Uit het hART

hét huismagazine van Seniorenhuisvesting Zuid-Veluwe - zomer 2022

Leven vol zin

"Wanneer ik quilt focus ik en word ik rustig in mijn hoofd."

Seniorenhuisvesting 'Zuid-Veluwe'

Voorwoord

Voor u ligt een zomerse 'Uit het h'ART' met verhalen over mooie en betekenisvolle zaken.
Bij het schrijven van dit voorwoord zie ik de drie huizen in Wageningen en Bennekom in gedachten voor mij. Nieuwsgierig vraag ik mij af: Wat betekent het om hier te wonen?

Je hebt je eigen woning die uitkomt op een gang waaraan meer mensen wonen. De kans om iemand tegen te komen is groot, als je de krant haalt of vuilnis wegbrengt. Ook kun je elkaar tegenkomen bij de koffie, het koor, de breiclub, de gespreksgroep, een feestelijke activiteit en er is vast nog meer. Je kunt ook je eigen gang gaan en dit alles een beetje of helemaal mijden.
Best bijzonder als je er wat langer over nadenkt. Een samenleving in het klein. Een samenleving die gestoeld is op het vrijzinnig gedachtegoed waar iedereen kan wonen of je je nou sterk of minder sterk verbonden voelt met deze levensbeschouwing.

Op de website lees ik; *'Vrijzinnigheid staat voor openheid, vrijheid, verantwoordelijkheid, verdraagzaamheid en respectvol omgaan met elkaar. Vrijzinnigen verwonderen zich over de diversiteit van het bestaan en zoeken met elkaar naar de diepere betekenis ervan'.*
Ook de bewoners zijn divers, hoe kan het ook anders. Wat betekent het om samen te wonen in een vrije gemeenschap van mensen die als gemene deler hebben het ouder worden? Hoe vind je elkaar en hoe ga je met elkaar om? Wat heb je nodig als bewoner? Is het de veiligheid, comfort, geborgenheid, gezelligheid of geeft het ook op een andere manier zin aan het leven?

In deze zomereditie staat zingeving centraal; wat geeft zin aan of in het leven? Ik verbeeld mij dat ik door de gangen loop van uw huis en zie de deuren versiert met een bloemetje of een schilderijtje. Iedere deur is anders en laat iets persoonlijks zien. Wie zou achter die deur leven? Hoe zou het gaan met deze bewoner? Het roept bij mij de gedachte op dat we een open nieuwsgierigheid nodig hebben. Niet om over elkaar te praten maar juist met elkaar.
Nieuwsgierigheid als het begin van zin. Zin hebben iets te ontdekken, zin om iets of iemand te leren kennen en zin om in beweging te komen. Nieuwsgierigheid als een klein vonkje die ons doet opengaan naar wat er in ons zelf leeft maar ook naar de buitenwereld en naar de ander. En wie weet wordt die ander ook nieuwsgierig.

Ik wens iedereen een fijne zomer.
Gerda Grave

Inhoud

op het h'ART
De zin van het leven geeft je zin ín het leven 3

6 *van hart tot h'ART*
De mens staat centraal en is onlosmakelijk verbonden met de natuur

8 *h'ART van goud*
Op de camping vierden ze hun verjaardag samen

van het h'ART
Van het bestuur 10

uit het h'ART
Interview met 100-jarige Sophia Zijlstra 10

12 *uit het h'ART*
NIEUWS

16 *met h'ART en ziel*
Volledige aandacht bij wat ik doe, quilten is mijn hobby

Onderzoek over beleving en zingeving in de drie wooncomplexen

In deze rubriek een onderwerp dat het thema van dit magazine raakt.

Dit keer een interview met Laurens ten Kate, bijzonder hoogleraar Vrijzinnige religiositeit en humanisme aan de Universiteit voor Humanistiek in Utrecht (UvH). Hij vertelt over een toekomstig promotie-onderzoek, dat deels wordt uitgevoerd hier in de drie wooncomplexen, over beleving en zingeving van de ouder wordende mens. Het wordt een jonge onderzoeker met passie voor goed ouder worden!

Het onderzoek zoomt in op de stap naar anders wonen, zoals in de Aleidahof, de Roosebrink of de Timanshof. Je gaat opnieuw je thuis vormgeven en ervaren. Misschien was er geen keus en moest alles anders, omdat bijvoorbeeld een groot huis onderhouden niet meer ging. Die overstap, ofwel transitie, is een *scharniermoment* in het leven, je eengezinswoning vol herinneringen verruilen voor compacter wonen. Bepaalde vanzelfsprekendheden zijn misschien doorbroken en je moet je opnieuw zien te verhouden tot de nieuwe situatie. Wat heeft zo'n belangrijke stap voor invloed op hoe je de zin van je leven ervaart?

Van een thuis naar een nieuw thuis

Ouder worden gaat gepaard met vele veranderingen: je gezondheid en je sociale kring worden bijvoorbeeld anders. Laurens zegt: "Een verhuizing heeft dan fors impact. De zin van het leven, zingeving, wordt bewuster beleefd of kan onder druk komen te staan. Het is de overgang van 'thuis' naar een nieuw 'thuis'. We willen allemaal een gevoel van verbondenheid ervaren, in het Engels 'sense of belonging'. Dat je vanuit je binnenste mag voelen 'hier voel ik me thuis', onderdeel uitmakend van de samenleving en de maatschappij. Dit onderzoek gaat daar onder meer over."

