



Uit het hART

hét huismagazine van Seniorenhuisvesting Zuid-Veluwe - winter 2022

Aandacht



Seniorenhuisvesting 'Zuid-Veluwe'

“In de flowerpowertijd schilderde ik grote boomtakken op de koelkast”



Voorwoord

We zijn met elkaar alweer op weg naar 2023, waar blijft de tijd?

In de laatste maand van het jaar zoeken we traditiegetrouw naar huiselijke gezelligheid.

Als eerste komt voor de kleintjes Sint Nicolaas voorbij rond 5 december. Hoe fijn is het dan om daar volop aandacht voor te hebben en mee te gaan in de euforie van hun overtuigende 'geloof' in de Goed Heiligman. Ik zie dan vaak opa's en oma's met zulke blijde gezichten, omdat zij hier zo enorm van genieten.

Maar de naderende Kerstdagen zijn toch wel de familiedagen bij uitstek. Onze aandacht verschuift dan van alles wat gebeurt in de buitenwereld naar de bijzondere relaties binnen onze eigen intieme kring. We zijn die dagen daarom het liefste samen met onze eigen kinderen. Deze invulling is, zowel natuúrlijk als cultureel bepaald, immers we herdenken met Kerst feitelijk dat Jezus destijds in Bethlehem bij Maria en Jozef werd geboren. Zij worden zelfs 'de heilige familie' genoemd. Mede dáárom ligt het accent met Kerst zo nadrukkelijk op onze eigen familie. Daarbinnen zijn we namelijk ooit eerder zelf geboren en daarna stichten we vaak zelf weer ons eigen gezin. Die bloedband is voor de meeste mensen voor het leven en van groot belang.

En zelfs voor hen die geen eigen gezin hebben gesticht in hun leven, met kinderen en eventuele kleinkinderen

binnen de eerste kring van liefdevolle aandacht, geldt het accent van de eigen afkomst en familie rond de Kerstdagen. Immers, broers en zussen en zelfs neven en nichten behoren ook tot onze eerste kring van intimi waarmee we contacten kunnen blijven onderhouden...

Na de Kerstdagen, in de 52^{ste} week van 2022, gaat Nederland ook dit keer vast weer knallend het jaar uit. Het oude jaar loopt dan ten einde en we bereiden ons voor op alles wat komen gaat in 2023. We kijken terug en staan nog één keer stil om te realiseren wat het oude jaar voor ons persoonlijk heeft betekend. Tegelijkertijd richt onze aandacht zich dan ook op onze eventuele goede voornemens voor in het nieuwe jaar. We willen graag een frisse nieuwe doorstart maken en bezinnen ons daarom op datgene wat ons eigen leven straks nog net iets aangenamer zou kunnen maken.

Kortom, deze tijd van het jaar is een periode van inkeer en bezinning naast aardigheid en gezelligheid.

Ik wens u heerlijke feestdagen en een gezond en zinvol 2023!

Peter Samwel,
*consulent levensvragen,
gespreksleider groep levensfilosofie*



Inhoud

op het h'ART

letje geeft aandacht, begeleid een knutselclub en werkt ook als postbode

3

6

van hart tot h'ART

De bewonerscommissie Aleidahof; zeer actieve mensen die zich inzetten voor de saamhorigheid in huis



h'ART van goud

De vriendschap tussen Henny en Lieke bloeide pas echt op in de Timanshof

8

van het h'ART

Van het bestuur

10

uit het h'ART

Ik heb een prachtig vak
Cedric, de woonconsulent met een hart voor de bewoners



10

uit het h'ART

12 NIEUWS

met h'ART en ziel

Ik vergeet alles om me heen. Het is 'het doek en ik'

16





Ietje geeft aandacht, begeleid een knutselclub en werkt ook als postbode

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

Hoe geef je aandacht aan de ander zonder jezelf uit het oog te verliezen? Ietje vertelt over haar leven, hoe zij zorgt voor de ander, graag weg geeft en knutselt. Ze kijkt terug op een gelukkige jeugd. Samen met haar man Gert hebben ze het fijn in de Timanshof. En wist je dat zij het allereerste echtpaar zijn die in dit huis is getrouwd?



Nadat de koffie is geschonken en ik het hondje Smokey heb geaaid, nestelt hij zich voor heel even tegen me aan. Ietje vertelt over de spanning die het interview met zich meebrengt, “Dan slaap ik veel minder, door gepieker. Een spelletje op de tablet helpt.” Midden in de nacht, alleen in de woonkamer, speelt ze haar spelletje. Ietje de Weijer is getrouwd met Gert. Op 3 juni 2016 stapten ze in het huwelijksbootje. Het eindfeest na de renovatie van de Timanshof was precies één dag later. Ze werden verrast door de bewoners en toegezongen. “We begrepen niet waarom onze kinderen de dag na ons huwelijk wéér langskwamen. Pas toen Pieterl ons opwachtte, viel het kwartje. Ik leg niet zo snel verbanden. Ik had nooit gedacht dat ze iets in hun schild voerden.” Zo is dat ook met de liefde die opbloeide op de werkvloer. Dat Gert een oogje op haar had, had Ietje niet in de gaten.

Allebei postbode

“We kennen elkaar als collega postbode. Ik noemde hem altijd

‘Paulus de Boskabouter’. Hij was me wel eens opgevallen, meer niet.” Later merkte ze dat hij extra aandacht voor haar had. Ze SMS-ten elkaar vaker en spraken af buiten werktijd. Ietje voelde iets: “Dan begint het ineens te kriebelen, het verliefd worden.”

