



Desiree Lokkerbol:
*'Nu ben ik zelf een
van de ouderen.'*

Een muur vol schilderijen

Veerkracht



Leren leven met beperkingen. Voor ouderen is dat vanzelfsprekend. Hoe ouder je wordt, hoe meer je merkt dat je een lange dag niet meer zo goed volhoudt. Je reist niet meer zo makkelijk naar een vriend of vriendin aan de andere kant van het land. En uitgebreid koken voor een vriendschaar laat je liever aan anderen over.

Je kunt vechten tegen dat wat niet meer gaat. Maar dat maakt

het niet beter. Het enige dat overblijft is accepteren dat het zo is en kijken wat nog wel gaat. Dat zie ik iedere keer weer als ik bewoners interview. Het is soms worstelen, maar uiteindelijk komt dan toch 'het is niet anders'.

Die houding kwam dit jaar van pas. Want de beperkingen kwamen van buitenaf en iedereen, van welke leeftijd dan ook, moest ermee leven. Sommigen gaat dat beter af dan anderen, de

een is er ook meer door geraakt dan de ander. Dat komt natuurlijk ook doordat iedereen in een andere situatie zit. Ook jongeren verschillen daar onderling in.

Wat mij opviel tijdens de interviews die ik deed, is hoeveel veerkracht veel mensen hebben. Dat is iets wat van binnen zit. Beperkingen van buiten tellen dan niet zo.

Leonore Noorduyn

inhoud

3

Korte berichten

Met een bericht van de gespreksleiders Levensfilosofie



7

Coördinatoren bewonerszaken:

'Ieder mens is uniek'

8

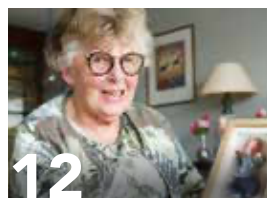
Wat is dat, goed ouder worden?



12

Interview

Desiree Lokkerbol geniet intens van haar eerste achterkleinzoon



15

Contacten

Al jarenlang vriendinnen



16

Hobby

Een muur vol schilderijen bij Tonny Vet

Dit is een uitgave van de Vrijzinnig Religieuze Stichting Senioren-huisvesting 'Zuid-Veluwe'

Correspondentieadres:
Hof van Sint Pieter 27
6721 TN Bennekom
0318 43 11 34
info@vrssh-zuidveluwe.nl
www.vrssh-zuidveluwe.nl

Hoofdredactie:
Leonore Noorduyn
Ontwerp en vormgeving:
Henk-Jan Panneman
Redactie: Leonore Noorduyn
m.m.v. Lizanne Kik en

Pieter van Giersbergen
Fotografie: John Voermans,
Lizanne Kik, An Smid,
Rob van Ee, Theo Boekhorst
Druk: Drukkerij Cunera

Korte berichten

Feestbekers voor de Roosebrink

Het feest kon niet doorgaan, daarom had de feestcommissie iets anders bedacht: voor iedere bewoner een mok met de foto van de Roosebrink, gevuld met bonbons. De Stichting vulde dit nog aan met een gebakje met daarop 30 jaar Roosebrink. Op 25 september, de dag van het feest, bracht de feestcommissie dat rond.

De bekera's moesten natuurlijk nog wel gevuld worden, en dat hebben Geer Meijer en Jopie van Holland gedaan. "Best leuk om te doen", vindt Geer. "We hebben ontzettend veel lol gehad samen. Al waren we ook wel blij dat het weer klaar was." Jopie geeft de eer voor het werk aan Geer. "Zij heeft het meeste werk gedaan, want zij heeft al het cellofaan geknipt waar we de bonbons in gedaan hebben. Zij doet heel vaak van dit soort prutswork, is ze goed in."

Bij Jopie staat de beker op de kast, zodat iedereen hem kan bewonderen. Haar balkon is nog te zien op de beker. Bij Geer staat hij in de kast, "maar wel achter een venstertje."



De feestcommissie staat klaar om gebak en bekera's rond te brengen.



Bloemen voor bewonerscommissie

Twee nieuwe leden en afscheid van twee oudgedienden. Bij de bewonerscommissie van de Aleidahof is afgelopen zomer een wisseling van de wacht geweest. Mart Hoogendoorn is Tjits Mesu

opgevolgd als voorzitter. Harry Anneveld houdt zich voortaan bezig met mogelijke activiteiten voor alle bewoners en heeft daarmee de taken overgedragen gekregen van Cor van Wijk. De oud-leden kregen als dank voor hun jarenlange inzet ieder een bos bloemen.

