



Uit het hART

hét huismagazine van Seniorenhuisvesting Zuid-Veluwe - zomer 2023

Communicatie



Seniorenhuisvesting 'Zuid-Veluwe'

“Die vaas met tulpen,
het blad hangt wat naar
beneden, dat is juist zo
mooi, puur natuur”



Voorwoord

In deze uit het h'ART hebben we het over communicatie. Dat maakt nieuwsgierig. Is niet alles communicatie? Mijn eerste gedachte is: het begint met luisteren. Dat klinkt eenvoudig maar is het niet. Echt luisteren betekent aandacht, tijd nemen en een houding van niet-weten en openheid. Dit vraagt bereidheid en oefening.

Natuurlijk zijn we niet altijd open en aanwezig. Communiceren doen we vaak op de automatische piloot. We maken een praatje, we geven iets door, we hebben een vraagje. Niks aan de hand en toch loopt het niet altijd zoals bedoeld. Iets wat logisch is voor jou, kan iemand anders kwetsen zonder dat we het door hebben. Een vraag als: waarom was jij er weer niet? Kan feitelijk juist zijn, maar klinken als een oordeel. De kans is groot dat iemand het gevoel heeft zich te moeten verantwoorden. Terwijl er waarschijnlijk een verhaal achter zit die wij niet kennen. Ieder mens maakt zijn of haar eigen afweging en dit is niet zelden intiem en privé en niet iets om met iedereen te delen.

Hoe verfrissend kan het daarom zijn om onze oordelen aan de kant te schuiven en geïnteresseerd en open te blijven naar de ander? Wat gebeurt er als je vraagt: hoe gaat het met je, ik miste je?

Open vragen en beter luisteren kan veel opleveren. Voor de verteller het gevoel meer van zichzelf te kunnen laten zien

en voor de luisteraar een interessanter gesprek.

Maar er is meer. Er zijn niet altijd woorden nodig om iets duidelijk te maken. Wat denkt u van een welgemeende knuffel, een knipoog of een glimlach. Het kan je hele dag goedmaken. In de gespreksgroep hebben we het er vaak over: de kleine dingen die er toe doen. Klein maar geen kleinigheid.

Ik heb de Latijnse oorsprong van communicatie opgezocht: *communicare*. Het betekent *iets gemeenschappelijk maken*. Wat toepasselijk! U woont onder één dak, er zijn activiteiten, regels, gewoontes, mooie en nare gebeurtenissen en dit alles maakt u een gemeenschap van mensen. Iedereen communiceert op zijn of haar manier. Hoe kunnen we elkaar vinden en een fijne, veilige en warme gemeenschap vormen? Ik zou zeggen, begin met een luisterende houding in het besef dat we niet alles (hoeven) weten en dat het met iets kleins kan beginnen. In deze zomer editie vindt u mooie verhalen die allemaal te maken hebben met hoe wij dat dagelijks doen: *communicare*!

Een zomerse groet,
Gerda Grave



Inhoud

op het h'ART

Gerda gebruikt hulpmiddelen en heeft een sterke wil om zelfstandig te leven. Ook al gaat het gezichtsvermogen snel achteruit, ze blijft actief

3

6

van hart tot h'ART

We willen zoveel mogelijk bewoners aan tafel zien, daarom houden we de prijzen zo laag als kan



h'ART van goud
Vriendinnen Greet en Roelie zingen samen en hebben plezier. Twee sterke vrouwen aan het woord

8

van het h'ART 10 Van het bestuur

uit het h'ART
Een nieuw gezicht, Johanneke stelt zich voor



12 *uit het h'ART* NIEUWS

... inclusief extra informatieblad



met h'ART en ziel

Door leuke dingen te doen zoals bloemschikken, vergeet ik mijn mankementjes



Gerda gebruikt hulpmiddelen en heeft een sterke wil om zelfstandig te leven. Ook al gaat het gezichtsvermogen snel achteruit, ze blijft actief.

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

Wanneer het gezichtsvermogen versneld achteruit gaat, wordt contact hebben en houden lastig. Als een van de belangrijkste zintuigen je in de steek laat, hoe communiceer je wanneer je alleen contouren of een vage schim ziet. Hoe blijf je nog zelfstandig? Tijdens het interview met Gerda van den Berg, zie ik het belang van acceptatie van het onvermijdelijke ouder worden.



Aan de kapstok hangen onmisbare, stoere petten. “Ja,” zegt Gerda, “die heb ik nodig voor buiten.” Licht te veel, licht te weinig, alles heeft invloed op haar gezichtsvermogen, nu ruim 15 jaar. De Timanshof is haar thuis, “Ik ben liever hier, ik weet alles te vinden en alles is zo ingericht dat ik het kan pakken en kan ‘zien’.” De koffie wordt gezet en ondertussen vertelt ze over de verlichting boven het aanrecht: “Het is me hier te donker, er moet echt iets mee gebeuren, zo zie ik niet goed wat ik doe. Een nieuwe lamp en starter, maar hij functioneert nog steeds niet. En licht heb ik nodig.”

Haar zoon helpt haar met bijvoorbeeld die verlichting. “Ik ben dolblij met mijn kinderen en kleinkinderen. Volgende week komen er twee logeren. Ze slapen in de logeerkamer en gaan hier naar school, want die is aan de overkant.” Onbekend terrein, een vreemde trap of ruimte waar ze de inrichting niet kent, is voor haar geen doen.

“Daarom komen zij hier, gezellig.” Gerda heeft vier kinderen en 13 kleinkinderen. Ze heeft in het verleden vaak opgepast waardoor ze een sterke band met hen heeft opgebouwd.