Laurens gaat verder: "In de Franse taal betekent 'sens' richting. Gaat het leven ergens naartoe of staat het stil? De richting en de beweging zijn belangrijk voor de beleving van zingeving. Dat vind ik interessant om te betrekken bij dit onderzoek. Waar ga je heen met deze transitie en wat is dan de zin in het leven? Zin gaat ook over autonomie en regie, waarden en misschien wel vrijzinnige waarden die je houvast geven. De zin van het leven geeft je zin ín het leven."

Wat kunnen bewoners verwachten tijdens het onderzoek?

Ten tijde van dit interview (mei 2022) worden de voorbereidingen getroffen voor een onderzoek dat hopelijk in 2023 kan starten. De beoogde onderzoeker zal ook gaan samenwerken met twee andere promovendi, Bram van Boxtel en Beatrijs Hofland. Zij hebben allebei al hun eigen onderzoeksproject aan de UvH. Bram is de filosoof en theoreticus, Beatrijs doet praktijkonderzoek. De onderzoeken raken elkaar en bevindingen worden over en weer gebruikt. Laurens ligt toe: "Bram onderzoekt hoe mensen in de wereld staan en wat daarbij de rol

"De zin van het leven geeft je zin ín het leven"

van zingeving is. En de onderzoeker die in de huizen in Wageningen en Bennekom aan de slag gaat, richt zich op het leven van ouderen in een steeds sneller wordende maatschappij. De relatie tot de ander en de aarde komt steeds meer onder druk te staan door die versnelling. De onderzoekers zijn geïnspireerd en gevoed door filosoof en socioloog Hartmut Rosa."

Hij staat bekend als 'onthaastings-expert'. Hij ziet duidelijk een relatie tussen mensen, tot de aarde en de snelle opvolging van ontwikkelingen. Door de versnelling kunnen we steeds verder van onszelf verwijderd raken. Hij pleit voor 'resonantie', wederzijdse relaties waarin we elkaar en de wereld niet alleen maar controleren en beheersen, maar open staan voor het andere, het vreemde.

Laurens en zijn team van onderzoekers interesseren zich al lang voor de ouder wordende mens: "De wereld draait steeds sneller, ontwikkelingen volgen elkaar steeds sneller op. Daardoor kan de oudere mens meer vervreemd raken van die wereld, omdat juist de oudere mens vertraagt en verstilling ervaart. Dat kan een gevoel geven als 'ik doe niet meer mee, ik snap de wereld om me heen niet meer'. Wanneer de vertrouwdheid met de wereld om ons heen vermindert, kan dat angst, zich terugtrekken tot gevolg hebben. De vraag is of wonen zoals hier bijdraagt aan meer vreugde, zin en onderlinge resonantie."

De rol van de bewoners

Laurens vertelt dat deze wooncomplexen het decor zijn van het onderzoek. Hier is de verhuizing naar de seniorenwoonomgeving anders dan op andere plekken waar ouderen wonen, zoals in verpleeghuizen en woonzorgstudio's: daar naartoe verhuizen is vaak een noodzaak. De mogelijke verschillen tussen beide typen woonomgeving zijn natuurlijk boeiend om in kaart te brengen. "We houden van praktisch, empirisch onderzoek en het gaat ons aan het hart. Vooraf de relevante literatuur verzamelen is nodig om het onderzoek scherp te krijgen, om de hoofdvragen nog duidelijker te formuleren. Daarna gaan we tijdens het praktische deel bewoners interviewen, observeren en misschien ook participeren bij activiteiten. De precieze methoden die de onderzoeker gaat gebruiken, worden duidelijker naarmate we meer data hebben. Het kan nog wel een of twee jaar duren voordat de onderzoeker hier rondloopt."

Mogen mensen zich opgeven om aan het onderzoek mee te doen?

"Jazeker, we komen over een tijd met een oproep. Mooi dat er mensen zijn die een bijdrage willen leveren aan wetenschappelijk onderzoek."

Iedereen ervaart scharniermomenten in het leven. Je thuis verruilen voor een nieuw thuis is zo'n moment. Dit onderzoek zet de ouder wordende mens en zingeving centraal. Het geeft nieuwe perspectieven die van waarde zijn voor deze wooncomplexen, maar ook voor onze samenleving.

Over Laurens ten Kate

Woont in Utrecht met zijn vrouw Heleen en zonen Schalk en Herre, die intussen bijna het huis verlaten hebben om in Groningen en Nijmegen te studeren.

"Mijn grote passie is met de studenten werken in het universitaire onderwijs en hen inspireren, maar ook onderzoek doen en schrijven over de betekenis van religie en spiritualiteit in de moderne, gesecularisseerde samenleving. Vooral de rol die kunst en muziek daarbij spelen, boeit mij."

Mijn onderzoekers houden van die menselijke nieuwsgierigheid. "Alles is nog niet vast omlijnd, maar het oog valt op mensen die nog maar net zijn verhuisd naar de drie wooncomplexen. Want dan zit de ervaring van die transitie vers in het geheugen." Laurens merkt daarbij op: "Het is wel interessant om ook mensen te interviewen die hier langer wonen, hoe kijken zij aan tegen de nieuwkomers? Hoe gaan zij om met hun eigen ervaring ten opzichte van de nieuwkomer?"

Laurens over de onderzoeker die wordt gezocht

"De jonge talentvolle promovendus die we zoeken komt heel dicht bij het levensverhaal van de mens en raakt de diepere gevoelslaag, de laag van zingeving. Niet alleen zin in de dag of zin in het leven, het is de diepste ervaring van leven."