Gespreksleiders Levensfilosofie en Levenswijsheid over ouder worden

Zet de drie gespreksleiders Levensfilosofie en Levenswijsheid van de drie huizen bij elkaar en je hebt direct een diepgaand gesprek. Hier een weergave van een online gesprek met Gerda Grave, Anita Bos en Peter Samwel over goed ouder worden, ook in tijden van corona.

“Zin hebben in het leven, nieuwsgierig blijven, verbindingen aangaan, je gedragen naar je leeftijd.” Gerda noemt direct verschillende thema’s die van belang zijn bij goed ouder worden. Anita wil een heel ander aspect benadrukken: “We worden allemaal kwetsbaar als we ouder worden en daar moeten we mee leren omgaan.” Peter gaat daarop verder en vindt: “Stem je af op je levensfase. En bedenk, of je nu ziek en zwak

bent, in een rolstoel zit of nog vitaal bent, dat is slechts buitenkant. Bij goed ouder worden past vooral ook afstemming op de binnenkant.”

Wat is die binnenkant dan en kun je daar wat mee als je ouder wordt?

Peter: “Als je jong bent, ben je veel meer bezig met je plaats veroveren in de samenleving en moeten meedoen. Nu worden levensbeschouwelijke processen

steeds belangrijker. Het accent verschuift langzaam.”

“Dat vraagt ook heel veel moed”, vult Anita aan. “Als geestelijk verzorgers zijn we gewend om naar binnen te gaan. Maar niet iedereen kan dat of wil dat. In ieders leven is er pijn geweest en durf je daarnaar te kijken? Bepaal daarin zelf hoever je wilt gaan.”

De accentverschuiving herkent ook Gerda bij ‘haar’ groep Levensfilosofie. Ze ziet het bijvoorbeeld aan hoe belangrijk contacten met anderen zijn. “Als je ouder wordt, ga je anders nadenken over vriendschap en

Bel bij levensvragen

Wie behoefte heeft aan een gesprek over levensvragen kan kosteloos terecht bij het centrum voor Levensvragen in de Vallei. Bel: 06 588 857 81 (bereikbaar maandag tot en met vrijdag van 9.00 – 17.00 uur) of mail: info@levensvragenindevallei.nl Anita en Gerda zijn hierbij betrokken. Peter werkt in een andere regio.



**Levensvragen
in de Vallei**
Geestelijke verzorging thuis



familie. Ouderen willen echt graag gesprekken hebben.”

Die verbinding met anderen is helaas net wat in coronatijd lastig is. Wat hebben de drie daarover te zeggen?

Ze vallen even stil. Het is waar, het is geen makkelijke tijd en simpele adviezen zijn er niet, beamen ze. “Blijf toch actief door bijvoorbeeld even naar buiten

te gaan. Blijf voorzichtig maar laat je niet leiden door je angst. Uiteraard binnen de regels”, adviseert Anita.

Peter benadert het wat filosofischer: “Nu we met corona afstand nemen van wat normaliter gebeurt, komen er thema’s boven die worden uitvergroot. We zien wat het belang is van gemeenschap, van samen, vriend-

schap, delen en verbinden. Als iemand zich nu heel vervelend voelt, heb ik daar niet gelijk een oplossing voor. Zoiets vraagt tijd. En als straks corona geluwd is, zeggen we: ik heb wel ervaren dat verbinding met mensen voor mij belangrijker is dan ik me realiseerde voor corona. Dat is het antwoord voor mij.”

Een gezelliger bibliotheek

Leuke lampen, een mooie tafel, nieuwe verf op muren, ramen en de boekenkasten net iets anders neergezet. De bibliotheek in de Roosebrink onderging een jaar geleden een ware metamorfose. Dat was ook hard nodig, vindt Mary Brouwer. “De ruimte was niet uitnodigend.”

Mary zorgt samen met Leny Voogd en Ria Rietveld voor de bibliotheek en dus ook voor het nieuwe uiterlijk. Bert Claassen, een medebewoner nam al het behang- en schilderwerk voor zijn rekening. Mary en Leny namen de boeken onder handen. “We hebben ik weet niet hoeveel boeken weggedaan, die verouderd waren. Bijvoorbeeld boeken uit achttienhonderdzoveel. Die leest

niemand. Bij de grote bibliotheek in Wageningen hebben we nieuwe boeken gekocht, voor 50 cent per stuk. Dat zijn boeken die zij uit hun collectie wegdoen.”

Het resultaat mag er wezen. Het is dat corona het onmogelijk maakt, maar anders zouden er vast regelmatig mensen om de tafel gaan zitten, verwacht Mary.