Slecht gezichtsvermogen beperkt

“Ik ben net terug van een weekend Bilbao. Ik wilde zien waar mijn kleindochter woont. Ze geeft rondleidingen op de fiets en weet dus veel te vertellen over de stad.” Na zo’n trip is Gerda moe. Daar geeft ze zich aan over door goed uit te rusten en goed te slapen. “Dat ging vroeger anders, maar dat accepteer ik.”

“Ik kan minder zelfstandig leven dan voorheen. Vroeger deed ik alles zelf en nu neemt de afhankelijkheid toe.

Zoals de reis naar Bilbao, dat kan ik echt niet meer alleen. Mijn zoon was erbij. Een goede begeleiding heb ik nodig, zoals bij de reisjes van de Zonnebloem.” Gerda vindt een weg die bij haar leven past: “Ik fiets in Bennekom een bekende route, voor de boodschappen naar de Albert Hein. Ik doe boodschappen en zij leveren thuis af. Ze zijn heel erg behulpzaam!”

Goede voorbereiding en structuur

“Ik ben altijd al van de lijstjes en een agenda geweest. Als werkende moeder was structuur en regelmaat in het gezin onmisbaar. Structuur zit er nog steeds in bij mij.” Ze werkte als hoofdverpleegkundige. “Ik miste mijn beroep toen ik kinderen kreeg. Ik had contact en collega’s nodig, meer voldoening en verantwoordelijkheid.” Gerda vertelt over haar tijd in de eengezinswoning die ze samen met haar man kocht. “Maar ongeveer 4 jaar geleden werd ik zo ziek dat ik zorg nodig had van mijn

***Uit je comfortzone stappen en
“jezelf bij de oren vatten”
noemt Gerda het***



“Ik heb een wandelstok in de kleuren wit met rode strepen, maar het is geen blindenstok. Mensen zijn alerter als ze mij met mijn stok zien.”

kinderen, ze bleven zelfs bij mij slapen. Toen wist ik dat het tijd was voor meer verzorgd, kleiner en veiliger wonen.”

Hulpmiddelen een uitkomst

De communicatie wordt lastiger wanneer je slecht ziet. Iemand die tegenover haar zit is slechts een schim of vage contouren. Een goed boek in de handen en lekker lezen is verleden tijd. Als ik vraag hoe ze toch nog zelfstandig fietst, beweegt en zelf haar administratie doet, noemt ze een aantal hulpmiddelen. “Een iPad op A4 formaat en een speciale stok. De iPad is ideaal voor het bankieren. Ik weet blindelings de weg, zolang ze de app niet aanpassen. Ik heb een wandelstok in de kleuren wit met rode strepen, maar het is geen blindenstok. Mensen zijn alerter als ze mij met mijn stok zien. Oh ja,” gaat ze verder, “ik heb een webbox voor gesproken ondertiteling op de televisie. En ik luister voornamelijk boeken op de iPad. Ook heb ik een beeldschermloep. Die maken woorden weer leesbaar voor mij. Een kaart met mooie woorden voor een verjaardag of groet, ik schrijf hem op gevoel. Ik herlees ze nooit met die loep. Mijn boodschap komt toch wel over en daar gaat het om.” De envelop voor een kaart wordt door een van haar kinderen geschreven.

Een speciaal bordje met aanduiding ‘slechtziend’ op de fiets voor veilig weggebruik, een extra grote agenda en een telefoon met geprogrammeerde telefoonnummers. Hulpmiddelen om het

leven gemakkelijker te maken, te kunnen blijven communiceren en voor het verruimen van haar gezichtsveld.

Gerda houdt zich aan haar eigen regels en ritme. “Ik moet het kunnen opbrengen elke dag 20 minuten te sporten op de hometrainer. Voorheen fietste ik lange stukken, elke dag! Als ik die training niet meer doe, dan ga ik harder achteruit. En ik ga elke dag naar buiten. Ik voel me veel prettiger en zo blijf ik gezond.” Communiceren is anders door het verminderd gezichtsvermogen. Maar haar visie is helder: “Ik kan het allemaal erg vervelend vinden, maar dan ben je een vreemde voor de ander en voor jezelf. Accepteren van het ouder worden en de bijbehorende kwalen, het kan niet anders,” vindt Gerda, “je kunt minder, dat is nu eenmaal zo.”

Communicatie en eenzaamheid

Zo lang mogelijk zelfstandig leven en actief blijven is wat Gerda wil. Daarbij is zelfredzaamheid ook hulp durven vragen. “Zoals wat er op het prikbord is geprikt. Ik stap dan over mijn bezwaren heen en vraag aan een bewoner wat er vandaag voor nieuws te lezen is. Een slechter gezichtsvermogen geeft geen eenzaam gevoel, ik ben ook niet

eenzaam. Het geeft een gevoel van buitengesloten zijn. Eenzaam zijn is denken dat je op niemand meer terug kunt vallen. Mijn netwerk wordt wel kleiner, maar ik heb nog steeds mensen om me heen waar ik bij terecht kan. Ik heb erg moeten wennen aan hulp vragen van mijn kinderen. En toch ontkwam ik er niet aan.”

Tips voor communicatie in de drie huizen

“Deze tip is simpel en zorgt voor meer gelijkwaardigheid. **Ik zou het heel erg fijn vinden als de mededelingen die iedereen moet weten, in de brievenbus worden gedaan, bij mij en de andere slechtzienden.** Kleine moeite en ik hoef me niet meer afhankelijk op te stellen bij het prikbord.” En Gerda heeft nog een paar tips: “Vraag om hulp, communiceer met elkaar, blijf praten door een praatje op de gang. Zo houdt je elkaar in de gaten, een soort stilzwijgende afspraak hier in huis. Ik weet dat het lastig is over je grens te gaan om hulp te vragen. Doe het toch maar wel, daar word je een gelukkiger mens door. Je grote netwerk wordt kleiner naar mate je ouder wordt, werken aan het directe contact om je heen, is des te belangrijker.”