Van hart tot h'ART is de rubriek waar wisselende thema's worden belicht vanuit een breed perspectief. En meestal is het eigenlijk een gewoon gesprek over alledaagse dingen.

De mens staat centraal en is onlosmakelijk verbonden met de natuur

Twee mensen, verschillend en toch hebben ze veel met elkaar gemeen, leven vanuit het antroposofisch gedachtegoed. Eric Goewie bioloog en afgestudeerd richting bestrijding van insecten en José Schaepman, antroposofisch huisarts. Ze leerden elkaar kennen in de Timanshof. Antroposofie was voor de een levensveranderend, voor de ander vernieuwend en gaf een andere kijk op de natuur. Openhartig praten Eric en José over antroposofie en hoe dit heeft bijgedragen in een zinvol bestaan.

José kwam voor het eerst in aanraking met antroposofie in Suriname. "Daar werd ik door 2 heilpedagogen van het heil pedagogisch instituut (een organisatie voor antroposofische gehandicaptenzorg) gestimuleerd me te verdiepen in antroposofie. Het boeide me zo dat ik nachtenlang erover las. In Suriname was deze levenswijsheid totaal onbekend en toch ging ik het langzaamaan toepassen in mijn praktijk, in een volksbuurt van Paramaribo. In Nederland ben ik later afgestudeerd als antroposofisch arts. Het veranderde mijn leven."

"Atropos betekent mens, filos betekent filosofie. De leer van de mens." vult Eric aan. "De mens staat centraal en is onlosmakelijk verbonden met de natuur en is onderdeel van het totaal ecosysteem, het raamwerk van relaties. Toen ik in 1987 directeur werd van de Plantenziektenkundige Dienst (PD, een instituut van de Rijksoverheid) stelde ik mezelf de vraag 'Hoe ga ik om met de wereld en vooral de bestrijdingsmiddelen? Want als we zo doorgaan en ieder vlekje of insect willen bestrijden, dan maken we de wereld kapot.' Ik sprak de boer die zocht naar een andere manier van verbouwen en dieren houden, zónder bestrijdings- of geneesmiddelen. We moeten produceren om onszelf te voorzien van voedsel, dat weten we. Nadenken over hoe we met zorg omgaan met de natuur, hoort daar ook bij. Dat was een nieuwe weg en die heeft consequenties voor het uitgestippelde beleid en veel verder dan dat. Dus heb je het moeilijk wanneer je daarvoor kiest. Ik roeide tegen de stroom op, in de sector waarin ik was afgestudeerd."

"Alle medicijnen die voor mensen beschikbaar zijn, komen uit de mineralen, planten of dieren. Dat zijn de andere *rijken*," vertelt José. "De mens staat centraal in de *rijken* en hebben die nodig. We zijn onlosmakelijk ermee verbonden. Elke levensbehoefte is in de natuur aanwezig. Ik had in Suriname mijn eigen kostgrondje, dat is Surinaams voor moestuintje. Daar verbouwde ik groenten zonder bestrijdingsmiddelen. Ik deed een poging als nieuweling ook pinda's te verbouwen. Door vooraf te onderzoeken hoe ik dat moest doen, was mijn oogst gelukt. Zonder ziekten of schimmels. De lokale bevolking haalde de schouders op bij mijn uitleg waarom het een geslaagde oogst was. Want wat wist ik daar nu van. Bij hun ging het nogal eens mis door schimmels. Ik ging ook tegen de stroom in, door antroposofie te introduceren in Suriname, in de huisartspraktijk. Zij kenden dat helemaal niet."

Eric betrok de boer én boerin bij zijn werk. "Kijken en vooral luisteren. Boeren en hun gezin waren vaak ziek of hadden allerlei kwaaltjes. De boer kwam met vragen en zorgen om zijn bedrijf. De boerin vroeg juist veel over gezondheid en welzijn van de kinderen. Dan vroegen ze bijvoorbeeld 'wat zit er allemaal in die middelen meneer Goewie?' En terecht, de gewasbeschermingsmiddelen vormen een bedreiging voor de gezondheid. Werken aan een landbouw ter ondersteuning van de biologische boer, dat werd mijn missie. Ik ging weer studeren, biodynamische landbouw. Vrij

van kunstmest, diergeneesmiddelen of bestrijdingsmiddelen. Dat gaf mij zin. Dat is precies waar jij José ook naar zocht. Ik om de boer te helpen met zorg voor de natuur, jij om de patiënt te helpen."

"Ik heb zoveel geleerd van 6 jaar wonen in de jungle van Suriname bij de Saramaccaner bosnegers. Eigenwijze, prachtige mensen vol humor. Alles en iedereen was welkom en ik leerde daar dat we allemaal gelijk zijn, ook al hebben we verschillende gedachten en overtuigingen. Gelijkheid. Ik voelde me nederig, ze vertrouwden mij. Ik nam de tijd, sprak soms maar 10 mensen op een ochtend. Ieder mens is er één, hoe verschillend ook."
Eric vertelt over zijn ervaringen in Suriname: "Het leven daar ging over basale dingen zoals eten hebben en niet ziek worden. Dat was lastig te benaderen voor mij als wetenschapper. Het had niets te maken met statistiek en cijfers. Zwangere vrouwen wilden niet bemonsteren op de proefvelden, omdat er dode ratten en muizen lagen op het veld. Welk effect kan bemonsteren hebben op hun ongeboren kindje? Zij luisterden naar de natuur en voelden dat het niet goed was. Daar doorvoelen ze meer, nemen de signalen om hen heen serieus. In mijn belevingswereld kon dat niet zonder wetenschappelijk bewijs. Die wijze van leven en voelen schudde mij wakker."

