze zoektocht naar zingeving en innerlijke verdieping bij anderen van nu en vroeger. Vooral Jezus is voor ons een liefdevolle inspirator, die nog steeds bezielt. De werkgroep is niet alleen maatschappelijk betrokken, maar in de 'binnenkant' van het leven zoekend naar wat mensen verbindt vanuit een totale openheid voor al wat is. Niet vanuit dogma's maar vanuit onze levensvragen.

Het hoogtepunt van een avond is vaak het met elkaar delen van hoop en vertrouwen, waarbij we twijfel en angst ook durven benoemen. Bij elkaar om jezelf en een ander liefdevol van dienst te kunnen zijn. Samen op zoek naar het M(m)ysterie van het leven. Door de gevarieerdheid van de sprekers is er steeds een andere insteek en een zoeken naar wat ons bindt.

De droom van die jonge joodse man Jezus is nog steeds springlevend. Dat ideaal, wat ook buiten de kerken weerklinkt, blijft uitdagend. Daar hoort iedereen bij. Ieder mens heeft een drang om in vrijheid betekenis te geven aan zijn leven en is daar ook zelf verantwoordelijk voor. Wij zijn allemaal onderweg en, zoals Hij zei: 'mensen van de weg'.

De werkgroep richt zich op mensen aan de rand van het kerkelijke gebeuren. Onze roots liggen in het christendom, daar zijn de zaadjes in ons gelegd en ontkiemd. En elke bloem is uitgegroeid tot een andere kleur en bijzondere vorm; elkaar accepteren zoals je bent is de mooiste vorm van 'kerkzijn'. De werkgroep ziet deze avonden dan ook als een vorm van 'kerkzijn' met elkaar. Spiritualiteit en religie, evenals denkbeelden uit de filosofie, verbinden ons met elkaar. Wij kunnen ons geraakt voelen, verwonderd zijn, vervuld van ontzag en je afhankelijk weten. Bezinning & Inspiratie Twello voelt zich niet direct een groep die werkt ten dienste van het binnen-kerkelijke, maar ten dienste aan wat leeft bij mensen op het gebied van levensvragen. Niet alleen de spreker op een avond is van belang, maar meer wat hij/zij losmaakt bij mensen en hoe we dat in het interactieve gedeelte na de pauze kunnen bespreken.

## ***Organisatie en financiën***

De werkgroep komt in het seizoen 2017-2018 maandelijks bij elkaar. Vanaf het begin van het seizoen begint de werkgroep al weer met de planning voor het volgende seizoen. Dit is nodig omdat bekende sprekers vaak volle agenda's hebben.

De werkgroep wordt financieel ondersteund bij de PR activiteiten. Door verbetering van de PR kan de werkgroep zich verheugen op een gemiddelde opkomst bij de lezingen van 80 bezoekers en realiseert zich daarbij ook dat kwantiteit niet automatisch kwaliteit is.

De drukkosten van het programma en de posters worden betaald door de Protestantse Gemeente Twello en de Franciscus en Clara Parochie die in het Oecumenisch Beraad vertegenwoordigd zijn. De werkgroep valt onder dit Oecumenisch Beraad en wordt daarin vertegenwoordigd door de voorzitter Ruud Pragt.

Dit seizoen is de opbrengst € 1469,05 en de uitgaven bedragen € 1754,83 zodat we kunnen afsluiten met een negatief saldo van € 285,78.

Met beide kerken is er een afspraak dat de werkgroep, indien nodig, gesubsidieerd wordt door het Oecumenisch Beraad.

## ***PR activiteiten***

PR activiteiten voor de thema-avonden zijn van groot belang. De werkgroep maakt gebruik van een mailbestand zodat belangstellenden optimaal op de hoogte worden gehouden van de thema-avonden. Deze mailgroep bestaat uit ongeveer 330 adressen. Ook worden de regionale dag- en weekbladen van PR materiaal voorzien evenals de kerkbladen en predikanten/pastores in de regio.

## ***Thema-avonden***

Tot slot een terugblik op de thema-avonden. Dit seizoen zijn er 11 activiteiten georganiseerd. Hiervan heeft de werkgroep 7 thema-avonden gehouden. Ook de stiltewandeling stond op het programma, dit keer bij klooster Nieuw Sion. De andere avonden zijn georganiseerd door de predikanten/pastores.