“Het is zo anders om op latere leeftijd weer verliefd te zijn en opnieuw een relatie te beginnen. Ik had mijn gezin en familie. Mijn sociale leven is opgebouwd in de tijd dat mijn man nog leefde. En een nieuwe relatie betekent een nieuwe kring erbij. Mijn man was net 2 jaar eerder overleden toen we iets voor elkaar voelden. Ik trek me erg aan wat anderen vinden.”

Totdat ze hals over kop naar het ziekenhuis moesten. Gert had hartklachten: “Onderweg naar het ziekenhuis heb ik heel hard gehuild, die pijn en angst om weer een geliefde te verliezen was vreselijk.” Op dat moment merkten ze beiden dat de liefde sterk is en dat ze samen verder wilden.

Een goede jeugd

Ietje vertelt over haar jeugd en familie. Haar broertje was twee jaar en zij amper 8 weken toen haar moeder overleed. Haar vader hertrouwde en het gezin kwam totaal op 6 kinderen. Ze legt het uit terwijl ze me de foto's laat zien van het gezin van herkomst. “Van mijn tweede moeder kwamen twee kinderen mee en zij had eerder al een nichtje in het gezin opgenomen. Zij was weduwe. Later kregen mijn tweede moeder en mijn vader een zoon.” Ietje leerde jong zorgen voor anderen, zo ging dat gewoon en dat was ook goed.

De scheepskist

“Als klein kind speelde ik graag op zolder. Daar stond een oude scheepskist met de foto's en spullen van mijn eigen moeder. Die kist heb ik nog. Helaas zijn de foto's weg. Mijn ouders vonden het lastig te vertellen over vroeger. Wie mijn eigen moeder was, daar kwam ik later achter, door mijn zoektocht naar de familieachtergrond. Door haar te leren kennen, begreep ik mezelf beter.” Ietje heeft nog lang voor haar tweede

Dat Gert een oogje op haar had, had Ietje niet in de gaten



“Samen vieren we kerst op kerstavond. Bij elkaar zijn, lekker eten en genieten. Gert en ik deden de afwas en de kinderen speelden samen bijvoorbeeld een spelletje Triviant. Helaas kwam de vaatwasser,” lacht ze, “nu moeten we ook mee doen.”

knutselclub en het bedenken van leuke werken doet ze samen met Diny van Norden. “We maken dan ook wel eens versiering, bloemen en slingers voor feestjes hier in huis.” Alle bewoners die zin hebben om samen te knutselen zijn welkom. “We houden de kosten laag, ongeveer €1,50 en je gaat altijd met iets leuks naar huis.”

we kerst op kerstavond. Bij elkaar zijn, lekker eten en genieten. Gert en ik deden de afwas en de kinderen speelden samen bijvoorbeeld een spelletje Triviant. Helaas kwam de vaatwasser,” lacht ze, “nu moeten we ook mee doen.”

Stiekem

Omkijken naar de ander doet ze het liefst onopgemerkt. Stiekem stopt ze een paar chocolade kerstballen en een klein gedicht door de brievenbus in december. Dat doet ze voor haar verdieping ieder jaar en deed ze in coronatijd voor het hele huis. Onopvallend geven, met zorg en aandacht.

moeder gezorgd, dat deed ze samen met haar broer en zus. Kort geleden is zij overleden.

“Achteraf zie ik hoe goed ik het heb gehad. Hoe mijn vader het leven op de rit kreeg na de dood van zijn eerste vrouw. De verschillende achternamen? Dat ik ben opgegroeid in een gezin met meerdere familieachtergronden, drong pas tot me door toen ik me inschreef voor de huishoudschool.”

Graag zorgen voor de ander

“Ik kan goed voor de ander zorgen, als ik dat doe gaat het beter met mijzelf. Tot een bepaalde hoogte. Als mijn energie laag is ben ik prikkelbaarder. Meestal heb ik dan teveel gegeven.” Het evenwicht bewaren van geven en nemen, is soms lastig. Eigen tijd heeft ze wanneer Gert bijvoorbeeld tennist. “Gewoon zijn met mezelf, geen tv of wat dan ook, heerlijk.” En ze vindt het heel erg fijn om een dag met haar dochter door te brengen, “Samen winkelen of naar de hobbybeurs, dat is erg gezellig! Daarna samen uit eten.”

Knutselclub en gastvrouw

Ze houdt van bezig zijn. Knutselen geeft haar rust. Ze heeft een eigen knutselhoekje. Het leiden van de

Als gastvrouw heeft letje ook een tijdje koffie geschonken, “Als ik merk dat anderen het fijn hebben dan heb ik het ook fijn.”

Kerst

Ze is altijd graag met haar gezin, vooral in de kerstdagen. “Samen vieren

letje heeft de ingrediënten voor een aandachtig leven en is meestal in evenwicht. Openheid, begrip, liefde en ruimte voor elkaar. Zorgen voor de ander en ook voor jezelf, het verschuiven van aandacht van buiten naar binnen.



Wil jij ook samen knutselen?

Schuif dan gezellig aan in de Boekelozaal, woensdagmiddag om 14:30 – 16:30 uur. Iedere maand hangt letje de aankondiging op het prikbord. Voor meer informatie kun je contact opnemen met letje.



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 bewonerscommissie van de Aleidahof, zeer actieve mensen die zich inzetten voor de saamhorigheid in huis

Een goed gesprek met een aantal leden van de bewonerscommissie van de Aleidahof. Wat beweegt hen actief mee te denken en te helpen? En welk effect heeft dat? Een ding is zeker, ze willen dat iedereen zich thuis voelt. Een gesprek waar de compassie vanaf spat met Aalzen Lammers, Nel Lindner en Teus Hubert.