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.

We willen zoveel mogelijk bewoners aan tafel zien, daarom houden we de prijzen zo laag als kan

Uit het h'ART neemt deze keer een kijkje in de keuken bij de *eetclub*. Zo noemen Gonnie de Jong en Trudy van Dongen voor het gemak deze groep. Samen met Alie Laamers, Piet Sluimers en Greet Smidt vormen zij de motor achter de maandelijks gezamenlijke maaltijd voor de Roosebrink.

Het was Jo Mesdag die het idee aandroeg tijdens de jaarvergadering (2022). "Jo stelde het maandelijks gezamenlijk eten voor," vertelt Trudy. Het enthousiasme van Jo werkte aanstekelijk. "Daar wil ik wel aan mee doen," dacht Gonnie, "dat lijkt me wel wat." Al snel vormde zich een groep bewoners. Jo droeg ook haar steentje bij. Trudy vertelt dat het voor Jo lastiger werd: "Wij kunnen nog wel die stoelen en tafels sjouwen, maar dat mag je niet verwachten van een dame van boven de 50. We zijn haar dankbaar dat ze het gezamenlijk eten, na corona en de vele lockdowns, heeft geïnitieerd." Gonnie: "Zij zorgde ervoor dat wij aan de slag gingen en andere mensen vroegen mee te doen."

Meer in contact door de eetclub. "Je loopt nog eens langs om iets te bespreken. En het is fijn om elkaar te kunnen vinden buiten de overleggen om," zegt Trudy. Tijdens het overleg wordt het menu van die maand bedacht, Gonnie gaat verder: "We verdelen de taken en houden daarbij rekening met elkaar. Ieder mens is anders. We blijven in gesprek. Frictie heeft geen zin, het moet gewoon leuk blijven." Trudy haakt aan en zegt: "We

kunnen goed met elkaar omgaan en soms is het een beetje laveren. Na het eerste overleg pakten we de taken op, dat ging heel eenvoudig. Waarbij Piet direct aangaf het buffet te doen. Hij noemt zichzelf 'Piet de opschepper'."

De voorbereiding begint om drie uur. "Maar er zijn van die enthousiastelingen die eerder beginnen," lacht Trudy. "Ik zit al om twee uur op de klok te kijken," zegt Gonnie, "denkend aan wat we allemaal moeten doen." Gonnie kan niet wachten en begint iets eerder met de tafels en stoelen. "Ik voel me wel bezwaard," vertelt Trudy aan Gonnie, "als ik dan in de recreatieruimte kom. Ik zie dat jij al de tafels hebt versjouwd, in je eentje. Dan denk ik bij mezelf 'moet ik dan ook maar om twee uur beginnen?' Maar dat doe ik niet. Ik laat het los, 'doe lekker je ding' denk ik dan."

Bitterkoekjespudding als dessert valt goed in de smaak. De soep en het hoofdgerecht worden besteld bij slagerij Elings, maar het toetje maken ze zelf. De ouderwetse bitterkoekjespudding, die viel goed in de smaak. "We maken ook wel eens griesmeelpudding," zegt Trudy. "Met bessensap," vult Gonnie aan. "Of koffie met een bonbon," gewoon lekker, vindt Trudy, "Nee, geen alcohol in de pudding, ook geen drupje op de bitterkoekjes. Misschien zijn er mensen die alcohol niet verdragen." Het zelf koken vindt vooral Gonnie erg leuk. Dit deed ze

ook in wijkcentra als vrijwilliger, koken voor grote groepen. Helaas laat de capaciteit van de keuken het niet toe om een hele maaltijd te koken. Dus voorlopig blijft het bij het dessert.

Gezelligheid gaat van mond tot mond. "Ongeveer 60 bewoners schuiven aan," vertelt Gonnie, "ik hoor vaak in de wandelgangen terug hoe lekker het was en hoe ze genoten hebben van elkaars gezelligheid. Dat is de inspanning wel waard."

Kinderziekten eruit. De eerste keer verliep anders dan ze hadden gehoopt vertelt Gonnie: "Die verliep





stroef,” Gonnie herinnert het zich nog goed, “We hadden de hoeveelheden verkeerd ingeschat.” Ze heeft ervan wakker gelegen en heeft er last van gehad, “Er waren meer eters aangeschoven dan verwacht. Echt te weinig besteld,” zegt Trudy. “Ja,” zegt Gonnie, “dat klopt, we waren ook misleid door het plaatje van de flyer van de slager. Enige wat over was, was rookworst, weet je nog, Trudy?” Zij weet dat nog goed en vertelt hoe ze dit voorkomen: “De intekenlijst ligt 14 dagen van tevoren op de bar. Na de sluitingsdatum moeten we ons aan die aantallen houden. Op de lijst staat een telefoonnummer voor doorgeven van wijzigingen. Een persoon doet dit en houdt dit bij.”

“We hebben wel even bij elkaar gezeten, want hoe heeft het zo mis kunnen lopen,” Gonnie vond dat het besproken moest worden, “We kregen steun van verschillende mensen en dat heeft ons ertoe gezet om toch door te gaan.” Sommige reacties

waren niet mals, “Mensen die dan meteen afhaken, dat vind ik jammer. Ik voelde me een beetje onderuit geschoffeld.” Dan vertelt Trudy over de vele positieve reacties na die eerste maaltijd: “dan zeiden ze ‘Trek het je niet aan’ bijvoorbeeld. Echt een hart onder de riem om gewoon weer verder te gaan.” De kinderziekten zijn eruit en alles loopt op rolletjes. Inmiddels is de gezamenlijke maaltijd al 8 keer georganiseerd.