"Maar de beginvraag," zegt José, "heeft antroposofie bijgedragen aan zingeving van het leven? Voor mij was het een hele nieuwe ontdekking. Daarna ben ik een totaal ander leven gaan leiden." Eric staat er anders in, "Elk signaal dat ik kreeg om de natuur te beschermen en de biologische landbouw te steunen, dat is voor mij zingevend geweest. Maar voor mij is de antroposofie geen levensveranderende wijsheid.

Eric over het wonen in de Timanshof, zingeving en antroposofie "Ik hou van mensen dichtbij, kijk er naar om. Zonder te bemoeien." José: "Ik hou ook van mensen, maar ik ben wel graag op mezelf." Eric: "Je zoekt je eigen plek. Je kunt je wel helemaal geven aan de wereld, maar je moet wel in staat zijn op jezelf te blijven." José," Je kan pas zingeving ervaren zodra je je eigen zaak op orde hebt en op je eigen poten staat. Mentaal dan. Pas dan kan je leven en handelen vanuit jezelf en iets betekenen voor de wereld."

Zingeving is verdieping in de mens, dier en plantenrijk. Eric en José leven vanuit die antroposofische gedachte. Mens en natuur verzorgen en helpen, in het raamwerk van relaties.

De rubriek waarin bewoners vertellen over hun vriendschap. Vriendschappen zijn eerlijk, oprecht, warm en hecht. Je deelt het leven met elkaar op een bijzondere wijze en met een hart van goud.

Op de camping vierden ze hun verjaardag samen. Els en Wiesje zijn op dezelfde dag jarig

Wiesje Schut, woont nu drie jaar in de Roosebrink en Els Quispel sinds 2021. Ze wonen er met tevredenheid. "Je bent op jezelf," zegt Els, "maar als je wilt, kun je zo de gezelligheid opzoeken." "En weet je, dat komt ook door Lizanne en Pieternel. Ze zijn er voor ons en dat maakt het nog plezieriger. Zoals laatst bij de Paasbrunch, even een praatje, vragen hoe het ermee gaat. Ze zien iedereen," zegt Wiesje.

Beide dames voelen dat ze ouder worden, dat merken ze aan van alles. Toch zien ze telkens de zin van het leven, de leuke lichtpuntjes. Vandaag heeft Wiesje een goede dag, het lopen gaat goed. Ze legt uit dat het nogal eens verschilt: "Soms bevries ik tijdens het lopen, dat is zo stom, maar op een

gegeven moment kan ik weer verder."

Zijn jullie vaak bij elkaar?
"Ja," zegt Wiesje, "bij de koffie beneden. Tegenwoordig ook tijdens het handwerken op dinsdagmiddag. Jan van Beek, de penningmeester van de bewonerscommissie, komt dan koffie zetten en een paar mannen biljarten. Ieder heeft een eigen handwerkje, maar ook zonder ben je welkom." Ook wordt weleens een kaartje gelegd en een vrolijke noot gezongen bij De Krasse Noten. Ze mogen dan wel 70+ en 80+ zijn en allerlei kwaaltjes hebben, het genieten van dagelijkse dingen gaat gewoon door.

vaste gasten. Dan was het 'terras bij Wiesje' vaak open. Met alle andere kampeerders van hun veldje. "Lekker samen borrelen, een advocaatje met véél slagroom erop," zegt Wiesje.

Hoe ondersteunen jullie elkaar?
"Weet je," zegt Els, "als je elkaar nodig hebt, help je mekaar, zo simpel is het. Je let op elkaar. Tuurlijk ga ik een koppie thee zetten als Wiesje haar bed niet uit kan komen." "Gelukkig is dat niet het geval," zegt Wiesje opgelucht, "ik kan dat nog prima zelf."

Sinds dit jaar heeft Wiesje geen caravan meer, "Inleveren door het

Inleveren van zelfstandigheid, dat valt om de donder niet mee

Waar kennen jullie elkaar van?
Het toeval bestaat niet. "We kennen elkaar van camping De Linie in Opheusden. Ongeveer 12 jaar geleden, ieder een vaste staplaats. Daar vierden we onze verjaardag samen, want we zijn tegelijk jarig!" vertelt Els. "Maar hier vieren we het niet samen hoor, dat was alleen op de camping."

Als ze elkaar dan troffen op de camping in de weekenden was het een gezellige boel. Ook met andere

ouder worden, zo verschrikkelijk. Met de Parkinson ging het gewoon niet meer, ik ben te wiebelig en dat is lastig in een kleine ruimte. Maar," gaat ze vrolijk verder, "het wonen hier is daarvoor in de plaats gekomen." De vierde verdieping, het uitzicht op tuin en stad is zeker een fijne uitkijk. "Als je dingen niet meer kan, dat raakt je. Ik lever dan een beetje zelfstandigheid in," zegt Els, "en zelfstandig, dat wil je zo lang mogelijk wél zijn. Ik vind het naar dat ik hulp in huis nodig heb. Dat valt om de donder niet mee. We willen allemaal het liefst gezond oud worden."