Bloemen verwelkomen nieuwe bewoners. "Ik voelde me direct thuis," vertelt Teus. Het welkomstboekje wordt geregeld door de bewonerscommissie, dat betreft mensen in de 'woongemeenschap'. "Het begon bij mij met de kascommissie en daarna ben ik penningmeester geworden."

Aalzen is het nieuwste lid, samen met zijn vrouw wonen ze hier sinds maart 2021, "Bij een van de eerste gesprekken met de coördinatoren werd mij gevraagd of ik me wilde aansluiten bij de bewonerscommissie. Ik wil me wel bemoeien met de cijfers. Maar ja, dat doet Teus al," lacht hij, "en dus steek ik mijn handen uit de mouwen voor van alles in huis, ook samen met secretaris Harry Anneveld. Ik leerde veel mensen kennen, want voor het verzamelen van de emailadressen voor de sleutelcode lijst belde ik bij iedereen aan." Aalzen moest erg wennen en vond de overgang van het oude thuis naar het nieuwe groot, "Daarom zijn mijn vrouw en ik vorig jaar drie maanden op pad geweest met de caravan."

Aalzen twijfelde of hij genoeg kan doen voor de bewoners, "Ja, als ik dan 3 maanden weg ben, kan ik me dan wel goed inzetten?" Teus zegt, "Er kan zoveel om contact te houden. We appen, mailen of bellen. Zo houden we elkaar op de hoogte. Ik ga ook graag naar de camping."

Nel is gastvrouw in de ontmoetingsruimte. "Ik regel de inkoop van koffie, thee en andere dranken. Ik doe graag iets, ik krijg al zoveel hier." Nel vindt het leuk als een bewoner met een idee komt, "En het idee hoeft niet af te zijn. We helpen daarbij." Nel vertelt over de dingen die zijn georganiseerd zoals het sjoelen, het koffie drinken, een zomerse borrel en poffertjes eten in de tuin. Het is gemoedelijk en voor iedereen. "Geen afstand, we zijn allemaal een."

Ongeveer 5 jaar geleden is de bewonerscommissie in de huidige vorm in het leven geroepen. De bewoners kiezen hun commissie en er is een reglement voor de activiteiten. "Het reglement zorgt voor een goede besteding van het geld," legt Teus uit, "Zodra een bewoner komt met een idee dan kijken wij of er geld voor is en of het inderdaad geschikt kan zijn voor alle bewoners."

Een bewonerscommissie krijgt en beheert geld. Ze leggen verantwoording af over de besteding van het geld. Inkomsten zijn de jaarlijkse contributie en een bijdrage

via Woonstede. "Daarnaast verkopen we consumptiekaarten voor koffie, thee, bier en wijn. Daar verdienen we ook een klein beetje op, dat gaat in de kas en wordt weer besteed aan activiteiten voor de bewoners" vertelt Aalzen.

"De bewonerscommissie is het aanspreekpunt voor Woonstede en dat maakt het makkelijker dingen voor elkaar te krijgen," gaat Aalzen verder. "Zoals laatst, de





parkeerproblematiek. We hebben met Woonstede en de buurt geregeld dat een verkeersbord is geplaatst: Parkeerplaats voor bewoners van de Aleidahof. Daarnaast heeft een aantal bewoners de verf en kwast opgepakt en de parkeervakken zichtbaar gemaakt.”

De mensen in dit huis komen in de laatste fase van hun leven en zoeken de verstillings.

“Niet iedereen,” zegt Teus direct, “ik hou niet van verstillings, ik ben altijd bezig. Dat vind ik fijn.” Nel zegt, “Maar ik snap wel dat als je hier komt wonen dat je denkt ‘ik heb genoeg gedaan in mijn leven, altijd hard gewerkt. Nu vind ik hier rust en tijd voor elkaar.’ Het is fijn om na een leven lang werken vrije tijd te hebben. En tegelijk vind ik het nu wel weer fijn om me ergens voor in te zetten, dan maak ik deel uit van iets. Oké, ik lever tijd in, maar daar krijg ik veel voor terug.”

Elkaar ontmoeten en omzien naar elkaar, dat is de drijfveer van de commissie.

De commissie is als het cement dat een muur verstevigt. Nel: “Je zorgt ervoor dat je dicht bij elkaar staat. Of je nu de verstillings op zoekt of juist de reuring in de ontmoetingsruimte.” De aandacht met bijvoorbeeld dat boekje voor de nieuwe bewoner draagt saamhorigheid uit.

Aalzen zegt dat we wel moeten kijken naar de toekomst: “Hoe het ook loopt, ik draag graag mijn steentje bij. Het gaat hier om de bewoners en kijken naar wat we samen kunnen doen, nu en vooruitkijkend.”

Op 22 december is het zover, de kerstmiddag in de Aleidahof.

De voorbereiding is in volle gang. Bewoners worden gevraagd mee te helpen vertelt Teus: “Dit is voor het eerst dat we na corona écht kerst

vieren. We vragen hulp, bijvoorbeeld wie de hapjes maakt.” Nel: “En voor het versieren.” “Oh ja,” vult Aalzen aan, “en is er iemand minder mobiel, dan halen we je op.” Teus: “Zelfs de uitnodiging regelen we samen. Het prikbord is belangrijk, daar vind je de uitnodigingen en activiteiten.”