Ondertussen zijn de bibliotheekdames alweer met de volgende verandering bezig. Want ze willen het de bewoners makkelijker maken om een boek te vinden. Daarvoor maken ze een kleursysteem waarbij elke categorie een eigen kleur krijgt. Een familieroman krijgt dan bijvoorbeeld een gele sticker en een thriller een blauwe.



Nieuwe beeld- en geluidsapparatuur

Het begon met de wens de verouderde apparatuur in de recreatiezaal van de Roosebrink te vervangen. Het geluid deed het al langere tijd niet meer en gezamenlijk film kijken zat er niet in. De bewonerscommissie kende wel iemand voor die klus: bewoner Theo Boekhorst, die zijn hele leven gewerkt had als audiovisueel deskundige.

Hij dacht dat het alleen om vervangen van de kapotte apparatuur ging. Maar al snel werd het project groter. De andere twee huizen kampten ook al langere tijd met problemen met de apparatuur in de gemeenschappelijke ruimte. Een mooi moment om overal te vernieuwen, vond het bestuur van de Stichting Seniorenhuisvesting 'Zuid-Veluwe'. Nora van den Broek, lid van het bestuur: "Het is een groeiproces geweest. Eerst zouden we alleen een nieuwe versterker aanschaffen en geen nieuwe speakers. Maar als de oude speakers dan over een paar jaar kapot gaan, moet je iets nieuws zoeken dat bij de versterker past. Dan kun je het beter allemaal tegelijk vervangen."

De nieuwe apparatuur in de drie huizen verschilt per huis, omdat ook de ruimtes per huis



Theo Boekhorst: "Je hoeft alleen maar je mobiel in te pluggen en je ziet het op het grote scherm."

verschillen. In de Roosebrink is deze het meest uitgebreid. Theo: "Er is een beamer, waarmee je beeld of film op een groot scherm kunt zien. Je hoeft in de zaal alleen een klein plugje te gebruiken tussen je smartphone, tablet of laptop. Dan hebben we in de keukens een 19-inch-apparaat om het geluid te versterken. We hebben ook gelijk bewoners benaderd met technische know-how. Die hebben we instructies gegeven hoe ze de apparatuur kunnen bedienen en ik heb een uitgebrei-

de gebruiksaanwijzing gemaakt met tekeningen."

Theo is dik tevreden: "Het is veel uitgebreider dan ik had voorzien. We kunnen nu film kijken met z'n allen of bingo spelen via die geluidsapparatuur." Ook Nora is blij met de gang van zaken. "Fijn dat iemand meer kennis van zaken heeft. Hierdoor hoefden we voor de andere huizen niet alles opnieuw te doen. Nu hebben ook de Aleidahof en de Timanshof weer nieuwe apparatuur."



De Aleidahof bestond deze zomer twintig jaar: iedereen kreeg een gebakje.

Van de coördinatoren bewonerszaken

Je kan het toch nog zelf?



Lizanne Kik en Pieterneel van Giersbergen zien en horen elke dag de bewoners van de drie huizen. Ze merken wat er speelt, en juist daarom hebben ze geen pasklaar antwoord op de vraag wat goed ouder worden is. Dat is namelijk voor iedereen verschillend.

Ouder worden valt niet altijd mee, constateren Lizanne en Pieterneel. Ze gebruiken daarvoor de metafoer van een krukje met drie poten. Een van de poten staat voor geestelijk welzijn. Doen je hersenen het nog? Voel je je gewaardeerd? Doe je er nog toe? Een tweede poot heeft te maken met sociale contacten: heb je voldoende contact en contacten met vrienden, familie kennissen? De derde poot gaat over lichamelijk welbevinden: kun je nog uit de voeten?

Iedereen steunt op die drie poten, dus als een van de poten wankelt of breekt, is het evenwicht kwijt. Je raakt uit balans. Dat voelt niet fijn, waarna we op zoek gaan naar een nieuw evenwicht. Hoe dat evenwicht eruit ziet, verschilt voor iedereen. De een merkt bijvoorbeeld dat contacten belangrijker worden, de ander voelt zich te afhankelijk van kinderen en wil leren om de rekeningen zelf te kunnen betalen.

Voor Lizanne en Pieterneel is het belangrijk dat iedere bewoner uitgedaagd blijft worden om te doen wat hij of zij nog kan. Daarbij hanteren ze een strikt uitgangspunt: iedereen is gelijk. Pieterneel: “Maar ieder heeft een andere geschiedenis, een andere achtergrond en is anders. Dat maakt dat de behoefte van persoon tot persoon verschilt. Soms komt er iemand waar we dan zelf dat telefoontje voor plegen. Tegen iemand anders zeggen we: ‘bel maar even naar Woonstede’.”

