



Uit het hART

hét huismagazine van Seniorenhuisvesting Zuid-Veluwe - winter 2023



kunst en vitaliteit

“Ik kom weer thuis
zodra ik gitaar speel”



Seniorenhuisvesting 'Zuid-Veluwe'



Voorwoord

Tussentijd

In deze Uit het H'ART staan bijzondere levensverhalen. Verhalen van mensen die iets meemaakten dat hun leven op z'n kop zette of een geheel nieuwe wending gaf. We kennen allemaal dit soort 'breukervaringen'. Emigreren kan zo'n ervaring zijn. Of een beperking krijgen die maakt dat je niet meer kunt doen wat je altijd zo graag deed. Of je vertrouwde huis inruilen voor een seniorenwoning.

Dergelijke breukervaringen brengen mensen in een soort 'tussentijd': Het oude en vertrouwde is er niet meer en de nieuwe situatie voelt nog onwennig. Dit kan gemis en onzekerheid met zich meebrengen of een gevoel van heimwee naar wat was. Anderzijds kan zo'n tussentijd ook een groeizame tijd zijn, een tijd waarin zich nieuwe deuren openen en waarin je nieuwe krachten in jezelf en anderen ontdekt, nieuwe mensen ontmoet en veerkracht ontwikkelt. Een tijd die je ook als fris en nieuw en inspirerend kunt ervaren.

Juist in zo'n tussentijd kunnen mensen vaak veel voor elkaar betekenen. Door samen iets leuks te doen, waardoor je elkaar leert kennen en de mooie kanten van het leven met elkaar kunt delen. Door ruimte te maken voor het verhaal dat iemand te vertellen heeft. Enkel luisteren, een vraag stellen en meeleven kan dan veel betekenen. Of door ruimte te

maken voor wat niet direct oplosbaar is en waar ook moeilijk woorden voor te vinden zijn. Dan kan een blik van herkenning of een hand op een arm al zo veel doen. Of samen stil zijn.

Waar woorden tekort schieten, kan kunst een andere 'taal' bieden om uitdrukking te geven aan wat wezenlijk is. Muziek - bijvoorbeeld samen een concert bezoeken of zelf muziek maken - kan op heel directe manieren het hart raken, aan alle woorden voorbij. Foto's of andere vormen van beeldende kunst kunnen veel herkenning oproepen. Een gedicht kan soms - tussen de regels door - heel precies uitdrukken wat je ervaart. En dans of zang of toneel kunnen iets uitdrukken of in beweging zetten dat niet op een andere manier aangeraakt kan worden. Zo kan kunst helpen om nog niet gebaande wegen te verkennen, troost en een nieuwe perspectieven te vinden en nieuwe vormen van levenskunst te ontwikkelen. Ook daarvan getuigen de verhalen in deze Uit het H'ART.

Veel inspiratie en leesplezier gewenst!

Jos Somsen
*Lid van de Raad van Advies en
Toezicht (Seniorenhuisvesting
Zuid-Veluwe)*



In memoriam bestuurslid Paul Stegenga

Tot ons verdriet is op woensdag 22 november jl. ons bestuurslid Paul Stegenga geheel onverwachts overleden. Er is een vroegtijdig einde gekomen aan een mooie gezamenlijke reis en zijn actieve betrokkenheid bij Seniorenhuisvesting Zuid-Veluwe.

Paul was een zeer gewaardeerd bestuurslid. In 2016 nam hij plaats in het bestuur en de laatste 3 jaren verzorgde hij de externe communicatie in de rol van secretaris. Hij was een man die altijd bereid was om te helpen, vriendelijk en met humor. Tijdens vergaderingen deelde hij graag in zijn wijsheid. Een lastige taak ging hij niet



uit de weg. Hij was er om te steunen. Dat was een houding die we enorm hebben gewaardeerd.

Daarnaast lag vrijzinnig leven en denken hem na aan het hart. Als een van de pijlers van Seniorenhuisvesting zette hij zich daar graag voor in.

Betrokken was hij bij de mensen om hem heen, met ieders welzijn voor ogen. Als persoon, bestuurslid en persoonlijke vriend gaan we Paul erg missen.

Namens het Bestuur en de Raad van Advies en Toezicht,
Nora van den Broek
Voorzitter



Een thuis vinden

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

Het vergt moed en vertrouwen om een keuze te maken waarbij je een deur sluit zonder te weten welke voor je zal opengaan. Je volgt je intuïtie en waagt die onzekere stap. Dat deed Connie Campbell-Haye om haar thuis terug te vinden.



Zodra ik het appartement van Connie binnenstap zie ik aan de spullen op de eetkamertafel dat ze nog aan het werk is. Haar laptop is opengeklapt en allerlei documenten zijn er omheen verzameld. Er heerst een serene rust in het appartement en een geurkaars vult de lucht met een aangename geur. Herinneringen hangen als kunst aan de muur en staan op de kast. Het is een door de jaren heen opgedane verzameling toen zij met haar man de wereld rondreisden.

Een levenslange reis

Het is niet de eerste keer dat Connie in Wageningen haar thuis vond. Ze woont nu vier jaar in de Roosebrink: "Ik kwam uit Amerika, ik wilde weer terug naar waar ik ooit een bestaan had opgebouwd met ons gezin." Ze is overtuigd dat alles een doel heeft.

Vroege vogel

"Op een doordeweekse dag vertrek ik rond half acht, dan is het hier nog stil. Ik kom ook laat weer thuis. Ik kook elke dag en dek de tafel. Ik kijk naar het journaal en daarna ik heb weinig energie over voor andere zaken." Ik heb fijn contact met mijn burens en heb zo hier en daar een praatje. Wonen in de Roosebrink is fijn, ik vind hier rust."