“We hebben al vaker verstillings laten vallen,” zegt Teus, “Sommige mensen hebben geen behoefte aan samen koffie drinken. Dan nog laten we graag merken dat iedereen welkom is. Ik bekijk het vanuit mijn levensbeschouwelijke perspectief, dan voelt het niet goed als mensen alleen zijn.”

Nel ervaart de activiteiten van de bewonerscommissie als een warme deken. “En ik zeg maar zo: ‘behandel de ander zoals je zelf behandeld wilt worden.’”





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.

De vriendschap tussen Henny en Lieke bloeide pas echt op in de Timanshof

Lieke Post en Henny Michel, zijn ze al lang bevriend? Nee hoor, want de vriendschap begon in de Timanshof. Toen leerden ze elkaar pas écht goed kennen. “Wil je weten hoe?” vraagt Henny, en ze vertelt over de eerste ontmoeting, beneden op de parkeerplaats van de Timanshof. Lieke sjouwde spullen uit de auto, “Ik

groette en keek haar aan en ik zei ‘hé verhip, ik ken jou!’” Ze kennen elkaar van de sportschool in Ede.

Lieke, woont hier 2 jaar. Lang geleden werkte ze als vrijwilliger in de Timanshof. Ze leidde een gespreksgroep, is voorzitter geweest van de bewonerscommissie en het

gastvrouwenoverleg.

Na haar pensionering bij de WUR (Wageningen University & Research) werkte Henny tot haar 75e zelfstandig als tekstverwerkster en vormgeefster. Ze is heel handig met pc, tablet en laptop. Nu helpt ze de activiteitencommissie als vrijwilliger bij



het maken van bijvoorbeeld een poster voor activiteiten.

Haar werkplek is voorzien van 2 beeldschermen, dat werkt prettiger vindt ze. Henny heeft aan de wieg gestaan van de digitalisering en werkte met MS DOS, Word Perfect en MS-Word. Het is voor Lieke heel fijn dat haar vriendin zoveel weet

uiten, vertellen wat je dwars zit. Dan is aandacht en een luisterend oor voldoende en fijn.”

Een trauma, een gebeurtenis of belevens, op het netvlies gegrift, niets is ongewoon in het leven. Het zijn de dingen die ze met elkaar delen, zonder oordeel er voor elkaar zijn.

woordenwisseling,” vertelt Lieke zonder schroom. Henny springt daar direct in, “Zeker dat die er zijn! Als ik je iets uitleg op je mobiel, word jij soms bang dat je iets kwijt raakt. Dan fluit je mij ongerust terug.” Lieke zit rechtop en vertelt direct wat er dan gebeurt: “Ja, dan zit ze vervolgens met haar vingers op de telefoon en raakt ze het scherm bijna aan. Ik ben dan bang dat ik iets kwijtraak.”

Lieke leeft vandaag en laat het onvoorspelbare onvoorspelbaar:

“Ik leef nu en ik zie wel wat er nog komt”

over de computer en smartphone, “Ik ben gewoon niet zo technisch,” zegt ze, “Henny begrijpt wel hoe het zit met online bankieren en de apps op de smartphone en helpt me daarbij. Mijn ex-man deed dat soort zaken altijd. Dat was zijn ding. Eerlijk gezegd vond ik dat ook wel gemakkelijk.” Henny weet wel waar het om draait in de digitale wereld, “Ik leg Lieke bijvoorbeeld uit hoe je oude mailtjes in de mailbox opruimt.”

Lieke vertelt: “Het is een goede leerschool voor me geweest, ik was te gemakkelijk, waardoor ik nu niet goed overweg kan met mobiel en laptop. En door het ouder worden vind ik het lastig nieuwe dingen te leren. Maar ik ben eigengereid en pittig genoeg om zelfstandig te leven.”

Wat deel je met elkaar?

Het draait niet alleen om de hulp bij pc of smartphone in hun vriendschap, “We hebben hele goede gesprekken,” zegt Henny.” Het hart luchten, noemt Lieke het, “Niet dat we altijd van alles uit ons leven oprakelen, dat is juist niet nodig. Maar gewoon, zorgen

Verschillend en toch gelijkwaardig

“We zijn totaal verschillend, hè Henny?” “Ik ben een tobber,” zegt Henny. Lieke leeft vandaag en laat het onvoorspelbare onvoorspelbaar, “Ik leef nu en ik zie wel wat er nog komt.” “Ik leef ook in het nu,” reageert Henny, “maar soms wat uitgebreider, het ‘nu’ verplaats ik naar voren. Ik wil wél kijken naar wat er kan komen. Alleen maak ik me dan weer zorgen.” En achteraf blijken de zorgen onterecht, “het zijn vaak van die kleine dingen. En alles wat jij met mij deelt Lieke, daar luister ik naar, maar ik vraag er niet op door, dat is niet nodig.”

Lieke is tot op zekere hoogte open, “Ik laat niet het achterste van mijn tong zien. Maar laat ik eenmaal iemand toe, dan ben ik er volledig met hart en ziel. Dan deel ik mijn diepste gevoelens. Ik weet en ervaar zelf dat veel van wat je meemaakt, ervaringen zijn die je sterk en wijzer maken.” De fijne, indringende gesprekken en het ‘uitleggen’ leiden soms wel tot kleine irritaties.

Dus die zijn er soms ook, irritaties?

“We hebben wel eens een

Het is fijn, een vriendin die zo veel weet en helpt, maar het kan de vriendschap vertroebelen. “Je krijgt een andere verhouding onderling, wanneer de een de ander ‘onderwijst,’” zegt Henny. Het voordeel is dat ze kunnen ‘afkoelen’ in het eigen appartement, het sust dan. Daarna zijn ze weer gezellig met elkaar.