Wat deel je met elkaar?
Via Wiesje kent Els de Roosebrink. Ze is uit Rotterdam vertrokken voor het wonen hier, dichtbij haar zoon in Ochten. "Dit wonen en de tuin, heerlijk." zegt Els. "Wiesje is geen lijfvriendin, want daar vertel je alles aan. Maar ze is wel heel belangrijk voor mij. We kunnen ruzie hebben, het kan botsen en dat kunnen we hebben. Zoals een keer op de camping, weet je nog Wies?" Wiesje kan alleen maar ja zeggen, want eerlijkheid en openheid staan bovenaan bij de dames. "Els weet dat ik alles zoveel mogelijk zelf wil doen, ze laat me ook met rust wanneer ik weer eens bevries. Sommige mensen bemoeien zich met me hoe ik beweeg en als ik vastloop vertellen ze mij hoe ik dan weer op gang kan komen. Laat me nou gewoon maar, dan kom er vanzelf weer beweging in. Ik vind het al akelig genoeg."

Begrip voor elkaars leven, de ouderdomskwaaltjes en bijvoorbeeld delen van het gemis van geliefden. Dat zorgt voor een mooie vriendschap. Els zegt nog even: "Door het ouder worden, heb je te maken met verlies van gezondheid, stabiliteit en mensen om je heen. Wat blijft is je eigen kracht." "En dat helpt je en geeft zin om te leven en de schoonheid te zien van de kleine, gezellige dingen," sluit Wiesje daarbij af.

Heb jij ook zin om samen te handwerken?

Kom dan naar de recreatiezaal in de Roosebrink van 14.00- 16.30 uur, elke dinsdagmiddag.
Neem contact op met Marianne van Eijk voor meer informatie.

Van het Bestuur

Van het h'ART is de rubriek waar in deze editie van Uit het h'ART, het bestuur een aantal onderwerpen van de bestuurstafel deelt.

Als bestuur informeren we u over onderwerpen die worden besproken. Misschien geeft het u inzicht en heeft u suggesties die wij mee kunnen nemen. Ons gaat het om het wonen met een plus in onze drie huizen.

Ten eerste bespraken we de afgelopen jaren die werden gekenmerkt door de coronapandemie. Wij waren genoodzaakt het contact te minimaliseren. En wij zijn nog steeds voorzichtig. In overleg met de coördinatoren Lizanne en Pieternel hebben we besloten ook dit jaar de uitstapjes te schrappen. In een touringcar zitten we te dicht op elkaar zodra we op pad gaan. Wij willen ieder risico uitsluiten. Hopelijk is het volgend jaar anders en is de dreiging van een pandemie veel minder, waardoor wel een en ander georganiseerd kan worden.

Op het moment dat deze 'Uit het h'ART' bij u in de brievenbus is beland, hebben twee van de drie huizen nog een zomerfeest tegoed en ook daar is het programma kleiner van opzet. We leven mee met de situatie in Oekraïne en vinden het niet gepast om uitbundig feest te vieren.

Ten tweede is het bestuur van plan een nieuw beleidsplan te schrijven. Het oude beleidsplan loopt dit jaar af. Wij denken na over de richting van onze missie en de zin daarvan.
Ten derde spreken wij regelmatig met de gespreksleiders van de gesprekskringen levensfilosofie / levenswijsheid. Dit doen wij om het gevoel te blijven houden bij de visie, de gedachten en de meningen van de bewoners.

Mogelijk heeft u ook ideeën en wilt u die met ons delen. Wij ontvangen die graag en nemen ze mee in de overwegingen aan de bestuurstafel.

Heeft u een goed idee of wilt u iets delen?
Geef het door aan Lizanne of Pieternel.

Interview met 100-jarige Sophia Zijlstra

Bij binnenkomst in haar appartement in de Roosebrink lacht Sophia naar mij, "Mijn haren in de krul, eigenlijk had ik ook wel nettere kleren aan willen doen." In haar ogen zie je een vertrouwd en vriendelijk lichtje dat al ruim 100 jaar straalt. Haar dochter en schoonzoon zijn op de koffie en zorgen voor ▸

de maaltijd en de administratie. "Toch wel fijn dat ik zo zelfstandig kan leven. Ik voel me helemaal geen 100!" We spreken af dat we tutoyeren, "Zeg maar je, het moet een beetje eenvoudig blijven," zegt ze.

Wat had je gedaan als je het leven over mocht doen?
Dat is een moeilijke vraag... Er was vroeger thuis veel te doen en onze moeder was ziek, als derde kind voelde ik mij verantwoordelijk voor het zorgen in huis. Plichtsgetrouw was ik. Het was hard werken, we hadden een slagerij en de winkel, in het kleine Woldendorp (Groningen). Ik heb 2 jaar de ulo gedaan (Uitgebreid Lager Onderwijs), stopte met leren en ging thuis helpen. Daarna leerde ik naaien, maar dat vond ik eigenlijk maar niks. Mijn jongste zus kon goed leren, die ging ermee door, ik had er niet zoveel mee. Als ik het over mocht doen had ik precies hetzelfde gedaan.

Wat gaf je destijds vreugde?
Vlak voor de oorlog, toen leerde ik mijn man kennen. Het was een spannende tijd. De in het dorp ingekwartierde soldaten mochten niet naar huis. Er werd een feestje georganiseerd waar ik Anne ontmoette. De vonk sloeg meteen over. Anne werd in het begin van de oorlog opgepakt en naar Berlijn getransporteerd. Hij heeft in het interneringskamp vaak gedroomd te kunnen vliegen, net zoals de vogels in de lucht. Dan vloog hij het liefst naar huis. Geluk was aan zijn zijde én aan die van mij, want hij mocht na ongeveer 8 weken naar huis, omdat hij nodig was op de boerderij.