Wereldreizigers

Connie is geboren in Costa Rica. Op haar 17e vertrok ze naar Canada om te gaan studeren. Na haar studie keerde ze terug naar Costa Rica en leerde zij haar man kennen. "Het werk dat we destijds deden, bestond uit veel reizen. We waren projectleiders voor het ministerie van Buitenlandse Zaken (onder andere Directeur Generaal Internationale Samenwerking (DGIS) en SNV Netherlands Development

Organisation). Een paar jaar hier en een paar jaar daar wonen. Ik heb veel landen gezien."

Ruim twintig jaar geleden werd haar man plotseling ziek en overleed kort erna. Dat veranderde alles voor Connie en haar gezin. "Ik dacht het wel aan te kunnen, alleen de kinderen opvoeden en voor mezelf zorgen. Dat denk je dan als je jong bent. Ik wilde toen niet om hulp vragen. Tenslotte was ik uitgeput. Ik was over mijn grenzen heengegaan. Ook al vind ik het nog steeds lastig, ik ben nu vastberaden om wél hulp te vragen."

Een thuis zoeken

"Ik ontmoette veel later een man, een Amerikaan in hart en nieren. We wilden samen een thuis te vinden in Amerika. Dat heb ik twee jaar geprobeerd. Ik woonde riant en ik had alle tijd om actief bezig te zijn met sport en vrijwilligerswerk. Maar mentaal en spiritueel ontbrak er

direct een appartement betrekken in Utrecht. Later bleek dat het appartement op slechts 5 minuten afstand lag van mijn zoon. Ik had mijn familie heel hard nodig." Ze ging op zoek naar een baan en verhuisde uiteindelijk terug naar Wageningen. "Hier voel ik me veilig en ik ben echt dankbaar voor wat nu ik heb."

De Bijbel, inspiratie en ontwikkelen

"Ik luisteren graag muziek, dat geeft mij plezier. Dan kan ik meezingen en meedansen. Ik hou van Flamenco en Jazz, het inspireert mij. Net als mijn lieve vriendin, ze is een bron van inspiratie. Ze vertelt veel en we lachen samen. Het liefst pak ik een boek, maar ik er heb de rust en de tijd niet voor."

De Bijbel hoort bij haar dagelijkse gewoontes en geeft haar spiritueel inzicht. "Ik sta ermee op en ik ga ermee naar bed. Geen religie, ik bid en ik geloof. Ik weet dat er meer is dan alleen dit aardse leven. Dat zorgt voor een rotsvast vertrouwen en geeft me vrede. Dat ik in Amerika woonde en intuïtief wist

"Ik was bang om daar oud te worden"

iets. Ik werd ziek van het niet thuis voelen, ik had geen verbinding met andere mensen. Ik heb lang nagedacht en uiteindelijk besloten weer terug te keren naar Nederland. Hij bleef in Amerika, dat was triest. Thuis is alles waar je je fijn voelt, de plek die voldoet aan jouw waarden en normen. Ik moest weg uit Amerika vanwege dat gemis. 'Wat als ik hier doodga?' dacht ik, dat maakte me bang. Het was niet mijn grond."

Met niets anders dan totale onzekerheid keerde Connie terug naar Nederland. "Ik sloot een deur en ging op zoek naar een nieuwe. Ik kon

dat ik naar Nederland moest, om vervolgens per toeval bij mijn zoon in de buurt te kunnen wonen, dat is geen toeval. Evenals de baan in Wageningen en mijn wonen hier in de Roosebrink. Dat moest zo zijn. Alle gebeurtenissen zijn levenslessen."

Het leven is blijven leren. Connie is overtuigd dat jezelf ontwikkelen goed is voor het behoud van vitaliteit. Daarbij gaat het niet om studieboeken maar om de levenservaringen, "Elke ervaring is een vorm van leren."

Anderen helpen bij Markt 17

"Ik vind het belangrijk om iets terug



te geven aan de maatschappij. Ik zoek naar een balans om belangeloos iets te kunnen doen voor een ander. Een volle werkweek maakt dat lastig. Af en toe neem ik een dag vrij om vrijwilligerswerk te doen bij Markt 17. Ook op het werk was ik hulpvaardig. Collega's riepen voortdurend mijn naam, Connie, Connie, Connie', en ik stond altijd klaar om te helpen." Met een knipoog vraag ik: "Maar zeg je nu 'Connie kannie'?" Ze lacht, "Ja, want het is een keer klaar."

Het is een hele kunst om je hart en intuïtie te volgen. Dat kan alleen door bewust te worden van jezelf en de wereld om je heen.

Tip van Connie

"Blijf in beweging, kom in contact met anderen en ga naar buiten. Dat is lastiger in de wintermaanden. Toch is het goed voor je gezondheid."

Terwijl ik mijn spullen pak, mijn jas aantrek, vertelt ze terloops: "Oh ja, ik hou erg van wandelen, ik heb vier routes naar Santiago de Compostella gelopen en de Kilimanjaro beklommen. Ik was toen nog jong hoor, ergens rond de 50." Over vitaliteit gesproken.

Connie verliet Amerika, werkt full time en vindt rust in de Roosebrink



Belangeloos doen is vrijgevigheid, maar ook stromende, innerlijke kracht en liefde voor de ander. Je zet jezelf even opzij om anderen te helpen. Je hebt een gevoel van genegenheid en zorgzaamheid voor je omgeving. En dat, contact met elkaar hebben, doet iets met vitaliteit. Wat betekent doen voor anderen voor Eef, Wim en Bep? Een goed gesprek van hart tot h'ART over alledaagse dingen.