## Een andere kijk op orgaandonatie



Op 10 oktober 2017 sprak Ineke Koedam in de bibliotheek voor een goed gevulde zaal over het gevoelige thema orgaandonatie. Ineke heeft 15 jaar in een hospice gewerkt als vrijwilliger en coördinator en onderzoek gedaan waarbij ze ontdekte dat orgaandonatie diep ingrijpt in het stervensproces van de mens.

Eén van de redenen waarom Bezinning en Inspiratie dit onderwerp in hun programma heeft opgenomen is dat de Tweede Kamer een wet heeft aangenomen waarbij iedereen via een actief donorregistratiesysteem automatisch donor wordt tenzij je aangeeft dat je geen donor wil zijn. Tijdens de discussie in de Tweede Kamer viel op dat de spirituele aspecten van orgaandonatie (bijna) nooit aan de orde kwamen. Wel horen we over de lange wachtlijsten en de medische mogelijkheden.

In januari wordt deze wet besproken in de Eerste Kamer.

Om een bewuste en weloverwogen beslissing te kunnen nemen ten aanzien van donorregistratie zouden we de belangen van donoren wel degelijk in ogenschouw moeten nemen; tot nu toe gaat de aandacht vooral naar de donor ontvanger. Ineke wilde het onderwerp verkennen en verbond er geen goed of fout aan maar een bewuste keuze is belangrijk.

Aan de hand van de volgende stellingen kreeg de lezing structuur.

- Ik ben goed geïnformeerd zodat ik een voor mij juiste keuze kan maken om wel of niet te registreren:
- (zaal antwoordde 50/50)
- De voorlichting van de overheid is eerlijk en volledig: (3 mensen mee eens)
- Als een patiënt hersendood is verklaard is hij of zij overleden: (7 mensen mee eens)
- Het actief donor registratie systeem (ADR) waarbij de potentiële donor actief zijn keuze dient vast te leggen en anders automatisch donor wordt is een goed idee: De aanwezige medici in de zaal zijn hier vóór, vooral voor de familie. Anderzijds, grote groepen Nederlanders zijn niet bewust ermee bezig en soms niet taalvaardig genoeg. Daarom is het niet goed dat de overheid een dergelijk grote invloed uitoefent; aldus Ineke.
- De keuze overlaten aan familieleden na bijvoorbeeld een verkeersongeval is een te zware keuze voor toekomstige nabestaanden: (bijna iedereen mee eens). Kun je zoiets belangrijks voor leggen aan mensen? Grote groepen mensen zijn er nog niet aan toe. Er moet snel beslist worden. Volgens een aanwezige donor-medicus gaat er soms 1 dag of 1½ dag overheen en kan de beslissing herroepen worden.

Volgens Ineke is sterven een proces en geen moment. Het vraagt tijd voor de stervende. Sterven doe je je hele leven door. Na de laatste uitademing gebeurt er nog veel meer. Fysiek en mentaal, spiritueel en energetisch gaat het proces nog even door. Alle informatie van de ziel heeft 3 dagen nodig om uit te treden. Dit is een groot mysterie. Ook is het een sociaal proces. Sterven heeft een grote impact op de nabestaanden. Het stervensproces maakt onderdeel uit van wie wij ten diepste zijn. Respect, eerbied, veiligheid en vertrouwen staan hoog in het vaandel i.p.v. uitvoeren van protocollen. Veel nabestaanden weten niet dat hun geliefde pas op de operatietafel daad werkelijk overlijdt. De patiënt is hersendood verklaard maar wordt beademd, het lijkt alsof hij of zij slaapt. Zo gaat de donor naar de operatiekamer, naasten missen dus het laatste afscheid. Vervolgens krijgen de nabestaanden hun leeg gehaalde dierbare koud en dood terug. De stervende donor heeft behoefte aan liefdevolle mensen om zich heen ook al is het bewustzijn miniem.