Samen hebben we jarenlang proefboerderij De Ossekampen gerund. Dat was fijn. We hebben onze kinderen groot gebracht en leuke vakanties gevierd in Nederland. Soms fietsten we, toen we nog jong waren, in een dag helemaal naar Friesland! We hadden plezier en we hadden het gezellig samen. Ongeveer 9 jaar geleden hebben we ons 65 jarig huwelijk mogen vieren. Wat was dat een feest!

"Als ik het over mocht doen had ik precies hetzelfde gedaan"

Hoe kijk je nu naar de wereld, zoals de situatie in de Oekraïne?
Het nieuws over Oekraïne maakt heel veel bij mij los. De beelden van daar, wat ik hoor en lees, het rakelt veel op uit de Tweede Wereldoorlog. Dat de mensen in Oekraïne alles achter moeten laten en hun vaderland moeten ontvluchten. Dat vind ik naar. Wij zijn destijds gevlucht, maar niet het land uit en niet zolang. Dat is nogal een verschil. Ik herinner nog de paniek. En dat is voor de Oekraïners ook vreselijk. Ik herinner me nog goed die 3 weken in een ander dorp, de evacuatie. Op de dijk zagen we precies ons Woldendorp liggen met de kerktoren. Maar ineens was die toren weg, ons dorp was vernield. Toen we weer thuis kwamen, was ons huis ook beschoten en erg beschadigd. Ik vergeet ook nooit meer dat onze buren, een Joods gezin met hele jonge kinderen, werden afgevoerd. Ik zie het nog voor me dat ze opgepakt werden.

Wat ook ontzettend verdrietig was, is het verlies van je dochter Tineke. Dat wil je als ouder nooit...
Het was zo verdrietig om haar te verliezen. Ze zou langs komen, omdat wij op het punt stonden om te verhuizen, maar ze kwam niet... Mijn kracht was toen lange tijd helemaal weg. Zelfs nu nog doet me dat pijn. Dat is diep verdriet. Ik heb een hele goede band met haar man, zijn nieuwe vrouw en de kinderen. Daar heb ik veel vreugde van. En óók van al mijn kinderen, kleinkinderen en achterkleinkinderen.

Wat had je anders gedaan in je leven, met de kennis en ervaring van nu?
Misschien had ik dan toch de huishoudschool gedaan. Drie jaar na mijn zus, het had gekund. Maar ja, dan was ik ook drie jaar ouder dan de andere kinderen in de klas. Dat wilde ik niet.

Wat denk je, ga je nog graag 15 jaar mee?
Nou, als ik gezond ben en nog steeds zelfstandig, dan kan ik nog wel een paar jaar mee. Maar 15 jaar? Dat is wel heel veel... Ik train mezelf, doe gymoefeningen voor de lenigheid. Ik hou me dan vast aan de stoel en zwaai flink met de armen en benen. Iedere dag een ommetje. En iedere dinsdagmiddag een potje scrabble in de recreatieruimte, dat is gezellig.

Sophia Zijlstra-Hartman, geboren in Woldendorp op 31 maart 1922, getrouwd met Anne Zijlstra, geboren in Bakkeveen op 23 juni 1919, overleden op 29 oktober 2014.

Samen hebben ze 4 kinderen (Tineke †, Janke, Jan en Sophie), 10 kleinkinderen en 10 achterkleinkinderen.

Nieuws

DE ALEIDAHOF
ZOMERSE BRUNCH IN DE ALEIDAHOF

Seniorenhuisvesting Zuid-Veluwe heeft alle bewoners van de Aleidahof uitgenodigd voor een brunch op 16 juni jl. De feestcommissie zorgde samen met de coördinatoren Lizanne en Pieternel ervoor dat de ontmoetingsruimte feestelijk en zomers werd ingericht. Het buffet met heerlijke gerechten werd verzorgd door 'De Patio'. De brunch werd een groot feest, opgeluisterd door zangeres Aleida en haar man Martijn op gitaar. Later dit jaar worden ook de bewoners van de Roosebrink en de Timanshof verrast met een dergelijke maaltijd.

Aleida (zang) en Martijn (gitaar)

DE ROOSEBRINK
KRASSE NOTEN ROOSEBRINK VIEREN 10-JARIG JUBILEUM

Ruim 60 bewoners hebben genoten van 10 jaar Krasse Noten tijdens het jubileumoptreden in de Roosebrink op 9 mei. Dit koor met 28 leden, treedt onder leiding van Heleen Rozenboom op tijdens diverse evenementen zoals het kerstdiner en de paasbrunch. Heb jij belangstelling en wil je ook zingen in het koor? Iedere 2 weken wordt op donderdag gerepeteerd. Voor meer informatie kun je terecht bij Heleen Rozenboom.

DE ROOSEBRINK
JUBILEUM SOPHIA 100

Wat een feest in de Roosebrink: Sophia 100 jaar!
Een gezellige en overweldigende verrassing voor Sophia Zijlstra. Op de dag dat zij 100 jaar geleden het levenslicht zag, 31 maart 2022, werd ze door familie en veel bewoners verrast. De recreatieruimte van de Roosebrink was rijkelijk versierd en haar dag werd opgefleurd met veel bloemen.

Sophia haar levensloop, 100 jaar in een notendop, werd levendig verteld door Lizanne: "Waarbij gezond leven en levenswijsheid de boventoon voerde. De drie R-en: rust, reinheid en regelmaat werden ook even benoemd. Net zoals het leven in de Blue zones (onderzoek Michel Poulain) heeft de klok geen rol, slechts het ritme van de dag..."
De muzikale omlijsting door het zangkoor De Krasse Noten en de vele wenskaarten maakte deze de dag compleet. Ze kon alleen nog uitbrengen dat ze totaal overweldigd was.