Nieuwe vaardigheden oppakken.

De taken binnen de *eetclub* en het overleggen met elkaar, geeft ieder lid een kans om dingen anders aan te pakken dan ze gewend zijn. “Tijdens het overleg, treed ik meer op de voorgrond,” vertelt Gonnie, “Het liefst kies ik de taken op de achtergrond, zoals de afwas. Nu probeer ik ook meer mijn mond open te doen tijdens het overleg. Dat deed ik vroeger niet.” Trudy ziet dat: “Jij bent zo bescheiden en ik blijf een beetje pushen dat je ook dingen blijft doen die je leuk vindt.

Zoals het opscheppen. Als Piet daar hulp bij nodig heeft de volgende keer, dan help jij. Ik regel het wel. Iedereen vindt je een plezierig mens, ik trek je er wel bij, Gonnie.”

Trudy en Gonnie hebben een hechte band. In de *eetclub*, die nu bijna 1 jaar bestaat, delen Gonnie en Trudy meer dan organisatie en het menu van de maand. “Buiten de overleggen hebben we diepgaande gesprekken die anders zijn dan de gezellige prietpraat tijdens het koffie drinken. Ja, we kunnen wel zeggen dat er een vriendschap is ontstaan door de *eetclub*.”

Samen eten is een sociale gebeurtenis. Het verbindt en draagt bij aan saamhorigheid. Elkaar ontmoeten tijdens zo’n gezamenlijke maaltijd en het organiseren daarvan, is een kans om nieuwe dingen in jezelf te ontdekken én bij de ander. “Het maakt niet uit hoe oud je bent, leeftijd zit in je,” zegt Trudy, “je kan altijd leren en er is altijd ruimte voor verandering.”





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.

Vriendinnen Greet en Roelie zingen samen en hebben plezier. Twee sterke vrouwen aan het woord

Als jong kind op school, als ouders op het schoolplein, tijdens het sporten of op vakantie, overal ontstaan spontaan vriendschappen. Op een bepaald moment merk je dat je een klik hebt. Een mens zoekt vaak contact en wil zich verbonden voelen. Greet Smidt en Roelie Lammers zingen in het koor van het Apostolisch Genootschap, waar hun vriendschap begon. Een vriendschap die de huizen overstijgt, want Greet woont in de Roosebrink, Roelie in de Aleidahof.

Beide stellen gaan graag eropuit met het hele gezin

Jaarlijks gaan Greet en Roel naar een hotel of huisje met alle kinderen en kleinkinderen, "En binnenkort nemen zij ons mee naar het Openluchtmuseum. Dat is toch gewoon wonderlijk, dat ze met die oude mensen op stap willen?! Ik vind de band met de kinderen en kleinkinderen zo bijzonder." Roelie zegt: "Jij hebt daar zelf aan gebouwd." Ook Roelie gaat wel eens met de hele

familie (in totaal 17) op vakantie: "De laatste keer was het Sauerland. Toen waren we 50 jaar getrouwd."

Familie is voor jullie belangrijk, is dat van huis uit meegekregen?

"Ja," zegt Greet, "Vroeger gingen we zondags uit de kerk altijd naar opa en oma. Dan dronken we koffie, gingen de mannen klaverjassen en de dames beppen. De kinderen speelden buiten. Mijn moeder was een kloek en had graag alles om haar heen. Dit is een



traditie die we voortzetten binnen onze familie.” Roelie vertelt over haar zus: “Ik heb een zus en die woont in Groningen, door de afstand zien we elkaar minder. Onze kinderen zien we bijna wekelijks, ze wonen dichtbij, dat vind ik fijn.”

Waar kennen jullie elkaar van?

“Aalzen en ik verhuisden op 5 december 1995 van het noorden naar Wageningen,” Roelie weet de datum nog, “5 december 1995, ik vond het vreselijk! Het was of verhuizen of geen baan.” Ze legde nieuw contact door weer te gaan zingen bij het kerkkoor. “En zo leerde ik Greet kennen. En nu hebben we het prima hier, ik wil niet meer terug.” Greet legt uit: “Roelie is een prachtige sopraan en ik ben een valse alt.” Beiden schieten in de lach. “Ik ben 25 jaar dirigent geweest voor het koor van het Apostolische Genootschap,” vertelt Roelie. Greet begon in het koor toen ze zestien jaar was, “Op je 16e ging je bij het koor. Ik heb geen noot leren lezen.”

Doen jullie nog meer samen?

“We sporten elke week,” vertelt Roelie, “dat doen we samen met onze mannen, bij Joshua van Driel, Vitaliteitscoach & Personaltrainer in Bennekom, we volgen het F.I.T. programma op dinsdagochtend om 9 uur.” “Zij heeft een hekel aan vroeg opstaan,” Greet wijst lachend naar Roelie. En vooral geen apparaten vertelt Roelie: “Want daar stonden we alleen maar bij te kleppen. Daar word je niet fitter van. De praatjes komen na het sporten met een kopje koffie.”

Zowel Greet als Roelie hebben gewerkt. Greet als zwemjuf en Roelie op de peuterspeelzaal in Wijkcentrum De Nude in Wageningen. En nog steeds zijn ze actief als vrijwilliger.