Doen voor de ander maakt vitaal

Eef de Ruiter is ruim 55 jaar vrijwilliger bij de voetbalvereniging VV Bennekom. En het vrijwilligerswerk geeft ze door aan de nieuwe generatie. Zoals het koken voor het eerste elftal, dat doet ze nu samen met haar kleindochter. In de Timanshof helpt ze mee met het prieeltje. Af en toe pakt Eef de stofzuiger om het binnengewaaid blad in de centrale hal op te zuigen, "Ja, de huishoudelijke hulp moet het allemaal alleen doen. Ik pak dan even aan en is het zo weer netjes."

Wim van der Steege en zijn partner Bep wonen ook in de Timanshof en organiseren regelmatig een spelletjesmiddag voor de bewoners. Dat doen ze graag, vertelt Bep: "Iedereen is welkom. We organiseren die middag zoals het ons uitkomt." Bep vertelt hoe Wim de bewoners helpt. Met regelmaat weten ze hem te vinden als een apparaat het niet doet of als de lamp niet meer aan gaat. "Ja och, dat doe ik dan gewoon even. Ze hebben een vraag of probleem waar ik niet altijd een oplossing voor heb, maar kijken kan altijd." Wim is actief voor de Hervormde kerk in Bennekom, samen met een aantal andere kerkgangers organiseert hij een rommelmarkt. Af en toe wordt de inboedel geschonken van een vrijgekomen appartement van de Timanshof. "Samen ruimen we het hele appartement op, de spullen zijn voor de rommelmarkt." Bep deed

vroeger al veel vrijwilligerswerk voor bijvoorbeeld koken voor de plattelandsvrouwen. Het belangeloos doen stroomt door haar aderen. Ze helpt bij verschillende activiteiten zoals het opvangen van de kerstversiering.

Eef heeft plezier door de activiteiten in de Timanshof. "Ik

ga bijna elke ochtend naar de koffie. Ik laat graag mensen in hun waarde. Maar het is ook wel zo dat als je niet aanschuift het steeds lastiger wordt om ertussen te komen. Terwijl je contact juist nodig hebt." Wim vindt dat je anderen niet kan dwingen. "Als ik zie," gaat Eef verder, "dat iemand wel wil maar niet alleen kan gaan, dan help ik ze naar de Boekelozaal. Ik probeer dan mensen met elkaar te verbinden."

Met elkaar in verbinding staan is belangrijk. Zoals het contact behouden met een groot aantal studenten die bij Wim

en Bep heeft gewoond. Terwijl Bep de koffie zet, gaat ze verder met het gesprek, "Mijn kinderen en kleinkinderen zijn gek op mijn koffie, want ik kook en klop de verse melk. Terwijl ze normaal altijd zwart drinken." Bep verwent graag en voor grote hoeveelheden eten maken draait ze haar hand niet om. Ze maakt voor haar kinderen en kleinkinderen erwtensoep en stampot, die slaan ze

niet af, "We hadden altijd studenten in huis. Die mis ik wel. Ze aten allemaal mee. We zaten dan met z'n zessen aan tafel." Ze hebben in al die jaren

hun kamers aan meer dan 60 studenten verhuurd. Gastvrijheid vindt ze belangrijk en daarom werd iedere student uitgenodigd mee te eten. "Omdat dat gezellig is."

Word je ouder, dan kunnen gezondheidsklachten zich zomaar aandienen. "Als je dan bij de pakken neer gaat zitten, kan je eenzaam worden." zegt Wim. "Contact is goed voor de gezondheid. Daarom is het zo fijn om te helpen en samen plezier te hebben." Bep haakt aan: "Dat heb jij wel een tijdje gehad hoor, bij de pakken neer zitten. Toen ik ziek was, sloeg je dicht. Dan komt er niets meer uit de handen. Je bent een binnenvetter." "Ja, dat was toen zo." Maar Wim vertelt verder over zijn gezondheid en bekijkt dan het leven van de zonnige kant, "Alleen maar mopperen helpt niet, daar word je zieker van."

Contact hebben met anderen geeft energie en heeft effect op je vitaliteit.

Je bent bereid iets te doen zonder er iets voor terug te willen ontvangen. "Samen voor een goed doel werken is fijn," vertelt Eef. "Je krijgt er zoveel voor terug, dat is niet uit te drukken. Ik heb door het vrijwilligerswerk veel contacten. Zo belde laatst de keeper van het eerste elftal op en vroeg 'Tante Eef, ik moet naar de fysio. Ben





je thuis? Dan haal ik een lekker visje voor ons!”, dat gebeurt dan spontaan.” Je krijgt energie van vrijwilligerswerk en dat maakt vitaal, geeft kracht en voldoening in het leven.

En die kracht heb je nodig om door te gaan. Want vlak voor Eef en haar man het appartement in de Timanshof zouden betrekken, overleed hij na een langdurig ziekbed. Zelf zegt ze daarover: “Je zorgt voor je man, ik heb daar nooit spijt van gehad. Dat ik dat 5 jaar lang helemaal zelf heb gedaan, dat is goed.” Eef moest veel opruimen voor de verhuizing. “Ik deed dat samen met mijn kinderen en kleinkinderen. Ik ben blij dat we de nieuwe meubels nog samen hebben uitgezocht. Opruimen vind ik helemaal niet erg. En mijn man

zei altijd ‘Wat er ook gebeurt, doe wat je altijd hebt gedaan en geniet daarvan.’ Ik heb een heerlijk paleisje en ik ben er superblij mee.”

Opruimen vanwege verhuizing, opruimen voor het goede doel, voor sommigen een eenvoudige klus.