Hoe ze inschatten of iemand iets zelf kan? “Dat is wel eens lastig”, legt Lizanne uit. “We moeten dat aanvoelen. Misschien doen we soms net iets te veel voor mensen en moeten we vaker zeggen ‘je kan het toch nog zelf.’”

‘Iedereen doet ertoe’

Het betekent dat beide coördinatoren in contact met de bewoners blijven, al lukt dat met corona lastig. Ze letten vooral op ieders kwaliteiten: wat kan iemand? De een heeft lol in koffieschenken, de ander wil graag dingen regelen of in de tuin rommelen. “Iedereen doet ertoe en iedereen mag hier zijn. We genieten ervan als we merken dat mensen het gevoel krijgen dat ze ertoe doen.”

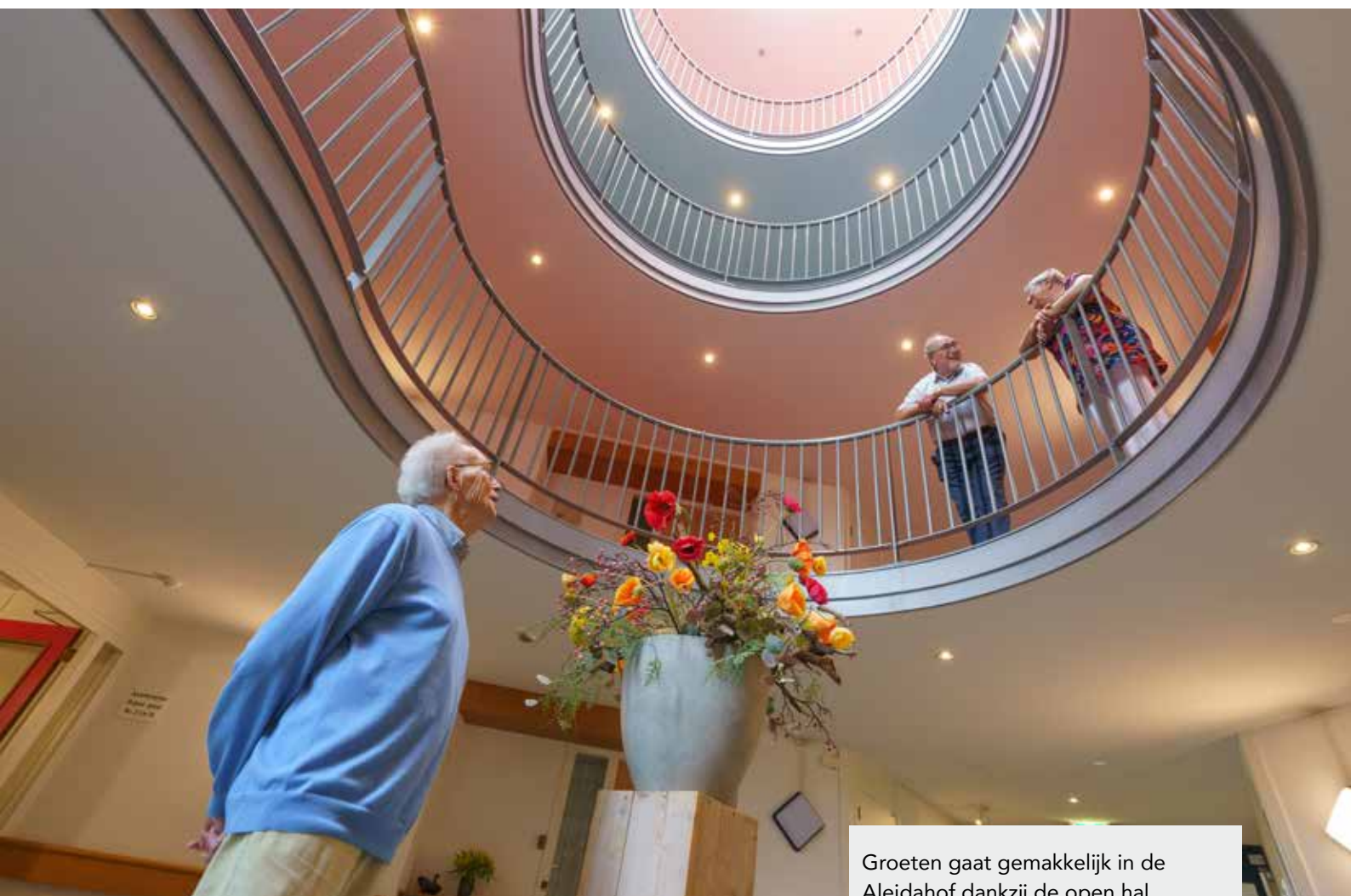
Ouder worden doe je met elkaar

Ouder worden gaat vanzelf. Geldt dat ook voor goed ouder worden? Ruud Schuurman, bewoner van de Aleidahof heeft er wel ideeën over. Net als Laurens ten Kate, de hoogleraar die zich bezighoudt met goed ouder worden.