Belangeloos inzetten voor ouderen

“Het is zo fijn in alle rust mensen te kunnen verzorgen en te begeleiden in

“We sporten elke week, samen met onze mannen. Zonder toestellen, daar staan we alleen maar bij te kleppen”

de laatste fase van het leven,” Greet haalt veel voldoening uit het werk in het hospice in Wageningen, “en mijn humor past er goed. Ik hoef er niet bij na te denken en doe gewoon.” Daar denkt Roelie anders over, “Ik zou het niet kunnen, het omgaan met de dood vind ik heel moeilijk.” Zowel Greet als Roelie geloven niet in leven na de dood, maar wel dat je voortleeft in de herinnering van nabestaanden. “Dan zou het daarboven wel heel druk worden, hè Greet?” zegt Roelie met een glimlach. “Pluk de dag, zeg ik dan maar, het leven duurt zo kort. Maak er elke dag wat van,” vindt Greet.

Het gesprek gaat verder en Roelie vertelt hoe fijn het is om bij Rumah Kita (verpleeghuis Wageningen) te helpen: “Ik hou erg van lekker eten, koken niet zo. Daarom vind ik het leuk om eten te serveren in het restaurant.” En als het werk gedaan is prikt ze een vorkje mee.

Wat doen jullie nog meer om de wereld een beetje mooier te maken?

Er gebeurt te veel in de wereld waar ze geen grip op hebben. Het grote nieuws over het milieu, stikstofproblematiek en de oorlog zijn gebeurtenissen en situaties waar ze niets mee kunnen. “Ik heb daar geen invloed op,” vertelt Roelie. “Ik kijk liever naar wat ik kan doen, hier, binnen mijn vierkante meter,” zegt Greet. Ze vertelt over de toetreding tot de islam van haar kleindochter. Over de wereld mooier maken gesproken: “Ik zie hoe gelukkig ze is en hoe ze dingen doet om een goed mens te zijn en hoe ze zich inzet voor de mensen om haar heen. Ik was bij de toetreding en ik voelde me zo

welkom. Iedereen, welk geloof dan ook, wil eigenlijk hetzelfde. Het gaat niet om de naam die het draagt, we zoeken gewoon geluk en willen er samen iets van maken. Alleen zijn er een paar die niet met geloof bezig zijn maar met macht.” Roelie heeft veel gewerkt met moslims in De Nude: “Zoveel gastvrijheid, altijd rekening houden met anderen. Eten maken, genoeg voor iedereen én nog wat extra voor een onverwachte gast. We werden ook uitgenodigd voor het offerfeest en andere feestdagen, we maakten er allemaal deel van uit.”

“We dragen ook een steentje bij door bijvoorbeeld afvalscheiding,” zegt Roelie. “En niet meer elke dag vlees eten,” zegt Greet. “Precies, en vaker de fiets, als het niet regent,” roept Roelie. “Of lopen.”

Wat is de klik? Wat brengt jullie echt bij elkaar?

“Dat is wel een hele moeilijke vraag,” begint Roelie direct. “We leggen mekaar niets op en praten gewoon makkelijk” zegt Greet. “Het is gewoon gezellig,” zegt Roelie daarop. “We hebben gelijkwaardige gesprekken en ook best wel dingen waar we anders over denken” zegt Greet. “Dat klopt,” beaamt Roelie, “we delen onze ervaringen en dat helpt. Niets opleggen.”

Ze leven vanuit de apostolische gedachte: ‘Probeer een liefdevol mens te zijn’ en ‘Wees een geliefd mens’. Greet en Roelie zijn gelijken, voelen zich veilig in elkaars nabijheid en hebben een h’ART van goud.



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.

Afscheid van Jan Siepel, een nieuwe voorzitter en de jaarlijkse uitjes

Waarschijnlijk is het vertrek van onze voorzitter Jan Siepel u ter ore gekomen. U als bewoner heeft dit via de bewonerscommissie kunnen vernemen. Het bestuur wil graag in deze editie aandacht schenken aan het vertrek van Jan.

We vinden het ontzettend jammer dat Jan zijn voorzitterschap heeft beëindigd. Jan heeft zich ruim 11 jaar belangeloos ingezet voor de stichting, waarvan 10 jaar als voorzitter. Jan was hecht verweven met de stichting.

Terugkijkend heeft Jan als voorzitter de stichting door lastige tijden geloodst. Daarbij zocht hij altijd de verbinding met het bestuur en de raad. In zijn werk en handelen stonden de bewoner en de vrijzinnigheid centraal. Tijdens de pandemie heeft hij met zorg zijn werk voortgezet en hield hij steeds het welzijn van de bewoners voor ogen.

Jan stond aan de basis van het inrichten van de Bijzonder Leerstoel Vrijzinnige Religiositeit en Humanisme (Universiteit voor Humanistiek in Utrecht) en hij droeg dit een warm hart toe. Wij kijken dankbaar terug op zijn tomeloze inzet door turbulente tijden heen.

Nora van den Broek heeft de rol als voorzitter op zich genomen: "Ik voel me gesteund door het hele bestuur om deze rol te vervullen. Open communicatie en samen werken voor de stichting voor het welzijn van de bewoners." Deze keuze geeft het bestuur meer tijd op zoek te gaan naar een nieuw bestuurslid: "Deze nieuwe persoon kan in alle rust kennis maken met de stichting en op zoek gaan naar zijn/haar rol in het bestuur. Op deze manier kunnen we met elkaar enthousiast blijven werken aan de senioren-huisvesting, de plus in het wonen en de vrijzinnigheid."