Twee hele sterke vrouwen

Beide dames hebben geleerd hun eigen boontjes te doppen.

Lieke leerde al vroeg zichzelf staande te houden in het gezin met twee broers en een zus. “Mijn broers leerden me appeltjes jatten. Ik ben best kattig en laat de kaas niet van mijn brood eten.” Dat merkt Henny, “Daarom kan ze dus zo reageren zoals ze reageert.” Lieke heeft de Handels-ULO gedaan. Een doorzetter, want toen er kinderen kwamen, heeft ze ook moedermavo en -havo gedaan. Daarna wilde ze het liefst maatschappelijk werkster worden. Maar havar toenmalige man stak daar een stokje voor. “Dat was de laatste keer dat een man mij vertelt wat ik wel en niet mag.” Ze werkte jarenlang voor het Centraal Bureau voor de Statistiek.

Het leven is een aaneenschakeling van gebeurtenissen. Het gaat om wederzijdse aandacht, dat maakt hun vriendschap zo bijzonder. Het weten en er voor elkaar zijn is genoeg.



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.

We zijn met elkaar verbonden, zeker als je ook nog onder één dak leeft

We leven in een tijd vol onrust. De oorlog in Oekraïne met wereldwijde gevolgen, de klimaatverandering met niet alleen gevolgen voor ons zelf, maar ook voor onze kindskinderen, de energiecrisis met oplopende energieprijzen, de oplopende inflatie en corona, de verharding in de maatschappij. Dit zijn slechts een paar voorbeelden die de tijd onrustig maken.

Het baart ons zorgen. En dan wonen wij nog in een relatief gezegend land. Hoe goed wij het ook hebben, dat geldt niet voor iedereen. Want ook in 'onze' drie huizen kunnen die zorgen op individueel niveau soms te veel worden. Mensen zijn steeds meer op zichzelf aangewezen. Zelfredzaamheid en individualisme zijn erg belangrijk,

maar een mens leeft niet voor zichzelf alleen, we zijn met elkaar verbonden. Zeker als je samen onder één dak leeft.

Daarom was het zo goed om te horen dat één van de bewoners zich afvroeg wat te doen met financieel minder bededen, die door de huidige inflatie en prijsstijgingen niet meer (goed) rond kunnen komen.

En daarom zijn we ook blij met alle vrijwilligers die een helpende hand bieden, bijvoorbeeld de koffiedames en de mensen in de commissies.

Wat kunnen we dan voor elkaar betekenen?

Die vraag vraagt van ieder van ons een antwoord, maar ook van de stichting die het wonen met een plus hoog in



het vaandel heeft. En dat antwoord geldt niet alleen voor de kerstdagen, maar het gehele jaar.

Laten we in verbondenheid omzien naar elkaar!

Het bestuur wenst iedereen goede feestdagen, de moed om te veranderen wat u kunt veranderen, de acceptatie van wat u niet kunt veranderen en de wijsheid daartussen te kiezen.

Jan Siepel,
voorzitter

“Ik heb een prachtig vak”

Aandacht voor Cedric, de woonconsulent met een hart voor de bewoners

Op de achtergrond is Cedric aanwezig. Zijn werk valt niet altijd op. Het is anders dan het werk van de huishoudelijke medewerkers, want dat zie je direct. Wanneer heb je als bewoner met Cedric van Walbeek te maken?

“Je zegt nu dat het werk van de huishoudelijke hulp zichtbaar is en dat van mij minder. Toevallig was het schoonmaakprogramma een onderwerp in een

bewonerscommissievergadering van de Aleidahof. Door mijn ogen en oren open te houden, vang ik onder andere tijdens zo'n overleg signalen op. ‘Wordt de ontmoetingsruimte wel schoongemaakt en staat dit wel in het schoonmaakprogramma?’ was de vraag,” vertelt Cedric. Het gaat over dit soort dingen en ook over onderwerpen waar wat meer tijd in zit, zoals het zoeken naar passende hulp voor bewoners. Vaak werkt hij als woonconsulent op de achtergrond,

als verbinder. Hij weet precies waar een probleem thuishoort en zorgt dat betrokkenen ermee aan de slag gaan. Hij zoekt mogelijkheden anderen te helpen en spreekt eventueel zijn netwerk aan.

Kennen de bewoners jou wel?

“De mensen in de commissies en de coördinatoren die kennen me zeker.” Korte voorstelronde: Cedric van Walbeek, 58 jaar oud. Woont in Zeewolde. Hij is getrouwd en

heeft 2 dochters (25 en 21 jaar). Hij is buurtbemiddelaar en heeft de opleiding mediator gevolgd. Zijn vaardigheden past hij ook toe wanneer hij een hockeywedstrijd fluit. In zijn ogen is het glas altijd half vol.

“Ik ben onder andere betrokken,” zo gaat hij verder, “bij zaken die gaan over veiligheid. Zoals even geleden, toen er een insluiper was. Dan leg ik de bewoners uit dat je niet zomaar de toegangsdeur moet openen en dat je niet zomaar een onbekende je eigen woning binnenlaat. Ook worden de videobeelden van de insluiper aan de politie verstrekt en overleg gepleegd met de wijkagent. Dit alles stem ik ook af met Pieter en Lianne. Die insluiper is een pittig voorbeeld en raakt me enorm. Ik wil dat mensen zich veilig voelen en plezierig wonen.”