Wat is goed ouder worden? “Gezond zijn”, antwoordt Ruud Schuurman, bewoner van de Aleidahof, zonder aarzelen. En hij vermoedt dat al zijn medebewoners hetzelfde zeggen. Toch wil hij daar nog iets aan toevoegen. Want uiteindelijk draait het niet alleen om gezondheid maar ook om zingeving. Want dat bepaalt of je iedere dag met plezier je bed uit komt of er liever diep in weg kruipt. En daar kun je bovendien zelf wat aan doen.

Daarmee benadrukt Ruud het persoonlijke aspect bij goed ouder worden. Iets wat natuurlijk het allerbelangrijkst is.

Maar om persoonlijk op een goede manier oud te worden, kun je niet om anderen heen. Daarom is het ook van belang hoe de samenleving omgaat met ouderen. Precies dat is het terrein van Laurens ten Kate, hoogleraar Vrijzinnige religiositeit en humanisme aan de Universiteit voor Humanistiek in Utrecht. Hij heeft daarbij een extra warme band met de Timanshof, de Roosebrink en de Aleidahof, omdat zijn leerstoel opgericht is in samenwerking met Seniorenhuisvesting ‘Zuid-Veluwe’.



Groeten gaat gemakkelijk in de Aleidahof dankzij de open hal.

De blik van de samenleving

Het lijkt misschien ver van je bed om het te hebben over hoe de samenleving aankijkt tegen ouderen. Als bewoner van een seniorenwoning gaat het toch vooral om het hebben van een fijne woonomgeving? De hoogleraar ziet dat wat breder: “Ouderen worden nu weggestopt en dat mag zo min mogelijk geld kosten.” Ze worden gezien als wezens die geld verslinden, schrijft hij zelfs in zijn blog op voormeervrijzinnigheid.nl. In dit blog hekelt hij de gezondheidszorg waarin ouderen gedwongen thuis moet blijven wonen, zolang ze nog niet volledig hulpbehoevend zijn.

‘Ouderen worden weggestopt’

“Alles is gericht op marktwerking en vrije ondernemerschap, sinds vijftien jaar ook in de zorgsector, waarbij de nadruk ligt op zelfredzaamheid en continu produceren”, legt hij uit. “Dat noem ik de versnelling van de maatschappij, die steeds maar door gaat. Dat heeft allerlei negatieve gevolgen, voor het klimaat bijvoorbeeld, maar ook voor de gezondheid. Zo neemt het aantal burn outs steeds verder toe.”

Ouderen als natuurlijk tegengif

Ouderen vormen in de ogen van Laurens een vanzelfsprekende oplossing tegen die versnelling met alle bijbehorende negatieve gevolgen. “Ouderen hebben

verschillende kwaliteiten die een natuurlijk tegen-
gif vormen. Ze hebben levenservaring en denken
niet meer zo naïef dat het leven alleen maar be-
staat uit ik-ik-ik. Zij kijken meer naar het grotere
geheel en weten dat ze afhankelijk zijn van elkaar.”

Hij pleit er dan ook voor ouderen een plek midden
in de samenleving te geven. “Vrijzinnigen hebben
daarin het voortouw genomen door al in de jaren
zestig alternatieve woonvormen te ontwikkelen.

‘Zestigers zijn hard nodig’

Seniorenhuisvesting ‘Zuid-Veluwe’
is daar een goed voorbeeld van met de
Timanshof en later de Roosebrink en de
Aleidahof.”

Jong en oud samen

Laurens’ ideaal gaat nog verder, want om
de trend echt te keren is het nodig dat
jong en oud meer samenwerken. Dat kan
door met oud en jong in elkaars nabij-
heid te wonen, maar ook in het zakelijk
leven zijn er mogelijkheden. Als voor-
beeld noemt Laurens een stel dertigers
dat een eigen bedrijf begint. “Het zou
bijvoorbeeld mooi zijn”, mijmert hij,
“als daar een paar zeventigers bij komen
om mee te denken.” Niet dat ouderen nu
weer van alles moeten. Nee, alleen als ze
daar energie voor hebben. “Bovendien,
het is aan de jongeren om het initiatief
te nemen en de oudere medemens uit te
nodigen”, voegt hij er nog aan toe.