“Niet voor mij,” zegt Bep, “ik vond en vind het lastig om dingen weg te gooien. Alle spullen die hier staan, daar zit een herinnering aan. Ik doe niet zomaar iets weg. En we hadden nogal wat spullen.” Wim zet de knop om zodra hij bezig is met het leegruimen van een appartement om voor de rommelmarkt aan te bieden.



“Ik ben uiteindelijk trots op wat we sparen voor de kerk, om te verkopen op de markt. De leuke dingen die je op zo’n dag met elkaar meemaakt, dat onthoud ik dan.” Eef blijft erbij, “Herinneringen neem je voor altijd mee. Die herinnering zit niet in spullen.”

Wanneer we anderen helpen zonder iets terug te verwachten, worden we mentaal gevoed en het maakt blij. Dat geeft een innerlijke kracht en je hebt er een nieuwe levenservaring bij. Het doen, zonder er iets in ruil voor terug te krijgen, verrijkt en geeft energie.





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.

Liesbeth en Marja voelen zich levenskunstgenieters. Hun vriendschap is als twee in een gevouwen handen

Marja van Galen heeft krap een half jaar geleden haar appartement in de Timanshof ingericht. Je ziet er een deel van haar kunstcollectie die haar levensverhaal vertelt. “Het is hier net een snoepwinkel,” zegt Liesbeth Smit. Zij woont met haar man inmiddels drie jaar in de Aleidahof. “Ik kijk mijn ogen uit en ik luister graag naar de verhalen die Marja met mij deelt over haar reizen.”

De vriendschap begon 7 jaar geleden

Er heerst een gezellige sfeer terwijl de dames koffie zetten. Marja herinnert zich hoe ze Liesbeth leerde kennen. “We hebben elkaar ontmoet via de kaasboer, in Randwijk. Ik vertelde haar over het opruimen van mijn huis en dat ik niet wist waar te beginnen.” Liesbeth zegt blij, “Ze wist wel iemand. En zo werd ik aan Marja voorgesteld.”

Marja herinnert zich hoe hun band ontwikkelde. “We deelden onze levenservaringen en als vanzelf veranderde onze ‘werkrelatie’ in een diepgaande vriendschap,” zegt Marja.

Ze zijn er voor elkaar en respecteren elkaar. Ze zijn gewoon dikke vriendinnen.

Respect en vertrouwen

“We hebben respect voor elkaar,”



zegt Marja. Liesbeth voegt eraan toe: "Respect komt van binnenuit en is gericht op de ander. Als je oprecht luistert weet je wat er écht wordt gezegd."

Marja zegt: "Ik deel de uitdagingen en hoogtepunten van het leven met Liesbeth." En Liesbeth zegt dan: "We zijn gewoon dikke vriendinnen." Ze vertelt verder over het helpen van anderen. "Ik zie het als mijn roeping. Ik heb Marja destijds geholpen met opruimen, het zit helemaal in mijn aard." Ze geniet ervan om mensen te verwennen en werkt graag met haar handen. Ze heeft zelfs de gordijnen voor Marja vermaakt.

De andere kant van de Rijn

Liesbeth heeft 46 jaar in Heteren gewoond en voelt zich nu nog meer thuis in de Aleidahof. Zorgen voor haar gezin vindt ze heel erg belangrijk. "Een fijne en veilige woonomgeving om op te groeien is belangrijk voor kinderen. Dat hadden we in Heteren. Maar nu ben ik blij en dankbaar dat ik aan de andere kant van de Rijn woon." "Liesbeth staat bekend als 'Vrolijke Lies,'" zegt Marja. "Ik maak van elke dag de beste dag," zegt Liesbeth. "Tevredenheid voelen en een positieve instelling geven je het geluksgevoel."

Marja is niet bang om haar leven om te gooien. Zoals het vertrek van de Betuwe naar hier. Ze vertelt over haar avontuurlijke leven, dat begon rond haar 14e met een verhuizing naar Los Angeles in 1962, samen met haar ouders.

Marja ging doodziek op reis

Marja woonde al enige tijd in Amerika toen ze ernstig ziek werd (1985). Ze had nog maar kort te leven. Haar zus, in Nederland woonachtig, besloot haar op te halen en te verzorgen voor de tijd die haar nog gegeven was. "Toen vroeg ze mij 'Wat zou je nog willen doen

"Elkaar advies geven, geen lange tenen hebben en van elkaar leren, we zijn gewoon dikke vriendinnen"

voor je dood?' Ik wenste een verre reis met mijn zus. Met rugzak en het openbaarvervoer naar de binnenlanden van China." Dat gebeurde. Ze reisden drie maanden door China en liet daar haar ziekte achter. Want eenmaal terug in Nederland herstelde ze, als een wonder. Daarna veranderde haar leven. Ze verkocht al haar bezittingen in Amerika en huurde het appartement naast haar zus in Amsterdam. Samen reisden ze de wereld over. Marja zegt: "Toeval bestaat niet, het leven valt mij toe."

Haar lichaam kon het leven niet aan, maar haar geest was krachtiger en overwon

Vitaliteit en levenskunst, hoe zien jullie dat?

"Wij zijn levenskunstenaars. Dat wil niet zeggen dat alles altijd perfect is. Nee, dat betekent dat je de dingen in het leven accepteert zoals ze komen," zegt Marja. Liesbeth ziet levenskunst en vitaliteit zo: "Dat je alles vloeibaar maakt en als een rivier laat stromen." Beide dames willen iedereen in hun waarde laten, elkaar niets verwijten. "Je mag het niet met elkaar eens zijn", zegt Marja, "maar botsen is niet nodig. Iedereen is anders, dat mag je respecteren." Liesbeth voegt toe

dat daardoor het leven lichter en fijn wordt, "Ik voel tevredenheid, daardoor loop je sneller. Alles voelt dan lichter. Ik merk dat ik dan ook echt huppel." Een positieve instelling heeft duidelijk een positief effect op vitaliteit.