De uitjes 2023

Ondertussen werkten de coördinatoren Lianne en Pieterneel, samen met de bewonerscommissies, hard aan de organisatie van leuke uitjes voor iedereen die mee wil. Zo genoten de bewoners van de Roosebrink op 6 juli van een vaartocht langs de oevers van de Neder-Rijn en gaat de Timanshof op 18 juli naar Cothen. Daar bezoeken ze onder andere het kersenmuseum. En de hekkensluis is de Aleidahof. Op 27 juli vertrekken de bewoners naar het mosterdmuseum in Doesburg, alwaar ze dé mosterd naar alle waarschijnlijk mogen proeven en meer te weten komen over de historie erachter.

Dat zijn de mooie dingen die wij als stichting graag voor u organiseren. Geniet van de zomer. We houden u op de hoogte van verdere ontwikkelingen.

Een nieuw gezicht, Johanneke stelt zich voor

Misschien hebben sommigen mij al zien rondlopen in de Aleidahof, de Roosebrink of de Timanshof of heb ik u ontmoet bij een van de informatiebijeenkomsten. Aangenaam kennis te maken! Ik ben Johanneke Klaassens. Sinds 1 april loop ik regelmatig rond in de huizen van de Seniorenhuisvesting 'Zuid-Veluwe'. In opdracht van de stichting ben ik begonnen aan een onderzoek naar de ervaringen van bewoners met het wonen in de wooncomplexen van de stichting.

De vragen die ik tijdens mijn onderzoek stel, zijn:

- Wat is de reden dat er wordt gekozen om voor deze woonvorm te kiezen?
- Wat zijn de verwachtingen waarmee mensen hier zijn komen wonen?
- Heeft het vrijzinnig-religieus gedachtegoed invloed op de keuze om hier te komen wonen?
- En hoe ervaren bewoners het wonen in de Roosebrink, de Timanshof en de Aleidahof?

Onderzoek trekt mij

Zomer 2022 studeerde ik af aan de Universiteit voor Humanistiek, waar ik de master Humanistiek volgde. Dit is een opleiding tot humanistisch geestelijk verzorger. Tijdens mijn studie trok het doen van onderzoek mij echter steeds meer en besloot ik na mijn afstuderen niet als geestelijk verzorger aan de slag te gaan, maar een baan te vinden als onderzoeker. Zo kwam ik in dit onderzoek terecht. Tijdens dit onderzoek word ik begeleid door prof. dr. Laurens ten Kate, en prof. dr. Anja Machielse.

Meer over mij

Ik woon in Utrecht, samen met mijn vriendin en onze twee katten. Ik ben een echte wandelaarster, dus zodra ik de tijd heb, trek ik mijn wandelschoenen aan en trek erop uit. Een dagje of een lang weekend wandelen vind ik beide heerlijk, maar zodra ik wat langer de tijd heb, doe ik mijn rugzak om en zoek ik een langere wandeling uit. Afgelopen najaar ben ik bijvoorbeeld twee maanden door Portugal gaan wandelen, samen met een vriendin die ook net afgestudeerd was. En een paar jaar geleden wandelde ik nog over de Camino del Norte van Irún naar Santiago de Compostella, een prachtige pelgrimsroute langs de noordkust van Spanje.

U kunt mij het komende anderhalf jaar regelmatig voorbij zien

komen in de drie huizen. Met jullie goedkeuring sluit ik graag aan bij de koffieochtenden, vergaderingen van bewonerscommissies of activiteitencommissies, uitjes en andere activiteiten die in de huizen worden georganiseerd.

Verder ga ik graag individueel in gesprek over de ervaringen als bewoner van een van de huizen. Mocht u nu al denken: ik zou wel over mijn ervaringen willen vertellen in een individueel gesprek, spreek mij dan gerust aan. Dan maken we een afspraak en kom ik bij u langs. U mag mij ook altijd mailen om alvast aan te melden voor het onderzoek of een vraag te stellen over het onderzoek: j.klaassens@uvh.nl.

Tot ziens in een van de huizen!
Johanneke

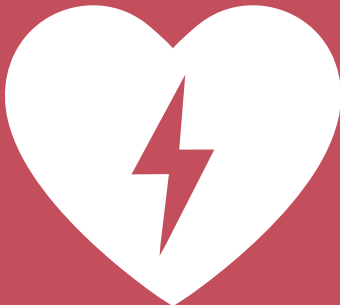




Nieuws



ALEIDAHOF, TIMANSHOF EN ROOSEBRINK HERHALINGSCURSUS AED VOOR VRIJWILLIGERS



AED

Op 24 april werd in de Aleidahof voor de AED vrijwilligers en enkele buurtbewoners de herhalingscursus gegeven. Op 1 mei gebeurde hetzelfde in de Roosebrink waar ook bewoners van de Timanshof bij aansloten. Totaal waren ongeveer 30 bewoners aanwezig. De cursus werd aangeboden door de stichting Seniorenhuisvesting Zuid-Veluwe.

Kennis opfrissen

Het is geen dagelijkse handeling, AED gebruiken en reanimeren. Regelmatig herhalen en oefenen is belangrijk om kennis actueel en paraat te houden. De instructeurs, gecertificeerd door Nederlandse Reanimatie Raad (NRR), hadden een mooi programma om die kennis op te frissen en vaardigheden te oefenen. Daarvoor werd natuurlijk gebruik gemaakt van de speciale poppen en ander oefenmateriaal.

Aandacht voor veiligheid voor jezelf en het slachtoffer

Vragen zoals hoe je hulp biedt en hoe je de tijd overbrugt tot de ambulance arriveert, kwamen aan bod. Voorop staat het zorgen voor eigen veiligheid en die van het slachtoffer.