Een mooie visie, maar...

“Een mooie visie, beaamt Ruud Schuur-
man, zelf 84 jaar. Alleen ziet Ruud voor
zichzelf geen rol meer in die samen-
werking met jongeren, en hij vermoedt
voor de meeste bewoners van de drie
huizen niet. Naarmate hij ouder werd,
stootte hij juist allerlei klussen af. Om
plaats te maken voor jongeren, en ook
omdat zijn lichaam niet meer zo fit is als
een paar jaar geleden.

Toch ziet hij zeker de voordelen in de
samenwerking die de hoogleraar om-
schrijft: “Dat is meer zoals het vroeger
was. Ouders, kinderen en kleinkinderen
woonden in het zelfde dorp en konden
terugvallen op elkaar. In zekere zin is



Ruud Schuurman: ‘Het groepsgevoel is
belangrijk, waardoor je je verbonden voelt.’



Laurens ten Kate: 'Puur het feit dat je 60 bent, betekent dat je dingen anders ziet dan dertigers en ook anders in het leven staat.'

het een verlies dat dat niet meer zo is. Al is het wel winst voor de jongere generaties omdat ze weg konden trekken. Alleen gaat het hierbij om familie, in mijn ogen de sterkste stimulans in het leven. De dressoirs hier in de appartementen wijzen dat uit met alle foto's van die kinderen."

Zingeving door contact

En daarmee komt hij terug op het thema zingeving, dat volgens hem vooral tot stand komt in contact met elkaar. Met familie en met elkaar. En zie. Dat maakt dat bewoners van de Aleidahof boffen, merkt hij op. Alle senioren bij de Stichting

Voor meer vrijzinnigheid

'Zoeken naar nieuwe betekenissen van vrijzinnigheid en humanisme tegen de achtergrond van een globaliserende samenleving', staat er prominent op de site voormeervrijzinnigheid.nl. Op deze site is meer te vinden over het gedachtegoed van de Stichting Stimulering Vrijzinnig Gedachtegoed en de bijzondere leerstoel die Laurens ten Kate aan de Universiteit voor Humanistiek bekleedt. Ook zijn hier diverse blogs te vinden.

wonen fijn met elkaar in een gebouw. Maar de Aleidahof heeft nog iets extra's: de vide centraal in het gebouw.

Dankzij de vide maken mensen makkelijker contact met elkaar. Je hoeft maar aan de balustrade te gaan staan en je groet een medebewoner een verdieping lager of hoger en je voelt je weer onderdeel van een gemeenschap. Daarmee draagt zo'n open hal bij aan een gevoel van zingeving, misschien wel het belangrijkste voor ieder mens, en dus ook voor ouderen, vindt hij.

Want die zingeving is iets wat blijft, ook als je lichamelijk, of geestelijk, achteruit gaat. Waarna Ruud nog wel toevoegt dat het best een goed idee is van Laurens om meer jongeren tussen ouderen te laten wonen. Al doelt hij hiermee op een andere leeftijdscategorie dan de hoogleeraar. Schalks: "We kunnen hier zeker wel nog wat zeventigers gebruiken, want op dit moment is de gemiddelde leeftijd

hier 84. En dan is het voor velen toch lastig om bijvoorbeeld in de tuin te klussen. Denk maar aan het gezegde dat je hier vaak hoort: Tot tachtig is het prachtig, tot honderd is bedonderd."

'Bewoners van de Aleidahof boffen'

Desiree Lokkerbol: **'Ik doe graag dingen samen'**

Ouder worden en dan ook nog beperkingen van buitenaf moeten accepteren waar je niets aan kunt doen. Dat is niet altijd makkelijk. Voor Desiree Lokkerbol is het een uitdaging, maar er blijven gelukkig ook mooie dingen in het leven.

Ze is er nog vol van: de geboorte van haar eerste achterkleinkind, dit jaar eind juni. Nog wel van de kleindochter waar ze het heel goed mee kan vinden. De kleindochter die belt 'omdat ze mijn stem weer eens wil horen.' De kleindochter die ze mee heeft helpen opvoeden omdat haar moeder er alleen voor stond bij de opvoeding. En nu heeft Desiree Lokkerbol dit kleine wondertje in haar armenmogen houden. Dat maakt het leven bijzonder. Heel bijzonder.

Ook al zijn er allerlei andere dingen die minder prettig waren dit jaar, die maakten dat het best lastig was om opgewekt te blijven, die kleindochter maakt veel goed.