Organen zijn dragers van ons bewustzijn. De meeste aanwezigen zijn het hier mee eens. Ineke Koedam geeft zelf aan dat ze geen organen van iemand anders wil aannemen omdat organen een unieke trilling hebben die bij ieder mens verschillend is. De uitdrukking wat heb je op je lever zegt iets over het bewustzijn. De lever draagt de trilling van de boosheid. De nieren dragen bijvoorbeeld de trilling van angst. Organen die getransplanteerd zijn willen afstoten. Om dat te voorkomen moet er een leven lang immuun onderdrukkende medicijnen geslikt worden. In Amerika is het donor zijn niet anoniem. Er is een verhaal bekend dat iemand een hart kreeg en daarna hele andere voorkeuren had. Er is dan een ziels-informatie verstrengeling opgetreden door de transplantatie. Marieke de Vrij (1953), spiritueel trendsetter en maatschappelijk raadvrouw heeft hier veel boeken over geschreven.



Ook was er een vraag hoe het zit met bloedtransfusie, is dat ook orgaandonatie? Het schijnt dat bloed snel opgenomen wordt maar ook weer snel afgebroken wordt. Hooggevoelige mensen voelen wel degelijk een verschil. Het geheugen van water werd hierbij aangehaald. Ook kwam er een vraag over het verschil tussen hersendood en klinisch dood. Bij hersendood is de schade onontkoombaar, reanimatie zal geen effect meer hebben. Bij klinisch dood heeft iemand 10 seconden geen bloed meer gehad naar de hersenen. Na reanimatie kan de bloedsomloop weer op gang komen.

Ineke heeft een andere kijk gegeven op orgaandonatie en hoopt dat een ieder een weloverwogen besluit neemt, wat de uitkomst ook mag zijn, over dit moeilijke onderwerp.

## **Iconen 'daar waar een mens op adem kan komen'**

Wij leven in een tijd van verwarring. Wetenschap en no-nonsense lijken niet te kunnen brengen wat velen ervan hebben verwacht. We gaan beseffen dat onze wereld minder beheersbaar is dan we misschien dachten. We hebben ons teveel verbeeld als het gaat om het beheersen van processen en het realiseren van hoge doelen. In samenhang daarmee ontwaakt verrassenderwijze opnieuw de belangstelling voor wat ons te boven gaat, voor het 'mysterie', alles wat onze verwondering oproept en voor het belang van 'opmerkzaamheid'. Daarbij ontstaat een nieuwe belangstelling voor de wereld van iconen. Die bestond al bij kunstenaars en historici maar iconen kunnen ook een bron van bezinning zijn en een hulp bij meditatie. Voor iconenschilder Ton Kaal zijn de iconen een uitgangspunt geworden om zich verder te verdiepen in de spiritualiteit van het orthodoxe christendom.

Iconen zijn 'Vensters naar de eeuwigheid'. Zo omschrijft Ton Kaal iconen ofwel geschilderde afbeeldingen van religieuze figuren. De Remonstrantse emeritus predikant (woonachtig in Apeldoorn) raakte er jaren geleden al door gefascineerd tijdens zijn studies Theologie en Klassieke Archeologie in Groningen. Het maken van iconen is volgens hem een soort leerschool om met andere ogen naar de wereld te gaan kijken en naar je eigen leven. Die ervaring wilde Ton door middel van workshops met anderen delen. Het schilderen van iconen is één weg; er zijn uiteraard veel meer wegen naar een spirituele kijk op de wereld.



Volgens Ton Kaal zijn iconen een afspiegeling van een bepaalde levens- of wereldvisie.

De gedachte achter iconen is dat de dingen, de wereld, een geheim hebben en meer zijn dan ze op het eerste oog lijken; dat geldt ook voor mensen. Wat er op iconen te zien is, zijn aspecten van onze wereld, gezien in het goddelijke licht. Vandaar dat ook weleens wordt gesproken over 'Spiegels van de eeuwigheid'. Dingen worden soms pas helder als dat goddelijke licht erop schijnt en wij dat op een bepaalde manier gewaar worden, maar daar moet je wel een zekere openheid voor krijgen.

Hoewel er deze avond wat minder bezoekers (18) waren was het een sfeervolle en bijzondere avond waarbij de bezoekers veel antwoorden kregen van de spreker.



## ***Het Hemels Gezang***

De avond met Het Hemels Gezang in de Dorpskerk was een bijzonder muzikaal gebeuren. Deze bijeenkomsten vinden normaal maandelijks in Apeldoorn plaats, maar deze keer was het eenmalig in de Dorpskerk van Twello. Onder leiding van Yvonne Scheepsma en met Frits Feldbrugge aan de piano werden er eenvoudige maar prachtige meerstemmige liederen gezongen. Door de gezangen vele malen te herhalen klonken ze als mantra's en werkten ze als "balsem voor de ziel". Tussendoor waren er meditatieve stiltes.