DE TIMMANSHOF
NAAM PRIEELTJE TIMANSHOF ONTHULD

Het heeft even op zich laten wachten maar dit voorjaar is het prieeltje van de Timanshof omgedoopt tot 'Het Prieel'.

Jan Jansen is erg trots op 'zijn' prieel. Het is een heerlijke plek om elkaar te ontmoeten. En nu compleet met naambord, geschilderd door Coby Michon. Het is een middelpunt van de tuin waar je kunt rusten, genieten van een drankje en een keer in de maand een frietje eten van de patatboer.

DE ALEIDAHOF
PLUS SCHENKT BLOEMEN AAN ALEIDAHOF

Wat een fantastisch boeket! Geschonken door supermarkt PLUS, Edwin en Astrid Holtrop.

DE ROOSEBRINK
WORKSHOPS DIGITALE WERELD IN DE ROOSEBRINK

De workshops Digitale Wereld waren een groot succes. In 7 avonden konden de bewoners meer leren over bijvoorbeeld de smartphone en de iPad, maar ook bijvoorbeeld berichten verzenden via WhatsApp en bellen met Skype. Ze konden hun eigen apparaat meenemen om aan de slag te gaan.
Op het grote scherm presenteerde Kevin van Guilik, van Verbeter Ons, hoe je werkt met je laptop, telefoon of iPad. De deelnemers konden dan live meedoen. Door te doen leer je snel en gemakkelijker. Daar werden ze bij geholpen op een rustige en geduldige manier door Kevin en de vrijwilligers Theo Boekhorst, Dick Rintjema en Wim Frentz.

Theo:"Het heeft de bewoners op weg geholpen, ik hoop dat ze meer zelfstandig aan de slag kunnen. Een vervolgcursus is wel fijn, want herhalen werkt beter. En omdat de mensen ook zo enthousiast erover zijn. En dan helpen we natuurlijk graag."

DE ROOSEBRINK
SPORTIEF EN ACTIEF IN DE ROOSEBRINK

Sinds maart jl. kan flink worden gesport door de bewoners van de Roosebrink. De multifunctionele ruimte voor klussen en sporten, is omgetoverd tot een echte sportruimte voor de bewoners.

Hans Odijk, een van de initiatiefnemers, had een grote wens om in huis een spinbike te hebben. Samen met de leden van de bewonerscommissie is deze wens in vervulling gegaan, met subsidie van Solidez (welzijnsorganisatie in Wageningen).

Hans is handig en helpt graag. "Ze zeggen dat ik handig ben," lacht hij, "het is zonde van de ruimte om hem zo te laten zoals hij was, dus ben ik gevraagd om te helpen klussen." Samen met Theo Boekhorst, Bert Claassen en Wim Frentz is de ruimte flink opgeknapt. Het sporten is nu een stuk aangenamer en leuker.

Er staat een loopband, crosstrainer en 2 gewone fietsen, ofwel *ergotrainers*. En natuurlijk de spinbike. Er is een beeldscherm met laptop waarmee je een programma kan starten tijdens het sporten. Dan lijkt het alsof je fietst over bergen, langs beekjes en door dalen.
Je moet goed weten hoe je de spinbike instelt en hoe je een programma volgt. Een uitleg van het apparaat is wel handig, daarom wordt er een inloopmiddag georganiseerd. Heb je hulp nodig? Neem dan even contact op met Joop van Brakel.
In de ruimte zijn handleidingen beschikbaar. Je kan sporten wanneer je wilt, echter het is wel op eigen risico. Daarom is het advies om samen te sporten en niet alleen.

Nieuwe klusruimte
Ook is er een nieuwe ruimte met een werkbank en gereedschap. Bewoners die hier willen klussen of gereedschap willen lenen, kunnen contact opnemen met Wim Frentz of Hans Odijk.

WOONSTEDE
DICK HUISSOON NAM AFSCHEID EN WE VERWELKOMEN ANDRÉ KLAASEN ALS NIEUWE HUISMEESTER

Na 28 jaar trouwe dienst nam huismeester Dick Huissoon 1 juli afscheid. Dick startte in 1994 bij de Seniorenhuisvesting Zuid-Veluwe en vanaf 1 juli 2009 bij Woonstede. "Ik ga het heel erg missen, al die contacten met verschillende mensen. Ik gaf ze graag dat beetje extra voor fijn wonen." Per 1 juli heeft André Klaassen de sleutelbos van het h'ART in handen.

Dick was zorgzaam voor de bewoners. Hij had plezier met de bewoners. "Ieder heeft zijn eigen verhaal met een heel leven achter zich, het was fijn om af en toe een luisterend oor te zijn. Het vertrouwen van de mensen, dat vind ik zo mooi. Ik vond het fijn te helpen, om wat gemak en comfort te bieden." Dankbaar kijkt hij terug. En nu kijkt hij uit naar de vrije tijd. "Ik ga meer met de bijen aan de slag, vaker muziek maken op de accordeon én ik wil meer de natuur in." Dick is tuinman en hij wil heel graag als vrijwilliger aan de slag bij bijvoorbeeld Staatsbosbeheer. "Met een groep belangstellenden er op uit en dan vertellen over de natuur."