Hoe is dat, om al een achterkleinzoon te hebben?

"Dat is mooi. Wat ook zo leuk was, een buurvrouw in een andere gang heeft speciaal voor mijn achterkleinzoon een bandje geborduurd en op een handdoek gezet. Dat doet ze wel vaker, voor anderen ook. Ik vind dat zo lief."

Dus het is wel prettig om hier te wonen?

"Ik woon nu drie jaar in de Aleidahof, maar ik begin me er nu pas thuis te voelen."

Dat is een lange tijd. Hoe komt dat zo?

"Dat ligt aan mij, hoor. Ik stap niet zo makkelijk op iemand af om te vragen of die persoon een keer bij mij koffie wil komen drinken. Dat heeft tijd nodig. Als er iets georganiseerd wordt, dan doe ik wel mee. We hadden de eetclub, die eens per maand bij elkaar kwam. En iedere vrijdagochtend is hier bijvoorbeeld samen koffie drinken, daar ga ik altijd naar toe. Gelukkig is dat net weer opgestart nadat het maanden niet door is gegaan." [inmiddels is dat toch weer gestopt-red.]

U deed wel mee aan gezamenlijke activiteiten, maar toch voelde het nog niet als uw thuis?

"Nee, ook hier in mijn eigen flat niet. Het zijn wel mijn eigen spullen, en mijn kinderen hebben de flat heel mooi ingericht. Maar weet je, tot vijf jaar geleden was ik zelf vrijwilliger voor ouderen in vakantiehuizen. Dat heb ik 17 jaar gedaan. Ik kan lichamelijk minder en dan hebben ze niks meer aan me. Nu ben ik zelf een van de ouderen, terwijl ik vroeger gewoon Desiree was."



Dat u zich niet thuis voelde heeft dus ook te maken met dat u een andere rol kreeg?

“Zoiets ja. Ik was altijd gewend alles zelf te doen. Ik had bijvoorbeeld mijn kinderen niet nodig, kinderen waren voor de leuk. Ik heb moeten accepteren dat ze nu wat voor mij doen. Ze vonden bijvoorbeeld dat ik een i-pad moest hebben en gaven me die voor mijn verjaardag. Maar nieuwe dingen leren vind ik lastig, dus dan moet ik weer vragen hoe het werkt.”

Het is lastig om oud te worden...

“Ja. Gelukkig rijd ik nog wel auto. Ik kan naar mijn zus en naar mijn zoon. Op de grote weg rijden vind ik heerlijk. Ik ben ook trots op mezelf dat ik laatst naar het nieuwe huis van mijn zoon ben gereden in Laren.

Wat ik wel moeilijk vind is dat mijn yogalerares laatst vond dat ik niet meer in de groep paste. Daar ging ik altijd naar toe, in Ede, waar ik gewoond heb. Ik werd te stram en kan geen oefeningen meer doen op een matje. Ook de gymgroep hier in de Aleidahof is een tijd niet doorgegaan. Dat mis ik. Nu wil ik proberen of er een groep voor ouderen hier in Bennekom is.”



“Ik ben trots dat ik zelf naar mijn zoon ben gereden.”

U gaat er dus wel achteraan.

“Ik kan niet anders. Ik ga zeker bellen naar een sportcentrum hier in de buurt. En misschien kan er dan iemand van de gymgroep van hier ook mee. Dat is gezellig.”

Desiree geeft aan dat ze in de coronatijd vooral het samen komen heeft gemist. Het samen genieten. “Er komen wel weer nieuwe dingen, maar het gaat moeizamer. Nu kijk ik maar wat meer tv. Voor corona was ik opgewekter. Weet je, het op mezelf teruggeworpen zijn, dat is moeilijk. Een keertje in mijn eentje wandelen is goed te doen, maar iedere dag, nee.”

Daar komt bij dat er met het ouder worden ook mensen wegvallen. Desiree had diverse vriendinnen, met de ene ging ze bijvoorbeeld altijd naar tentoonstellingen, met een ander ging ze shoppen. En met weer anderen belde ze eindeloos. Maar haar laatste vriendin is een half jaar geleden overleden en door corona is alles uitgesteld en ‘moeten we ons in acht nemen’, zoals ze dat zelf noemt. Dus gaat ze nu maar alleen op pad. “Ik ga graag met de trein, naar een museum en na afloop lekker lunchen.”

Het is zoeken naar nieuwe aanspraak?

“Ja, en dat vind ik lastig.”