Tijdens onze lezingen is het publiek meestal in stille afwachting van wat komen gaat. Maar op deze avond werd het publiek (35 bezoekers) uitgedaagd om meteen actief mee te doen.

Eén van de redenen waarom we deze zangavond in ons programma hebben opgenomen is dat het zingen uitnodigt om dichterbij de beleving van de woorden te komen. Ook zorgt de samenzang ervoor om voorbij de woorden dichterbij het gevoel en emotie te komen. Onlangs schreef hoogleraar Dick Swaab een artikel in de krant dat het maken en luisteren naar muziek een positieve invloed heeft op het brein en de gezondheid. Het hormoon oxytocine versterkt zelfs de verbinding met elkaar. Het heet niet voor niets het knuffelhormoon en de stof dopamine schijnt stress verlagend te werken.

Aanvankelijk waren de Twellonaren de kat uit de boom aan het kijken maar werden door de Apeldoorners geïnspireerd om meerstemmig te zingen en gebruik te maken van de kerk. Mensen liepen zingend door de kerk en/of zochten een prettige sta plek om te zingen. Eén van de bezoekers zei na afloop: "Dit doet me denken aan de bijeenkomsten van de Vereniging van Vrijzinnig Hervormden in mijn jonge jaren". Ook vertelde een 80-jarige vrouw: "Dat ik dit op mijn leeftijd nog mag meemaken".

## ***De spirituele bron van geluk***



Hoe spiritueel is Twello? Roelof Tichelaar hield een lezing op uitnodiging van Bezinning & Inspiratie en een studente journalistiek schreef een sfeerverslag met deze titel: 'hoe spiritueel is Twello?' Het was inderdaad een spirituele avond. Geluk is iets wat in ons zit. Wij mensen schrijven ons geluk vaak toe aan dingen buiten ons maar uit onderzoek blijkt dat het uiterlijke hooguit voor 10% meewerkt. Veel belangrijker zijn onze genetische bepaaldheid (50%) en onze houding. (40%).

Je mag daarbij denken aan het hebben van een doel in je leven, relaties, zelfontplooiing, iets betekenen voor een ander.

Gelukkig-willen-zijn is vergelijkbaar met willen slapen. Hoe meer je tegen jezelf zegt: 'en nu wil ik slapen' hoe minder het lukt. Maar als je het leven accepteert zoals het komt dan lukt het beter.

Daarbij helpt het ook als je op zoek gaat naar de diepere dimensies in jezelf. Pascal wees ons al op een diepe dimensie in onszelf die alleen opgevuld kan worden door een goddelijke werkelijkheid.

En hoe bewaak je je geluk? Door van jezelf weten welke grenzen bij je horen en die te bewaken. Net als een boom in het bos heeft iedereen ruimte nodig.

De ruimte in ons is als een tempel. Daar mag het 'heilige' wonen. Die ruimte moet je bewaken, zoals Jezus dat duidelijk maakt als hij de tempel 'reinigt' van allerlei commercie en zaken die je de ruimte voor het wezenlijke ontnemen.

Bij het grenzen stellen hoef je niet te ontploffen in onbegrepen woede. Beter werkt het als je in alle rust het aantasten van je grenzen benoemt en in alle rust zegt wat jij zelf wilt. Je hoeft daarbij niet in discussie te vervallen.

En als je vaak last hebt van piekeren neem dan je gepieker waar. Kijk ernaar zoals je naar het verkeer kijkt:

'Hé, daar komt die gedachte alweer voorbij?' Je hoeft je die gedachtes niet eigen te maken.

Volgens Einstein zijn onze intuïtieve gedachten een godsgeschenk en ons denken mag daar dienstbaar aan zijn.

Roelof Tichelaar boeide de 79 bezoekers omdat hij sprak vanuit de praktijk. Je voelde zijn betrokkenheid bij mensen en ook op de momenten dat hij uitspraken van Jezus aanhaalde merkte je dat hij die doorleefd had.