Herinner je nog een leuke anekdote die je met ons wilt delen?
"Ik heb zéker wel eens iets leuks meegemaakt," lacht Dick, "ik was samen met mijn collega, we liepen op zolder van de Timanshof. De ventilatoren hadden een schoonmaakbeurt nodig. We balanceerden op de balken en ineens verstapte mijn collega zich. Hij ging dwars door het plafond heen. De benen bungelden in de woonkamer, van de voorzitter van de bewonerscommissie notabene! Hij verstoorde hiermee ook nog zijn yoga sessie. Ik vergeet het nooit meer. Da's toch wel een leuke anekdote toch?"

André werkt graag met en voor mensen
Als echte Zeeuw uit Terneuzen woont André alweer 27 jaar in Ede samen met zijn gezin. In de drie wooncomplexen kan hij het sociale aspect combineren met het technische. Hij is technisch vakman en heeft 9 jaar ervaring bij Woonstede. Als hij thuis is, zoekt hij rust en ontspanning bij zijn pruimkopparkieten. Af en toe vind je hem langs de waterkant met de hengel in de hand. Maar het liefst is hij met zijn gezin in de weer, "Ik ga heel graag naar een dansvoorstelling van mijn dochter en een voetbalwedstrijd van mijn zoon."

Wat zijn de taken van een huismeester?
Dick denkt na, "Het zijn veel taken en heel divers. Verwarmingsinstallatie, verlichting, alle technische installaties onderhouden, papier en ander afval, storingen oplossen, de bewoners helpen en natuurlijk een praatje met ze maken."

Dick, heb je nog een goede tip voor André?
"Zorg dat je je beloftes nakomt, dus doen wat je belooft. Dan kunnen de bewoners op je bouwen en vertrouwen."

Spreekuur van de huismeester:
De Aleidahof: elke vrijdag in de ontmoetingsruimte tussen 10.30 en 11 uur
De Roosebrink: elke maandag tussen 9.30 en 10.00 uur
De Timanshof: elke woensdag tussen 10.15 en 10.45 uur
Telefoonnummer: 0318 695 695

Colofon

Seniorenhuisvesting 'Zuid-Veluwe'

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 Lenie van der Zande - COMM-ON+
Ontwerp en vormgeving Tim Jacobs - identim **Redactie** Lenie van der Zande m.m.v. Lizanne Kik en Pieternel van Giersbergen **Fotografie** John Voermans, Christiane Bahr, Hans Smid, Lizanne Kik, Theo Boekhorst en anderen **Druk** Drukkerij Cunera bv

Volledige aandacht bij wat ik doe, quilten is mijn hobby

Bewoners verliezen zich in hun hobby. Ze schilderen met passie, maken mooie kunstwerken of verzamelen objecten waar ze van houden. Werken aan een hobby? Dat doe je met hart en ziel.

Ze kent de technieken *Flying Geese* en *Nine patch* als geen ander. De vele lapjes stof die ze in de loop der jaren heeft verzameld, uit Groningen of Staphorst, ze weet precies waar ze wat heeft gekocht. Zodra ze erover praat, krijgt ze zin om naald en draad te pakken. Wat is het toch heerlijk om te quilten. Gerry van der Vliet, woont met haar man Gijb in de Aleidahof, knutselt van jongs af aan, samen met haar gezin en nu nog steeds in een club.

Haar eerste quilt maakte ze in 1990, de eerste kennismaking was eind jaren tachtig. "Het geeft zoveel rust," vertelt Gerry.

Wat betekent het quilten voor je?

"Ik mag graag met lapjes bezig zijn. Ik word dan rustig in mijn hoofd. Volledig de aandacht voor wat ik doe met de stof. Ik mis het als ik het even niet doe.

Het handwerk is meer dan een paar lapjes aan elkaar naaien, dat is patchwork. Quilten is anders. Eerst met een mesje de vormen snijden. Daarna naai ik met fijne quiltnaaldjes de lapjes aan elkaar. En dat komt weer op een andere lap stof. Daarna begint het *doorpitten*, dat is het vastnaaien dóór alle lagen heen. Wist je trouwens dat veel quilts werden gemaakt vlak na de oorlog? Door gebrek aan dekens maakten ze toen van oude lappen en vulling hele mooie alternatieven."

Wat inspireert je?

"Elke maand komt quiltclub De Valleilappers bij elkaar in De Brink, de kerk in Bennekom. Samen handwerken brengt mij op nieuwe ideeën. In de regio is elk voorjaar een quiltdag. Dan is iedereen welkom om te kijken of mee te doen.

Veel speciale momenten inspireren mij. Voor een van mijn kleinkinderen maakte ik een quilt met paardenkoppen. Ze is gek op paarden en had zelf een pony. Ze is nu 29 en woont in Zwitserland. Iedere verhuizing, verhuist de quilt met haar mee. En voor mijn beide dochters heb ik quilts gemaakt toen ze Sarah zagen op de 50e verjaardag. Er is nog een hele speciale, een kleintje voor de viering van 75 jaar bevrijding. De vrijheidsvlag met *stars and stripes* van onze bevrijders en 1940-1945 erop. Deze is zelfs tentoongesteld in Rijkswijk."

Wat krijg je ervoor terug?

"Zodra ik opsta, doe ik alles tegelijk. Opruimen, vaatwasser leegruimen en het eten maken. Wanneer ik quilt, heb ik die onrust niet en focus ik me. Ik werk dan netjes en nauwkeurig. Is het niet naar mijn zin, dan haal ik het uit en begin ik opnieuw. En dat vind ik helemaal niet erg."

Draad, naald, mooie lapjes stof en een portie geduld zijn de ingrediënten voor het quilten. Handwerken brengt ontspanning en geeft mooie creaties als resultaat.