Andere onderwerpen waren:

- 112 op de juiste manier bellen
- controle of een slachtoffer bij bewustzijn is en of deze persoon nog ademt
- stabiele zijligging
- herkennen van een hartstilstand en starten met reanimatie
- gebruik van een AED tijdens de reanimatie
- borstcompressie (hartmassages) geven en beademen

Leo Louwerse vertelde het volgende over de cursus: "Je krijgt het hele verhaal te horen. Ik heb kunnen oefenen met reanimeren en ik heb met de AED gewerkt. Nu ik met pensioen ben, heb ik hier tijd voor. Dit heb ik altijd al willen leren: het kunnen helpen en levensreddende handelingen verrichten wanneer dat nodig is."

Als je weet hoe je moet reanimeren, vergroot je de kans om het leven te redden van een slachtoffer.



ALEIDAHOF, TIMANSHOF EN ROOSEBRINK PAASSTUKJES

Bewoners van de drie huizen kregen de gelegenheid creatief aan de slag te gaan. Met groen, eitjes en oasis werden de prachtige paasstukjes gemaakt. Margriet Jansen zorgde

voor materialen en uitleg hoe je het beste je eigen stukje kan opbouwen. Deze activiteit is aangeboden door Seniorenhuisvesting 'Zuid-Veluwe' (VRSSH).



ALEIDAHOF EN TIMANSHOF NATIONALE PANNENKOEKDAG 2023 OP DE WILHELMINASCHOOL

Vrijdag 21 april was het dan eindelijk zover. Voor de bewoners van de Aleidahof en de Timanshof werd voor de Wilhelminaschool in Bennekom de rode loper uitgerold. Want daar werd de Nationale Pannenkoekdag gevierd. De kinderen van groep 8 waren samen met 6 hulpouders al vroeg uit de veren om er een feestelijke dag van te maken. Ze toverden samen de school om in een pannenkoekrestaurant.

Bijna 70 bewoners werden gastvrij ontvangen en uitgenodigd een plaats uit te zoeken. Ze werden door de kinderen begeleid en voorzien van een drankje en natuurlijk de pannenkoeken. Een dag om je vingers bij af te likken.

Meester Jan Martijn vertelde in het welkomstwoord dat 29 kinderen hebben geholpen met versieren, tafels dekken en natuurlijk de pannenkoeken bakken. Zonder de begeleiding van 6 hulpouders was dit voor de school een onmogelijke taak geweest. "Wij begonnen rond 8 uur deze ochtend," vertelde een ouder, "eerst de voorbereidingen en het beslag. Toen alles in de keuken op dreef was, konden de kinderen aan de bak. Heel fijn om weer gezamenlijk een activiteit te kunnen doen." De kinderen werden gesplitst in kleinere groepen die om toerbeurten in de keuken en het restaurant werkten.

De initiator

Meester Roel organiseerde de eerste pannenkoekdag 13 jaar geleden, "De school was destijds gekozen deel te nemen aan deze dag. We kregen een klein pakket van Tefal en Koopmans, maar dat was lang niet genoeg hoor. En vandaag is het de 10e keer dat we dit organiseren. Een lustrum." Met een tussenpozen van 3 jaar werd de traditie weer voortgezet, met de hulp van de sponsors Plus Edwin en Astrid Holtrop en Henri's stekje. De grote buurtsuper in Bennekom bekostigde alle ingrediënten. En Henri's Stekje sponsorde de bloemen op tafel.



Vandaag was er ook tijd om herinneringen op te halen van voorgaande jaren. Na het eten werden de bewoners ook nog verrast met oud Hollandse versjes, ingestudeerd door de kinderen en samen met de gasten gezongen. Een feest van herkenning. Als dank kregen de kinderen, meester Roel en Jan Martijn een chocolade medaille. Nadat Pieter de woorden van dank had uitgesproken, gingen de bewoners met hun buikje rond en tevreden huiswaarts. Deze traditie smaakt zeker naar meer, hopelijk volgend jaar weer.





ALEIDAHOF BRANDWEER GEEFT VOORLICHTING OVER VEILIGHEID

Op 21 april jl. gaf Charles Hasselaar, medewerker van de brandweer, voorlichting over brandveiligheid voor alle bewoners van de Aleidahof. Met deze middag wil de brandweer bewoners informatie geven over het voorkomen van brand en wat te doen als er brand is.

Voorkomen van brand en zorgen voor een veilige woonomgeving. Dat is een taak van alle bewoners. Een voorbeeld is het vrijhouden van vluchtroutes en scootmobiel of andere zaken niet te plaatsen voor de nooduitgangen.

Ook kwam de oplaadbare fiets aan bod, preventie in de woningen en de rookmelder.

Films en vragen

Bewoners kregen korte filmpjes te zien over onder andere:

- brand bij elektrische fiets en scootmobiel
- wat doe je wel en niet bij vlam in de pan
- verschillende wattages en stekkersnoeren
- hoe om te gaan met een elektrische deken

Ook was er de gelegenheid om vragen te stellen. En die waren er zeker. Zo werden er vragen gesteld over rookmelders, koolmonoxidemelders en spullen op de gang en hoe die de brandveiligheid beïnvloeden.

Een rookmelder zorgt ervoor dat je eerder rook en brand opmerkt. Dan kun je sneller actie ondernemen. Maar voorkomen is altijd beter dan genezen. Het is opvallend dat veel branden door menselijke handelen ontstaan, dat is door onderzoek bewezen. Het is daarom belangrijk de veiligheidsvoorschriften van apparaten te kennen en die in acht te nemen. Samen alert blijven verkleint de risico's op brand. Zo creëren we samen een veilige omgeving.