Marja denkt na: "We willen allemaal vitaal blijven. Dat is iets van nu, de ouderen moeten vitaal blijven en 100 worden. Mij niet gezien. Ik blijf dingen doen vanuit mijn interesse. Verlies je interesse, dan word je minder vitaal. Levenslustig vind ik een beter woord dan vitaliteit. Genieten van het leven. Je hebt gelijk Liesbeth, dan ga je vanzelf huppelen."

Wat maakt jullie vriendschap zo krachtig?

"We zijn een goede match," zegt Liesbeth. Dat ontroert niet alleen Liesbeth, maar ook Marja: "Ik word door jou gekend." En daardoor zegt Liesbeth: "Dat raakt mij nu weer. We kennen elkaar echt, jij kan mij lezen en maakt mijn leven rijker." Tot slot zegt Marja: "En jij maakt mijn leven rijker, we leren van elkaar. Soms draaf ik een beetje door en span ik Liesbeth voor een karretje," zegt Marja. "Ik ben dan dankbaar dat zij me terugfluit en dat ze voor zichzelf opkomt. Goed van je, Liesbeth, dankjewel."

In korte tijd groeide hun vriendschap van samen opruimen uit tot een bijzondere hechte band. Gekenmerkt door begrip, respect en vertrouwen. Het echt luisteren en elkaar werkelijk zien, zijn enkele lichtpuntjes die hun leven rijker maken.



Van het h'ART is de rubriek waarin Lizanne en Pieterneel hun ervaringen delen.

Het is een dynamisch proces, een draaiende cirkel, waarin de coördinatoren een ondersteunende functie hebben. Daarbij gaan ze uit van de kracht, wat mogelijk is en de weerbaarheid van de bewoners. De bewoners vormen samen een woon- en leefomgeving waaraan iedereen een unieke bijdrage levert. Lizanne en Pieterneel houden rekening met de vitaliteit van de bewoners.

“Iedereen is anders en ook de behoeften zijn anders, we kijken wat mogelijk is,” zegt Pieterneel. Lizanne: “We proberen de cirkel draaiende te houden.” Het is duidelijk dat ze rekening houden met de situatie van de bewoners en bekijken deze vanuit hun blikveld.

Lizanne deelt haar visie: “Ontwikkelen is belangrijk voor vitaliteit. Bewoners hebben de mogelijkheid mee te doen aan activiteiten voor lichaam en geest, zoals de gymnastiek en de kring levensfilosofie. Ook willen we graag dat bewoners zich gehoord voelen wanneer ze een goed idee hebben.” Ideeën stimuleren en bewoners motiveren is wat ze doen.

Pieterneel stelt zichzelf regelmatig de toetsende vraag, “Wat hebben mensen nodig om in hun kracht te komen? Want kracht houdt de weerbaarheid in conditie.” En die weerbaarheid heeft effect op vitaliteit. Zelfontplooiing en ontwikkeling kunnen je blik verruimen. Pieterneel zegt: “En activiteiten die hier worden georganiseerd, kunnen daarbij helpen.”

Lizanne vindt betrokkenheid een essentieel onderdeel, daarom schuiven de coördinatoren aan bij de overleggen van de commissies, “Tijdens die overleggen kunnen we meedenken. Een voorbeeld is dat in 2024 de Timanshof 50-jarig bestaat. Samen werken

denken over welke activiteiten we in de toekomst kunnen aanbieden. Dat is maatwerk,” aldus Pieterneel. Alle activiteiten worden afgestemd met het bestuur van de stichting Seniorenhuisvesting. Na overleg met de betrokken bewoners wordt een keuze gemaakt en overgegaan tot de uitvoering ervan. En daarna herhaalt de cirkel zich opnieuw met nieuwe wensen en ideeën. Dat draagt volgens de coördinatoren bij aan een vitale en prettige leef-woongemeenschap,” zegt Pieterneel. Lizanne vult daarbij aan, “Wij als coördinatoren hopen hierin te kunnen verbinden en een bijdrage te leveren om de cirkel dynamisch en draaiend te houden.

Samen met de bewoners werken we aan een fijne woongemeenschap waar we elkaar weten te vinden, in goede en minder goede tijden. Je hebt elkaar hard nodig. Zonder feestgangers is er geen feest.”

Activiteiten die worden aangeboden, helpen bij zelfontplooiing en dat heeft effect op vitaliteit

we aan een feestelijk programma.” Betrokkenheid maakt vitaal vindt Pieterneel, “Bewoners betrekken bij processen activeert de vitaliteit.”

De cirkel

“We vragen de commissies mee te

Heb je een goed idee?

Kom dan langs tijdens het spreekuur, bel of stuur een bericht.

📞 0318 – 431 134

✉️ info@vrssh-zuidveluwe.nl

VRAGEN AAN NIEUW BESTUURSLID HANS BOUWMEESTER

Sinds 15 november jl. is er een nieuw bestuurslid aangetreden bij Seniorenhuisvesting Zuid-Veluwe, Hans Bouwmeester. Hij wil het bestuur versterken met zijn talenten, met oog voor de ouder wordende mens en het wonen en leven in de huizen. Enkele vragen die een inzicht geven in de visie van Hans en zijn persoonlijkheid.

Wat wil je gaan doen voor de bewoners als nieuwkomer?