Dan gaat ze even rechter op zitten. Ze herinnert ze zich de periode nadat ze gevallen was en ze haar pols in een doek moest dragen. Dat viel op. “Iedereen hier vraagt dan hoe het gaat. Dat is het positieve van vallen”, glundert ze, nog nagenietend. Dat soort contacten, kort en lang, dat helpt haar om opgewekt te zijn.

Contacten

Riet Mulder en Dicky Brouwer



Dicky: "Het is de eerlijkheid en de trouw met elkaar."

Met een grote buiging plant Riet Mulder, 89 jaar, haar beide handen op de vloer. Haar knieën recht. Geen probleem. "Nou, dat lukt mij niet meer", roept Dicky Brouwer, 91 jaar. Ze gaat staan, haar handen raken de grond, maar haar knieën zijn gebogen. Maakt niet uit. Ze voelen zich fit. Wat wil je ook. Beide dames leerden elkaar veertig jaar geleden kennen op gym. Trouw gingen ze er iedere week heen. Totdat ze zich er toch iets te stram voor voelden worden, waarop ze overstapten op fitness bij de fysiotherapeut.

Zo werden ze elkaars vriendin, samen met de rest van de gymclub. Alleen is niet iedereen daarvan meer in leven of fit genoeg. Iedere verjaardag vierden ze bij

elkaar. En toen de man van Dicky al vrij jong overleed kwam Dicky na afloop wel eens met Riet mee om even samen een tosti te eten.

Nu gaan ze samen iedere week naar de fitness en na afloop "zijn we zo bekaf, dan rijden we een rondje met de auto langs de Rijn en dan gaan we weer naar huis", licht Riet toe. De een naar de Aleidahof, de ander in de Timanshof.

Het voelt vertrouwd met elkaar. Allebei willen ze niet moeilijk doen, nemen ze de dingen zoals ze zijn. Als er wat is bellen ze. Iedere maand eten ze patat bij de Timanshof. En als er geen corona tussendoor was gekomen, waren ze afgelopen zomer voor de vierde keer met elkaar op vakantie gegaan. Maar niet getreurd, vinden ze allebei. Dat komt wel weer.

Riet: "Dat je elkaar nooit laat vallen."

Hobby

Tonny Vet:

Schilderen, omdat het zo fijn is om te doen

Op een langwerpige doek is een gebogen boomtak te zien, met daarboven fris groen gebladerde. Dit is een van de schilderijen van Tonny Vet, nog niet af. Er moet nog een vogel op de boomtak komen, een felgekleurde vogel met lange staart, zoals die op de foto staat die haar kleinzoon heeft opgestuurd uit Panama.

Tonny ziet het al helemaal voor zich, maar ze aarzelt om eraan te beginnen. Ze wil graag zeker weten dat het goed gaat en dat weet ze nog niet. Een roos doet ze sowieso niet. Te moeilijk. Net als een waterval of een wolkenlucht, terwijl ze dat dolgraag zou willen. "Ik ben een perfectionist. Als ik iets aan ga, wil ik ook dat ik het kan."

Je zou het niet zeggen als je bij haar aanbelt dat ze iets niet kan schilderen. Naast de

voordeur hangt het ene kleurige schilderij naast het andere. Een wand vol. Allemaal van haar hand. Binnen staat alweer een volgende lading klaar om op te hangen.

Sinds haar zeventigste bezoekt ze iedere week de schildersclub in Culemborg. Eerst woonde ze daar, sinds ze in 2016 in de

Timanshof kwam, rijdt ze op en neer. En toen dat vanwege corona niet kon, schilderde ze thuis.

Meestal schildert Tonny een foto. Foto's die ze bijvoorbeeld zelf maakt tijdens het wandelen, zoals de vijver in de tuin van de Timanshof. Of een boomstronk. Of een zonsopgang. Een enkele keer is er een opdracht van de lerares. Bij een les buiten schilderde ze bijvoorbeeld voor 'Contrast' een donkere boom tegen een lichte achtergrond. Daarna kwamen er nog twee kleinere, lichte bomen bij. Ze had het zo niet bedacht, maar toen het af was, voelde het alsof zij die grote boom was, en haar twee dochters de kleinere bomen.

Van haar lerares krijgt ze dan aanwijzingen over hoe een boomwortel de grond in gaat. Ook zoekt ze er zelf informatie over op, zodat de boomwortels nog echt lijken. Ze doet het voor zichzelf. "Het maakt me niet uit wat een ander van mijn schilderijen vindt. Ik maak ze met plezier en kijk er graag naar."

Binnenkort die vogel. "Het wordt een uitdaging. Maar ik ga het toch proberen, omdat ik hem zo mooi vind."