Op 15 juni gaf de brandweer ook voorlichting voor bewoners van de Roosebrink. Binnenkort volgt de Timanshof.

ALEIDAHOF, TIMANSHOF EN ROOSEBRINK BEWAARPAGINA MET BELANGRIJKE INFORMATIE

Bij deze zomereditie ontvangt u een extraatje. Een informatieblad met informatie over waar u terecht kan met uw vragen, klachten of meldingen. Ook vindt u belangrijke telefoonnummers, adressen en websites.

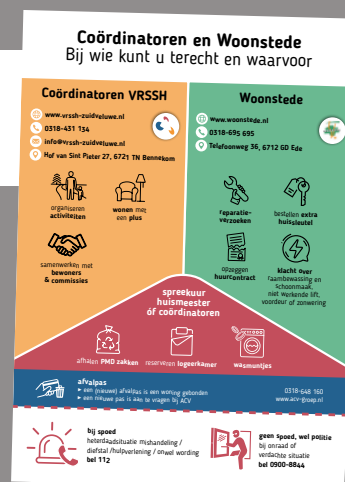
Online melding maken bij Woonstede

U kunt eenvoudig bijvoorbeeld onderhoud en reparatie online melden bij Woonstede. Zoals de lift die niet naar behoren werkt of een vraag over de raambewassing, schoonmaken enzovoort. Wachten op een spreekuur is niet nodig, u kunt het direct zelf regelen via de website www.woonstede.nl of telefoon.

Bij de coördinatoren én bij de huismeester kunt u terecht voor

wasmuntjes, PMD zakken en voor het reserveren van de logeerkamer. De huismeester kunt u benaderen voor klachten of een reparatie, maar online is sneller. Spreekuurtijden van de coördinatoren en de huismeester vindt u op het meldingenbord en bij kantoor.

Dit informatieblad wordt u aangeboden door de stichting, bewaar hem binnen handbereik.



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

Hoofredactie

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



Door leuke dingen te doen zoals bloemschikken, vergeet ik mijn mankementjes



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

In de hal van het appartement van Riet Busser zie je de liefde voor natuurlijk en duurzaam. Zoals de druiventak 'met een verhaal' die ze redde uit de vuilnisbak. "Ik ben wel wat gespannen voor dit interview," zegt ze. Maar al snel glijdt de spanning weg als Riet begint te praten over haar kleurrijke hobby. Ze vertelt dat er weinig wordt weggegooid, maar juist wordt hergebruikt in haar creaties. Haar hart gaat uit naar de natuur en ze heeft respect voor alles wat groeit en bloeit. Riet woont ruim 23 jaar met groot plezier in de Aleidahof. Het enige wat ze mist is haar tuin.

Want uit jullie tuin haalde je het groen voor de bloemstukjes, toch?

Ja, dat klopt. Ik gebruikte in mijn werk alleen dat wat gesnoeid moest worden. Ook de losse takken op de grond. Tegenwoordig ga ik op pad en als ik dan groen 'afval' zie langs de weg, vooral op Wageningen-Hoog, dan neem ik het mee. Zoals de prachtige bamboestokken. Die heb ik verwerkt

in het kerststuk voor de hal van de Aleidahof.

Ook heb ik zo mijn adresjes. Na de snoeibeurt van de tuinen van bekenden geven ze mij een seintje, dan haal ik het op. Toen mijn man Klaas nog leefde deden we dat samen, hij tilde de zware takken in de auto. Hij zou erg trots zijn geweest dat ik nu nog steeds mijn hobby uitvoer en zelf het groen ophaal.

Maak je veel bloemstukjes?

Rond de kerst maak ik ongeveer 10 stukjes. Ik doe dat al jaren, voor een vast groepje. Ik hou zelfs rekening met hun smaak. Een mevrouw ziet slecht, dan zijn felle kleuren leuker, die vallen meer op.

Twijfel je wel eens aan wat je hebt gemaakt?

Ik vond het spannend om het grote kerststuk voor de Aleidahof te maken. De bewonerscommissie nodigde me daarvoor uit. Dan twijfel ik of het resultaat wel goed genoeg is en of ik het wel goed heb gedaan.

Waar heb je leren bloemschikken?

Dat heb ik te danken aan Bets Toussaint en Loes Bijsterbos. Als vrijwilliger draaide ik keukendiensten

in de Broekakker. Rond Kerst en Pasen werd als activiteit 'stukjes maken' georganiseerd. En ik mocht dan meehelpen. Al doende leerde ik alles. Ik doe nog steeds vrijwilligerswerk op de Broekakker, nu ruim 42 jaar. Onder andere voor de kerststukjes, maar ik help ook bij de maaltijd op maandag en de koffiedienst op woensdag. Ik hou ervan om bezig te zijn, liefst samen met anderen. Ik heb wel wat mankementjes, maar juist door die leuke activiteiten, kan ik er beter mee omgaan.

Dus het vrijwilligerswerk en de bloemstukjes fleuren jouw leven?

Ik vind het leuk om bestaande takken hier in huis telkens weer op te fleuren. En kijk, die vaas met tulpen, het blad hangt wat naar beneden, dat is juist zo mooi, puur natuur. Het mag best een beetje natuurlijk naar beneden hangen. Wat ik ook waardeer, is dat we in de drie huizen bloemstukjes maken rond Kerst en Pasen. Fijn dat de Seniorenhuisvesting 'Zuid-Veluwe' dat regelt. Nee, ik organiseer dat niet hoor, ik help wel. Bewoners vragen mij om tips of komen bij mij zitten om te kijken hoe ik het stukje maak. En het leuke is, iedereen start met hetzelfde basispakket, maar het eindresultaat is totaal anders.