Merkbaar is dat Twello wel degelijk meer inzicht wil krijgen in spiritualiteit, dat blijkt na afloop uit de reactie van een toeschouwer: "Het laat je dingen vanuit andere perspectieven bekijken, en geeft je meer inzicht in de keuzes die je maakt".

## ***De kracht van 'Een cursus in wonderen'***

De kracht van "een cursus in wonderen". Op 6 maart kwamen daar ruim 70 belangstellenden op af op uitnodiging van Bezinning & Inspiratie Twello.

'Dit is het mooiste en diepste spirituele boek dat ik ken, dat werkelijk de potentie heeft je naar Huis te brengen. Geen ander boek kent ons ego zo door en door en geeft ons alle inzicht en middelen om in liefde het ego te doorzien en te overstijgen. Het fundamentele leerstuk van de Cursus is dat er maar twee emoties zijn: angst en liefde. En dat we op elk moment in ons leven kiezen tussen deze twee. Al ons handelen, komt dus voort of uit ego of uit liefde'.

Willem Glademans, een zeer toegankelijke spreker en vertaler van "A Course in Miracles" vertelde over het wonderlijke ontstaan van dit boek en vatte het samen met de twee principes die ons leven bepalen: LIEFDE en ANGST. God heeft die angst niet geschapen want angst is alleen maar een vraag naar liefde.

Het ontstaan: Twee wetenschappers, atheïsten met conservatieve ideeën stonden voortdurend lijnrecht tegenover



elkaar. Boosheid en agressie verziekten de sfeer tot één van hen zei: "het moet toch anders kunnen tussen ons". Tot hun verbazing en verbijstering ontstonden tussen hen teksten waarvan één van hen aanvankelijk zei: "zeg het me als je denkt dat ik gek aan het worden ben". Zo is in de loop van 7 jaar dit boek ontstaan. Ondertussen vertaald in 24 talen. Duizenden groepen bespreken het boek en leggen het naast hun leven.

Het boek ontmaskert ons ego en laat de hele trukendoos van ons ego zien. Alle variaties van ja-maar en manier om de slachtofferrol in te gaan worden ontmaskerd.

Bezinning & Inspiratie Twello ontving diverse complimenten voor het meer onder de aandacht brengen van deze vorm van "wakker-woorden". Een bijzondere avond met veel intensiteit en enthousiaste mensen. Naderhand gaven velen hun mailadres door om voortaan nieuwe informatie over de komende lezingen te ontvangen.



## Wiel Palmen

Van alle avonden die Bezinning & Inspiratie Twello organiseert gaat er altijd één avond over iemand uit Twello of naaste omgeving. Dit keer Wiel Palmen: "Mijn eigen verhaal? Helemaal niet interessant! Ik vertel liever over mensen in Thailand en Nepal, die daar ondanks alles blijven geloven in het leven"

"Maar Wiel, jijzelf, wat beweegt je om je voor anderen in te zetten?"

Dan vertelt hij dat hij is geboren in een mijnwerkersgezin. Zijn moeders woorden: "Je bent niet meer en ook niet minder dan een ander", leerden hem respect te hebben voor een ander. En de Boeddhisten leren: Ga je eigen weg.

Die is Wiel gegaan.

Gesteund door de Martinusstichting naar projecten in Thailand. Zoals gepland is die hulp in 2014 beëindigd. Later is hij toch nog een keer gaan kijken wat er met alle hulp en inzet is gebeurd.

Wiel heeft ontdekt dat vooral werkgelegenheid mensen uit de armoede haalt. In Nepal ontdekte hij een streek, waar bijna niemand hulp verleent en waar alles nodig is. Hijzelf hielp vaak volgens de methode van micro-kredieten. "We moeten mensen niet afhankelijk maken van ontwikkelingshulp maar hen erbij betrekken vanuit de vraag: wat wil je bereiken en hoe zou je dat willen doen?"