Mens en organisatie

Hij werkt zonder oordeel en met aandacht voor de mens achter het probleem. “In mijn werk draait alles om mens en organisatie. Mijn uitgangspunt is waarnemen. Deze uitspraak zit bij mij altijd in mijn hoofd ‘De hoogste

vorm van menselijke intelligentie is waarnemen zonder te oordelen.’”

De coördinatoren noemen je soms, goed bedoeld, een pitbull

Hij kijkt op en lacht: “Ja, maar wel met zorg. Als ik me ergens voor inzet, ga ik er helemaal voor. Ik kan een grote bijdrage leveren aan de bewoners van de drie huizen. Ik vind het mooi het verschil te kunnen maken door af en toe ook wat harder te zijn, ik laat niet snel los.”

Hij waardeert het hoe de stichting zorgt voor de bewoners: “Er wordt zoveel gedaan voor de bewoners, de Plus. Die Plus vermindert eenzaamheid, zoals het koffie drinken en andere activiteiten. En minder eenzaamheid, vergroot het woongenot.”

Leefbaarheid en veiligheid

Wat Cedric doet, staat ook in het teken van leefbaarheid en veiligheid. “En dan samen problemen oplossen. Zoals het parkeerprobleem bij de Aleidahof. De omgeving maakte gebruik van de voor de bewoners beschikbare parkeerplaatsen. Je komt

tot elkaar door in gesprek te blijven en alle partijen de kans te geven te zeggen waar ze last van hebben. Het parkeerprobleem werd opgelost, samen met de bewoners van de Aleidahof, de buurt, Woonstede en gemeente.” Cedric zoekt naar het evenwicht, ‘Hoe kan hij bijdragen aan een oplossing waar de bewoner zelf aan meewerkt’.

Waar heb je een hekel aan?

Daar is Cedric duidelijk over: “Als er wordt getwijfeld aan mijn intentie. En ik heb een hekel aan mensen die wel mee eten en genieten van een versgebakken taart, maar er zelf niet aan bijdragen. Die geen ingrediënten hebben toegevoegd of niet helpen bij het bakproces.”

Waar mogen ze je voor wakker maken?

“Laat mij maar liever slapen,” hij lacht, “maar als het dan toch moet, maak me dan maar wakker voor een goed idee om het wonen in de huizen nog beter en gezelliger te maken. Maar dan hoor ik ook graag wat jij gaat doen om dat te realiseren.”





Nieuws



GGD GGD INFORMEERT OVER CORONA



De GGD heeft in het najaar voorlichting gegeven over corona en de herhaalprik. In de Aleidahof en Timanshof

stond een kraam met informatiepakketten van de GGD. Medewerkers van de GGD stonden klaar om alle vragen te beantwoorden. In de Roosebrink werd een informatiebijeenkomst georganiseerd.

Goed ontvangen

En dat werd op prijs gesteld. Zowel de kraampjes als de bijeenkomst werden goed bezocht. Voor de bewoners was dit een gelegenheid om persoonlijk vragen te stellen over corona en de prik. Onder andere werd uitgelegd waarom het zinvol is om de herhaalprik te halen. De GGD wil er graag zijn voor de maatschappij, persoonlijk en dichtbij.

Als je nog vragen hebt, is het mogelijk deze te stellen via telefoonnummer **0800 8446 000** of via ggdgm.nl/herhaalprik.

DE ROOSEBRINK HET GEMAK VAN DE LOGEERKAMER

“Elk nadeel heb z'n voordeel,” zegt Corrie, “De kinderen wonen in Delft, Zwolle en Heemskerk. Het nadeel is dat zij niet zomaar even langs kunnen komen. Het voordeel is dat ik meestal een paar dagen blijf logeren. Dan hebben we wat meer tijd voor elkaar.” Corrie Eekelder geniet van de dingen die ze samen doen. “Dan koken we samen, shoppen we wat en bezoeken een stad in de buurt. Grappig eigenlijk, mijn mama deed hetzelfde. Die kwam ook één keer per maand met de trein een paar dagen logeren.”

Logeerpartijtje

En dat logeren zit er nog steeds in. Een van haar kleinzoons, hij heet Gijs, logeert graag bij 'kleine oma'. “Hij heeft het syndroom van Down en verslaat mij elke keer tijdens een spelletje Rummikub. Als hij hier is, slaapt hij in de logeerkamer. Wat geweldig dat dat kan!” Corrie voelt dankbaarheid dat ze hier woont en dat ze gebruik mag maken van de ruimte. “Gijs snurkt nogal, het geeft te veel onrust voor ons allebei wanneer hij hier in de woonkamer zou slapen.” Corrie vindt het een uitkomst.

Gijs en Gijs

“Ik heb nog meer kleinkinderen, ze zijn me allemaal even lief. En Gijs is niet de enige Gijs, want ik heb twee kleinzoons die Gijs heten. In goed overleg hoor,”

vertrouwt ze toe, “mijn kinderen en kleinkinderen zijn lief en soms een beetje te bezorgd.” Op die momenten remt ze hen ongezouten af. “Dan vragen ze ‘Ma, je neemt toch wel op tijd je pillen?’, alles wat ik zelf kan, doe ik zelf.”



Alleen en toch niet alleen

“Sinds ik hier woon vind ik het heerlijk om op mezelf te zijn. Natuurlijk is het gezellig wanneer iemand op bezoek komt. Eropuit gaan en een paar dagen logeren bij de kinderen is ook leuk. Ik kan hier in de Roosebrink ook prima alleen zijn. Het hoeft niet, ik kan de gezelligheid opzoeken. Als ik wil, kan ik beneden koffiedrinken of meedoen met gezellige activiteiten. Mijn dagen vul ik ook graag met een goed boek.”