"We gaan in het bestuur de portefeuilles nog verdelen, maar ik richt me graag op het toewijzingsbeleid. Het doel is om zo lang mogelijk zelfstandig te wonen en tegelijkertijd de leefbaarheid te optimaliseren. Ik wil dat bewoners zich comfortabel voelen en een balans vinden in hun welzijn. De samenleving verandert en automatisch dus ook in de drie huizen. Is dit de optimale woonvorm voor ouderen of moeten we in gesprek met bijvoorbeeld Woonstede en kijken naar meer mogelijkheden? Dat zou een vraagstuk kunnen zijn."

"Het vrijzinnige karakter is ook belangrijk; maar het draait er vooral om dat mensen maximaal van het leven kunnen genieten. Als bestuur kijken we ook naar wat wij kunnen doen om het wonen hier interessant en boeiend te houden."

Dus aandacht richten op de 'O' van ontwikkeling in Wonen met een Plus?

"Jazeker, anders dutten we in. Mijn moeder woonde in Belvédère, een seniorenappartement in Ede. Daar is een actieve commissie. En dan gaat het niet alleen om een kerststukje, maar ook om andere activiteiten. Ja, het gaat over invulling van hun leven, met zingeving, betekenisvol. Daar kan ik nog wel een boom over opzetten."

Over bomen gesproken, je was een van de reizigers in het programma 'We zijn er bijna', ook tussen de bomen. Hoe was dat?

"Heb je de laatste serie gemist? Dan kun je hem misschien nog terugkijken. Het was geweldig - een hele mooie reis, vijf weken. Wel intensief met een cameraploeg, regisseur en Martine van Os de presentatrice natuurlijk. Het was erg interessant. En Corsica en Sardinië zijn prachtig."

Kun je iets over je hobby's vertellen, waar word je blij van?

"Ik werk nog deels hè, in de Raad van Toezicht (RvT) van het samenwerkingsverband BEPO in Culemborg (Betuwe Passend Onderwijs) en een RvT in Alkmaar. Verder golf ik ongeveer een keer per week. Ik geef rondleidingen in het Openluchtmuseum Arnhem. Daarnaast schilder ik iconen. Ik kende deze techniek niet. Per toeval kwam ik ermee in aanraking en ik beloofde mezelf dat te gaan leren zodra ik met pensioen zou gaan. Het eerste wat ik dus deed is die cursus volgen. Ik schilder ongeveer vier iconen per jaar en ben momenteel met de lijdensweg bezig."

Als bestuur kijken naar wat wij kunnen doen om het wonen interessant en boeiend te houden

Kun je kort wat persoonlijke informatie over jezelf delen?

"Kort gezegd, ik ben 45 jaar getrouwd, heb drie kinderen en zes kleinkinderen. Ik ben opgegroeid en heb gewoond in Ede en Bennekom. Ik herinner me zelfs nog de bouw van de Timanshof bijna 50 jaar geleden." Ik kom uit een onderwijsgezin, mijn werkzame leven bestond uit onderwijs en politiek, als bestuurder en wethouder. Ondertussen 69 jaar jong en nog vol energie om te genieten van het leven met echtgenote, kinderen en kleinkinderen.

Heb je een bijzondere wens voor het nieuwe jaar voor de bewoners of denk je dat die vraag te veel in de standaardcategorie valt?

De standaardantwoorden zijn:

Fijne Kerstdagen en een gezond 2024. Ik voeg hier graag de Veenendaalse wens aan toe, op z'n Veens: "Veul heil en zegen!" Het klinkt banaal maar is welgemeend, alle goeds en geniet!





Nieuws



ROOSEBRINK

INFORMATIEBIJENKOMST IN DE ROOSEBRINK OVER ENERGIEBESPARING

Het Energieloket en de Woningstichting in Wageningen organiseren een bijeenkomst over hoe je energie kunt besparen en een gezond klimaat kunt behouden. Want veel huishoudens nemen energiebesparende maatregelen om kosten te drukken en een warm huis te creëren. Er zijn oplossingen om én energiezuinig én kostenbesparend warmtjes erbij te zitten. Op 18 januari in de Roosebrink zal hier over gesproken worden.

Energiebesparing

We houden vaak de ramen gesloten om het warm te houden en om kosten te besparen. Het is voor velen onbekend dat ventileren belangrijk is voor een gezond klimaat én een warm huis. "Ventilatie zorgt juist voor een warmer huis," vertelt Leo van Eldik van de Woningstichting. "Door te ventileren zorg je ook voor een gezonder klimaat in huis. Minder vocht in huis betekent minder schimmelvorming. Maar ook is drogere lucht beter te verwarmen. En droge lucht krijg je door goed te ventileren." De informatiebijeenkomst richt zich op dit onderwerp en andere tips voor energiebesparing.

Deze bijeenkomst is op
donderdag 18 januari 2023
10.30 tot 11.30 uur in de Roosebrink



Tochtbusters komen naar je toe

Een ander onderwerp is de tochtbuster. Dat is een energiecoach die gratis en geheel vrijblijvend bij je langs komt om te kijken waar en hoe je energie kunt besparen. Zo helpen ze je direct bij het aanbrengen van radiatorfolie of kozijnfolie en geven tips over energiebesparing. Je kunt een bezoek aan huis aanvragen door het Energieloket te benaderen via:

☎ 0317 492 801

✉ vraag@energieloket-wageningen.nl

Of loop binnen bij Stationstraat 32 in Wageningen
(iedere woensdag van 14.00 tot 16.00 uur of vrijdag van 10.00 tot 12.00 uur)

De acties zijn bestemd voor iedereen met een laag inkomen met recht op energietoeslag. Kijk welke acties beschikbaar zijn voor een energiezuinig, comfortabel warm en gezond thuis op wageningenbespaart.nl.