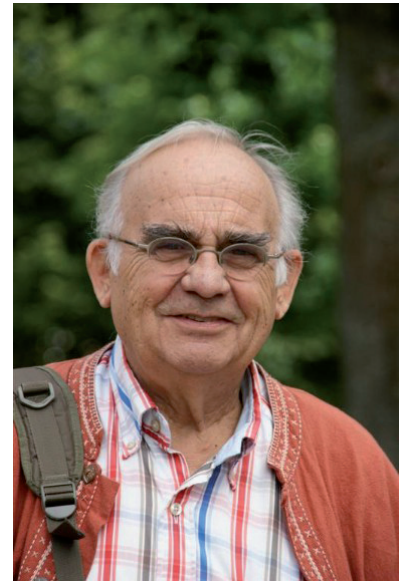
De bijna 30 aanwezigen luisterden geboeid en er waren veel vragen zoals over de invloed van de internationale handel waar arme landen niet meetellen. Het enorme verschil tussen arm en rijk is een grote schande. Bovendien mogen we kritisch zijn op onszelf maar als we geld hebben gegeven en geïnvesteerd hebben moet je het ook los kunnen laten.

Het helpen van deze mensen is geen liefdadigheid. Het is aan hen geven; datgene waar ze recht op hebben. En hierbij werd Wiel even heel fel: "Ze hebben recht op datgene WAT WIJ TEVEEL hebben". Solidariteit is voor mij het sleutelwoord, evenals liefde voor de medemens.

Wat mij beweegt? Ik lees de Bijbel als sociale leer. Ja, de plicht om een ander te helpen het staat er echt in. Ook bij het Boeddhisme en het Hindoeïsme.

Wiel bedankt voor je verhaal dat recht uit je hart kwam.

Over drie weken vertrekt Wiel opnieuw, solidair met de armen, recht op zijn doel af.



## Stiltewandeling Abdij Sion



### Overweldigend!

Dit is de juiste omschrijving van de meer dan honderd aanmeldingen voor deze Stiltewandeling, evenals voor de natuur die zich in de afgelopen warme dagen openbaarde in alle bloesempracht.

Nieuw Sion is een plek waar mensen dichter bij God, bij zichzelf, bij de medemens en de natuur kunnen komen door gebed en contemplatie, stilte en eenvoud, handenarbeid en gastvrijheid. Dit alles vanuit het christelijke, monastieke ideaal.

De bewoners, vrijwilligers en bezoekers delen een verbondenheid in Christus, die het mogelijk maakt om verschillen te overbruggen en een oecumenische plek van liefde te zijn. Of je nu de stilte zoekt in het gastenhuis, meedoet aan een retraite, of komt helpen bij het klussen of het bidden – iedereen weet zich welkom.

Nieuw Sion is een gebouw met geschiedenis, met stilte, met mooie ruimtes en een 'berceau'.

Een wandelpad onder een bomenhaag, één van de dingen waardoor deze abdij bekend is. Maar het is niet alleen een plek met geschiedenis maar ook met toekomst!

De rondleiders Ruud Pragt en Mees te Velde, beide vrijwilligers bij het klooster vertelden enthousiast over het werk dat ze hier doen en waar ze bezield door zijn geraakt. Nieuw-Sion wordt een jongerenklooster, een huis voor een oecumenische leefgroep, een spiritueel centrum voor retraites (individueel of groepen).

Het Jongerenklooster wordt een plek waar vijftien jonge mensen tussen de twintig en dertig jaar oud twee tot twaalf maanden kunnen verblijven in een sfeer van stilte en aandacht voor het echte leven.

Leven in het Jongerenklooster is leven op het ritme van de getijden: vaste momenten op de dag waarop je je werk laat, en naar de kapel gaat voor het getijdengebed. Heilige melodieën en gewijde stiltes zijn de ankerpunten van de dag. Daarnaast werken of studeren jongeren, schrijven hun scriptie af of doen klussen in het klooster.

Ontmoeten en een gemeenschap vormen met andere jongeren en vaste begeleiders, onderlinge gesprekken over je plek in de wereld, je overtuigingen en je twijfels, je leven en je geloof.



## ***Afsluitend***

De werkgroep Bezinning & Inspiratie Twello wil graag iedereen bedanken die het mogelijk heeft gemaakt dat we een seizoen hebben kunnen aanbieden vol spirituele intensiteit en zicht op andere perspectieven. In totaal mochten we ruim 400 bezoekers ontvangen. Met dit jaarverslag sluiten we dit seizoen af. Wij zetten de schouders er weer onder om een nieuw en inspirerend programma voor het seizoen 2018-2019 aan te kunnen bieden. Mocht u vragen of opmerkingen hebben, dan kunt u uiteraard contact met ons opnemen.

*Mailadres: [bi.twello@gmail.com](mailto:bi.twello@gmail.com)*