DE ROOSEBRINK INSPIRATIE: EEN KAARTJE, KLEIN GEBAAAR, GROTE VREUGDE



Wordt het kaartje in de brievenbus ook een actie in de Aleidahof en de Timanshof? Marianne van Eijk, Theo en Riet Boekhorst doen het graag, een creatieve samenwerking waar ze graag meer over vertellen. Pure aandacht voor bewoners door bewoners in de Roosebrink, heel eenvoudig, met een eigen gemaakte ansichtkaart. Elke keer is de ontvanger blij met de hartelijke aandacht.

Voor iedere gelegenheid

Of het een hart onder de riem is of een felicitatie voor een jubileum, een kaart is een kleine moeite en een groots gebaar, vindt het drietal. Samen regelen ze het, als een

geoliede machine. “We willen laten weten dat we aan hen denken, in goede tijden én verdrietige tijden. Dat versterkt het saamhorigheidsgevoel in huis,” zegt Marianne.

Kunstwerkjes

De kaarten zijn stuk voor stuk kunstwerken, de schilderkunst van Riet. Theo verzorgt de vormgeving en het drukwerk. Marianne schrijft passende en liefdevolle woorden op de kaart.

Deze co-creatie tovert een glimlach op het gezicht van de ontvanger. “De kaart en de betekenisvolle woorden doen de mens zoveel goed,” vertelt Marianne.

Bewonerscommissie en het prikbord, beiden onmisbaar

Marianne vertelt over de informatiebron, want als je niets weet kun je ook niet handelen. “Via de bewonerscommissie worden wij op de hoogte gebracht. En de bewoners worden via het prikbord geïnformeerd dat er een kaart klaar ligt ter ondertekening. Wie wil mag een boodschap schrijven of alleen hun naam. Niets moet, maar mag.”

Alles wat aandacht krijgt groeit, want af en toe krijgt Marianne een kaartje terug, een lieve reactie of telefoontje als dank. En de kaart, die staat vaak lang op dressoir of kast als herinnering aan warme en oprechte belangstelling.

MAATSCHAPPELIJK WERK EDE BABBELTRUC: TIPS OM INSLUIPERS TE VOORKOMEN



Het gebeurt soms in een van de drie huizen, dat een bewoner overrompeld wordt door een insluiper of iemand die zich voordoeft als de loodgieter.

Om mensen weerbaar te maken en veiligheid te borgen, heeft maatschappelijk werk Ede op 10 november jl. een informatiebijeenkomst gehouden in de Aleidahof en op 8 december in de Timanshof. De hoofdboodschap spreekt iedere bewoner aan: **‘Laat je niet overvallen door mensen’**. Maatschappelijk werk gaf advies en kwam met eenvoudige

tips voor het vergroten van ieders veiligheid.

De aanwezige bewoners konden vragen stellen aan de maatschappelijk werkers. Een vraag zoals ‘Wat kan je doen als een verkoper voor de deur staat?’ en ‘Wat zeg je tegen iemand die zomaar met je meeloopt naar binnen?’. Niet alleen aan de deur gaat het wel eens mis. Ook telefonisch, via email of via internet is het raadzaam alert te blijven.

Laat nooit zomaar iemand binnen

Als iemand aanbelt die je niet kent of een pakketbezorger die je niet verwacht, laat je die persoon niet binnen. Andere tips zijn:

- Lijkt het aannemelijk waarvoor ze komen, zeg dan dat je eerst het bedrijf belt en sluit de deur. Laat mensen buiten wachten. Controleer dan bij het bedrijf of de persoon die gestuurd is daar ook werkt
- Pin nooit aan de deur en zorg dat je banklimiet laag is
- Laat je niet van de wijs brengen door verhalen of smoezen

Het eerste signaal, dat je denkt ‘Er is iets niet in de haak’ zegt veel. Houd gezond wantrouwen. **Blijf bij jezelf en blijf alert.**



WOONSTEDEN ONDERHOUDSWERKZAAMHEDEN IN DE DRIE HUIZEN



In opdracht van Woonstede voert Hagemans Vastgoedonderhoud werkzaamheden uit. Woonstede draagt op deze manier bij aan prettig, comfortabel en veilig wonen.



De Aleidahof

Buitenschilderwerk

Er zijn verschillende gebreken ontstaan aan het buiten schilderwerk wat is uitgevoerd in najaar 2021. Aannemersbedrijf Hageman gaat in het voorjaar van 2023 de gebreken nakijken en herstellen. Uiteraard worden de bewoners middels een brief van Woonstede op de hoogte gebracht wanneer deze werkzaamheden zijn ingepland en worden uitgevoerd.



De Timanshof

Brandveiligheid

In de Timanshof wordt de brandveiligheid verbeterd. De brandweer heeft onlangs alle draadglasruiten in de woningen afgekeurd. Deze ruiten moeten dus vervangen worden door brandwerende beglazing en panelen.

Asbest

Helaas is bij een proef in diverse woningen asbest in de puien aangetroffen. Woonstede moet daarom rekening houden met asbest in alle woningen. Woning voor woning moet dit worden verwijderd.



De Roosebrink

Renovatie sanitair en keukens

Begin volgend jaar start Woonstede met renovatie van de keukens, badkamers en meterkasten. Deze klus wordt door bouwbedrijf Kreeft uitgevoerd. Alle bewoners hebben inmiddels een brief ontvangen met meer informatie en details over deze werkzaamheden.