De Aleidahof- en de Timanshofbewoners hebben eerder dit jaar deel kunnen nemen aan informatiebijeenkomsten over energiebesparing. Deze werden georganiseerd in opdracht van gemeente Ede. De bewoners kregen de mogelijkheid een gratis Energiebox aan te vragen.

de Woningstichting



bespaar energie
bespaar geld



DE ALEIDAHOF, DE ROOSEBRINK EN DE TIMANSHOF STAND VAN ZAKEN RENOVATIE EN VERDUURZAMING

In 2023 zijn er veel renovatiewerkzaamheden uitgevoerd in de drie huizen. Met het einde van het jaar in zicht is het tijd voor een korte samenvatting en een vooruitblik naar 2024. Jeroen Toonen, opzichter Woonstede, legt uit welke werkzaamheden zijn gerealiseerd en wat er in de toekomst gaat gebeuren.



De Aleidahof

“De Aleidahof is opnieuw geschilderd, de gebreken na de schilderbeurt in 2022 zijn nu verholpen. Verder zijn er plannen om in de toekomst te werken aan duurzaamheid in dit complex. De bewoners worden ruim van tevoren op de hoogte gebracht. Bij grotere werkzaamheden, zoals het vervangen van beglazing, hebben we toestemming van de bewoners nodig.

De Roosebrink

“Het houtwerk heeft een schilderbeurt gekregen. Het groot onderhoud moest worden uitgesteld vanwege de Flora en Faunawetgeving. De planning is om in 2025 te verduurzamen met isolatie en nieuwe beglazing. Natuurlijk doen we dat in overleg met de bewoners. Het is een enorme belasting geweest voor de bewoners, de nieuwe keukens

en badkamers, het geeft altijd lawaai en overlast. Ook wordt bij alle appartementen de brandpreventie gecontroleerd. Wanneer dit huisblad verschijnt, is het schilderwerk gereed en zijn alle appartementen die het

Roosebrink

Het groot onderhoud moest worden uitgesteld vanwege de Flora en Faunawetgeving.

betreft voorzien van een nieuwe badkamer en keuken. In 2024 wordt er nog gewerkt aan de afronding van openstaande werkzaamheden.”

De Timanshof

“De brandpreventie is in elk appartement gecontroleerd. Het binnen schilderwerk is eind 2023 gereed. Het dak is dan gerenoveerd en voorzien van isolatie. Er is vertraging opgelopen door een enkele lekkage van het dak. Dat was helaas niet zomaar te repareren. De speciale folie onder



de dakpannen, die lekkage voorkomt, is opnieuw aangebracht en dat kostte extra tijd. Ook deze renovatie verloopt volgens schema en is naar verwachting eind 2023 afgerond. In 2024 wordt het buitenschilderwerk afgerond en mogelijk zijn er kleine openstaande werkzaamheden. Zoals de voordeur. De loslatende, brandwerende strips worden door de aannemer vervangen.”

Woonstede werkt aan een prettige woonomgeving die veilig en duurzaam is.



TIMANSHOF

70 JARIG BRUIDSPAAR IN DE TIMANSHOF - 70 JAAR LIEFDE EN LEVENSWIJSHEID

Een platina-huwelijk, bijna driekwart eeuw geleden gaven Hedde en Trijnie de Vries op 10 oktober 1953 elkaar het ja-woord. Ondanks hartkwalen, fietsen en wandelen zij door het leven.

Wat is volgens jullie het geheim achter een lang en gelukkig huwelijk?

"Er is geen geheim. Gewoon, we zijn bij elkaar en blijven bij elkaar." Trijnie beantwoordt mijn vraag schouderophalend.

Hoe hebben jullie veranderingen in technologie ervaren?

"Toen we een laptop hadden, hadden we alleen maar onenigheid. Het enige aan technologie in huis zijn twee mobiele telefoons. Je moet wel met mekaar in contact kunnen blijven," zegt Hedde. "Bankieren doe ik zelf, gewoon met acceptgiro," vertelt Trijnie trots.

Welke herinneringen aan de afgelopen 70 jaar willen jullie delen?

"We hebben heel Europa gezien, met de caravan op pad." Trijnie en Hedde praten enthousiast over hun herinneringen alsof het gisteren was. "We gingen zo vaak en zo graag op vakantie! Als ik een nieuwe baan aannam was 5 weken aaneengesloten verlof een voorwaarde," de daadkracht klinkt door in zijn stem.

Kunnen jullie activiteiten noemen die jullie vitaal houden al die jaren?

"Ik ga soms fietsen maar we wandelen iedere dag samen. 's Morgens en 's middags." Hedde is ervan overtuigd dat dat goed is voor een gezond en vitaal leven. "Hier sjoelen we af en toe met een leuk koppel bewoners."

Trijnie vertelt hoe uiteindelijk de keuze viel op de Timanshof. "Wij woonden in de kop van Noord-Holland. Ik heb last van astma en bleef maar hoesten. De vakanties naar Spanje in de winter en in de zomer op de Veluwe deden mij goed. Daarom zijn we hier gaan wonen."

Hebben jullie advies voor de jongere generatie over relaties?

"Gewoon bij elkaar blijven," Trijnie is duidelijk hierover. "En soms heb je mot hè, dan moet je er wel over praten," daar zijn ze het allebei over eens. "Geen rotzooi maken, uitpraten," vindt Hedde.

Wat zijn de belangrijkste waarden die jullie hebben doorgegeven aan de kinderen en kleinkinderen?

"Je moet voor jezelf opkomen," zegt Hedde. "Volg je eigen weg en zorg goed voor jezelf," vult Trijnie aan.