Dakrenovatie

Tot slot wordt in tweede helft van 2023 het dak gerenoveerd en dan wordt direct het buitenschilderwerk uitgevoerd. Alle bewoners hebben over deze werkzaamheden een brief ontvangen. Daarin wordt gedetailleerd omschreven wat wanneer wordt gedaan.

WOONSTEDE NIEUWE SCHOONMAAKORGANISATIE VOOR DE DRIE HUIZEN

Voor de bewoners in de Roosebrink is de schoonmaakorganisatie Succes BV al bekend. Sinds 1 juli dit jaar zijn de huishoudelijke medewerkers werkzaam om alles keurig schoon te houden. Per 1 november doen zij dat ook voor de Aleidahof en de Timanshof. Het is prettig samenwerken met één partij. De twee krachten, Jeffrey van den Hatert en Willy van der Hout, stellen zich even voor.



Willy houdt van de natuur

Willy komt uit Heelsum en gaat, als het even kan, met de fiets naar haar werk. Ze houdt van de natuur en tuinert graag. Ook pakt ze graag op winterse dagen een goed boek.

Willy werkt op maandag en vrijdag in de Timanshof en dinsdag en vrijdag in de Aleidahof. Jeffrey werkt dagelijks in de Roosebrink, op de maandag in de Timanshof en op andere dagen als de logeerkamers zijn gebruikt.



Meewerkend voorman Jeffrey

Jeffrey zorgt ervoor dat de kantoren, logeerkamers en algehele ruimten in de Roosebrink spik en span eruit zien. Over het schoonmaken en Succes BV is Jeffrey duidelijk erg enthousiast: "Wat mij zo aanspreekt is het verzorgen van een schone en leefbare omgeving. Geen dag is hetzelfde, er zijn veel uitdagingen en ik heb veel doorgroeimogelijkheden." Jeffrey is meewerkend voorman en kan op de werkvloer toezien op de kwaliteit.

Colofon

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 Pieter van Giersbergen

Fotografie John Voermans, Shutterstock
en anderen **Druk** Drukkerij Cunera bv



Ik vergeet alles om me heen. Ik verlies me erin. Het is 'het doek en ik'



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.

Riet Boekhorst was een jaar of 10 toen ze begon met schilderen. Ze creëert de mooiste werken, met liefde en aandacht.

“De vrijdagmiddag op school, dat was mijn middag! Dan werd er voorgelezen en we knutselden. Schilderen was mijn favoriet.

Thuis schilderde ik met gouache, ik kocht die doosjes zelf. Kant en klare verf met een kwastje. Een kwastje waar je natuurlijk niet mee kan schilderen. Voor je het weet staan de haartjes alle kanten op. Zo begon het en dat is niet meer opgehouden.

Wat deed je om het schilderen onder de knie te krijgen?

Na de basisschool wilde ik naar de kunstacademie, maar ja, kunst, daar kan je geen geld mee verdienen. Als meisje ging je naar de huishoudschool, want je moest leren hoe je het huishouden doet.

In de flowerpower tijd, schilderde ik groots de golven van de zee op de

muur in de wc. En op de koelkast schilderde ik boomtakken. Ik heb veel cursussen gedaan. Die volgde ik bij 't Venster, het Gelders Palet en bij de LOI. Ik deed ook mee aan wedstrijden. In 1997 won ik de wedstrijd die was georganiseerd door het kunstmagazine Atelier. De prijs was een hele dag schilderen met kunstenaars Gerard van de Weerd en Rob Komala.

Ik leerde mezelf ook veel, want nieuwe technieken leren houdt het schilderen spannend.

Wat inspireert je?

De reizen die Theo (mijn man) en ik hebben gemaakt. Zoals onze reis naar Afrika. Theo maakte veel foto's van de bevolking. En die schilder ik dan graag na. Ik heb een zwak voor mensen. Als ik een mooie kaart ontvang, wil ik die ook naschilderen. Ik kreeg een prachtige bos bloemen, vol en kleurrijk. Die heb ik direct met verf vastgelegd.

Waar irriteer je je aan?

Echt irritatie heb ik niet. Ik heb geduld genoeg. Pas als ik tevreden ben, is het af. Zoals de tekening van onze hond, de neus was lastig en ik gumde en gumde. Net zo vaak dat er bijna

geen papier meer onder zat. Ik ga voor perfectie. Uiteindelijk is ie schitterend, precies zoals zij was.

Wat krijg je ervoor terug?

Ik vergeet alles om me heen. Ik verlies me erin. Het is 'het doek en ik'. Theo laat me mijn gang gaan en komt tussendoor de lunch brengen. Hij vindt het belangrijk om dit te blijven doen. “Lekker creatief blijven,” zegt hij dan, “dat is goed voor je.”

Je gaf ook schilderles?

Ik begeleidde de bewoners van de Nudehof (appartementen voor senioren met een zorgvraag, Wageningen). Ze waren zo blij te kunnen schilderen; ik hielp wel een handje. Aan het einde van het schilderseizoen werden de werken tentoongesteld, ik zag overal mijn 'handschrift' terug.

Schilder je nog vaak?

We hebben het nog nooit zo druk gehad als hier in de Roosebrink. Het komt er minder van. Ik heb in het bestuur gezeten, draai een bardienst in de recreatieruimte en ik doe een keer in de week line dancing en bodyfit. Daarnaast vind ik het ook leuk om te lezen. Maar het schilderen, dat blijft.