Wat zijn jullie toekomstplannen en doelen na 70 jaar huwelijk?

"Zeg, wat denk je zelf, zie mij," lacht Trijnie, "wij hebben geen plannen meer." Waarop Hedde zegt: "We hoeven niks bijzonder meer te doen. We leven en doen wat we altijd doen. Af en toe een paar dagen naar de Veluwe, heerlijk!"

Maken jullie je zorgen over de dood?

Trijnie vertelt hoe ze een keer met een klap op de grond kwam, haar hart stond letterlijk stil. Mogelijk zorgde de klap ervoor dat het hart weer begon te kloppen. Hedde: "Ik dacht, nu is het gebeurd. Maar ineens hoorde ik het hart weer kloppen." Trijnie is nuchter: "Tja, dan is het gewoon klaar hè. Daar lig ik niet wakker van, wel dat hij alleen achterblijft." Nuchter zegt Hedde: "Niks aan te doen, dat kan met mij ook gebeuren. Je kan je er wel druk over maken maar dat helpt niet. Dat we dit 70-jarig huwelijk mee mogen maken, dat vind ik al mooi."



ALEIDAHOF, TIMANSHOF EN ROOSEBRINK EEN KERSTSTAL

Op de kerstkaart bij deze Uit het h'ART lees je een fijne kerstgroet. De voorkant is de kerststal van Harry en Melia Anneveld: "We hebben 10 jaar geleden gekozen voor deze kerststal. Het is voor ons een krachtig symbool en wanneer ik ernaar kijk, zie ik het als een moment van reflectie. Het is een weerspiegeling van onze samenleving. Op het eerste gezicht lijkt het zo vredig en rooskleurig. Kijk je verder, dan zie je armoede en erbarmelijke omstandigheden. Bezinning rond kerst vind ik fijn en ik zie het als een spirituele periode, bewustwording dat er meer is tussen hemel en aarde."



Tussen 16 december en 6 januari is er een kribjesroute in Bennekom, je kunt dan nog veel meer, verlichte, kerststalletjes bewonderen. Kijk voor meer informatie en de route op www.kribjesroutebennekom.nl

Colofon

Dit is een uitgave van de Vrijzinnig
Religieuze Stichting Seniorenhuisvesting
'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, Hans Smid

Druk Drukkerij Cunera bv

Ik oefen iedere dag loopjes, anders worden mijn vingers stijf



Bewoners verliezen zich in het bezig zijn met hun hobby. Ze bespelen een muziekinstrument, zingen of verzamelen waar ze zo van houden. Ze doen er alles aan om hun hobby te kunnen blijven doen. Dat doen ze met hart en ziel.

Arie van Dijk woont in de Roosebrink en werkt iedere dag aan zijn conditie. De conditie van zijn vingers: "Je moet wel blijven oefenen, vooral de loopjes, om je vingers soepel te houden en de huid stevig, met eelt." Als hij een gitaar pakt en begint met spelen, bemerk je geen enkel spoor van stijfheid. Zijn blik ontspant bij iedere aanraking van de snaren en de woonkamer vult zich met emotie doordrenkte muziek. Arie kan geen noten lezen, heeft nooit les gehad, en leerde daarom gitaar spelen door naar de radio te luisteren en na te spelen.

Hoe vaak speel je?

"Er gaat geen dag voorbij zonder te spelen. Ik moet, al is het maar 10 minuten."

Hoe ben je ermee in aanraking gekomen?

"Ik was ongeveer 12 en onze buurjongen verkocht zijn gitaar. Mijn

jongere broer wilde graag leren gitaar spelen. Maar die hield het voor gezien. Dus wilde ik het eens te proberen. Ik ben er nooit meer mee opgehouden. Samen met andere jongens uit de buurt richtten we een band op. We heetten De Ponts, genoemd naar het pontje Lexkesveer in Wageningen.



Spelen in een band lukt niet meer, dat is te zwaar. In maart 2023 organiseerde Frits Gieltjes en ik een muziekmiddag in de Roosebrink. Die komt er weer aan. Dat is leuker dan nachtelijk optreden."

Wat doet het met je, als je speelt?

"Dan valt het besef van tijd weg. Ik voel geen vermoeidheid of pijntjes. Zodra ik begin met spelen, vloeit er emotie door mij heen. Ik kan alles kwijt in muziek maken. Als ik een slechte dag heb, dan hoor je dat aan de klanken. Het is mijn uitlaatklep."

Wat inspireert je?

"The Shadows, The Beatles, Pink Floyd. Alles wat op de radio te beluisteren was, probeerde ik mee te spelen. Zo heb ik het ook geleerd, hè. En bluesmuziek, die ontstaat spontaan, het zit al binnenin mij en hoeft alleen nog naar buiten te stromen. Elke dag is dan anders, elk riedeltje is zoals je je voelt. Je hoort die emotie.

Zijn er dingen die je lastig vindt?

"Het is vervelend wanneer je uit de band wordt gezet. Het overkwam mij. Er waren redenen, dat ik niet goed mee kon komen met wat de band wilde. En dan kan je beter ook gaan, het heeft geen zin om te blijven. Dat was een lastig moment. En ik ben zelf een keer stopt, ook dat was een moeilijke beslissing."

Is muziek kunst?

"Zeker weten, alles wat in mij op komt speel ik, ik creëer en dat is kunst. Mijn kleindochter heeft mijn genen. Ze kreeg een oude versterker en gitaar van me, en ze is nu even oud als ik was toen ik begon met gitaarspelen. Ik hoor het nu al, ze wordt echt een ster. Ik zeg altijd tegen haar: 'als je het niet snapt, gewoon opa bellen!', dan kan ik haar een beetje op weg helpen."