



Uit het hART

hét huismagazine van Seniorenhuisvesting Zuid-Veluwe - zomer 2025

Wijsheid



SØREN KIERKEGAARD

Het leven kan alleen
achterwaarts begrepen
worden, maar het moet
voorwaarts worden geleefd.



Seniorenhuisvesting 'Zuid-Veluwe'





Openstaan voor andermans wijsheid

In dit Uit het h'ART magazine gaat het over wijsheid. Wat een heerlijk filosofisch thema, was mijn eerste gedachte! Voor mij gaat wijsheid over nadenken, overdenken ... je doet kennis op, door wat je leert, bestudeert en wat je meemaakt. Hoe je daar over nadenkt, ermee verder gaat, er iets mee gaat doen, maakt het tot wijsheid.

Aan de ene kant doen we wijsheid op door studie, lezen, iets onderzoeken. Hoe heerlijk vind ik het om met mijn neus in de boeken te zitten, zoveel mogelijk lezen en leren over de wereld, filosofie, religie, het leven, de mens. Lezen, het gelezene overdenken en bevragen, verder uitdiepen en uitzoeken en erover in gesprek gaan met anderen. Want dat is voor mij ook wijsheid: de kennis die je opdoet gaan bevragen. De dingen niet zomaar voor waar aannemen, maar blijven onderzoeken. Nieuwsgierig blijven met een open blik. Met anderen in gesprek gaan over wat je gelezen hebt, denkt, ziet, ontdekt. En openstaan voor andermans wijsheid, om de jouwe verder uit te breiden, aan te vullen. Socrates wordt door velen gezien als een zeer wijs mens; juist omdat hij altijd vragen bleef stellen. Hij vond zichzelf geen wijs mens omdat hij nog zoveel te leren had. Hij startte zijn gesprek altijd met een open blik.

Aan de andere kant denk ik aan wijsheid als ervaring: dat wat het leven je leert. Levenswijsheid! Dat wat met de jaren groeit, door alles wat je meemaakt. Hoe ouder, hoe wijzer, zou ik willen zeggen. In de gespreksgroep die ik begeleid, wordt het echter niet vanzelfsprekend gevonden; niet elke oudere is vol van wijsheid. Ook al heb je bakken met levenservaring, dat wil niet zeggen dat je een wijs mens bent, zo werd mij verteld. Net zomin als dat je wijs bent wanneer je je hele leven met je neus in de boeken hebt gezeten. Toch? In onze gesprekken hebben we het vaak over ieders ervaring en er zit heel wat levenservaring bij elkaar in zo'n groep. Iemand zei: "Maar je bent pas wijs als anderen iets van je leren, willen aannemen. Je kunt nog zo veel weten en meegemaakt hebben, maar als niemand het wil horen, stelt het weinig voor." Is dat zo? Is wijsheid pas wijsheid als het overgedragen wordt. Of kunnen kennis en ervaring pas tot wijsheid worden als je er iets mee doet?

Voor mij is wijsheid overdenken en nadenken over wat we zien en wat we leren, wat we meekrijgen en meemaken. En vanuit dit overdenken en nadenken ook in gesprek gaan met anderen. Het denken tot leven brengen door er met

anderen over te praten, vragen te stellen, nieuwsgierig te zijn naar wat anderen meemaken, leren en denken. Pas dan komt wijsheid tot leven en wordt het echt wijsheid. En ach ja, dan komt tegelijk het besef dat we misschien best wat weten, maar dat er nog zoveel meer is dat we niet weten ...

Wat is dan wijsheid? In de gespreksgroep zei iemand het eens zo mooi: "Blijf nieuwsgierig! Ik word elke dag wakker, nieuwsgierig wat deze dag me nu weer gaat brengen. Er is zoveel!"

Ik zou zeggen, lees de mooie stukken in dit magazine, overdenk ze eens rustig, neem de tijd en zoek iemand op om er over van gedachten te wisselen. Wie weet wat een goed gesprek dat brengt ... en wat een wijsheid dat kan voortbrengen?

Margreet Bruens

Gespreksleider van de gespreksgroep Levenswijsheid op dinsdagmiddag in de Roosebrink





Wijsheid is stilstaan bij je vergankelijkheid (en een fietshelm kopen)

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

Komt wijsheid met de jaren? “Ja!”, zegt emeritus predikant Jan Offringa: “Zoiets kan groeien als je bewust omgaat met de mooie en moeilijke kanten van het leven.” Jan is een liberale predikant. Vanwege zijn vrijzinnige inzichten is hij gevraagd – en afgelopen herfst toegetreden – als lid van het Bestuur van Seniorenhuisvesting Zuid-Veluwe. Zijn eerste vrijzinnige inbreng als bestuurslid is om het thema ‘wijsheid’ tegen het licht te houden in dit zomernummer.



Hoe ben jijzelf met de jaren wijzer geworden?

“Als twintiger en dertiger ben je, is mijn ervaring, vooral bezig met het opbouwen van je carrière, je gezin en je eigen profiel. Je bent je ‘IK’ aan het positioneren. Bij het ouder worden ben ik steeds sterker gaan ervaren dat ik deel uitmaak van het grotere geheel. Ik voel nu meer ruimte voor andere visies, andere mensen en andere dingen dan toen ik jong was. Het ruimer leren denken en leven, vind ik het leuke van ouder worden.”

Wat betekent wijsheid voor jou?

“Wijsheid heeft voor mij met zingeving en levenskunst te maken. Hoe vind je een betekenisvolle weg in jouw leven, een weg die jij als zinvol en waardevol ervaart? Levenskunst is bewust leren omgaan met zowel de mooie als de moeilijke dingen die op je pad komen. Dat doe je door de balans te zoeken tussen speels en serieus, inspanning en ontspanning, denken en doen. Het getuigt ook van wijsheid om te reflecteren op onze sterfelijkheid. Dat is een onderwerp dat we graag voor ons uitduwen maar het leven is niet eindeloos. ‘Als ik morgen omval, weet dan dat ik een mooi leven heb gehad,’ zeg ik wel eens tegen mijn kinderen. ‘Pap, dat moet je niet zeggen,’ was dan vaak hun reactie. Maar ik wil dat zij dat weten. Afgelopen winter lag ik voor het eerst meerdere dagen in het ziekenhuis, met een klaplong en gebroken ribben. Ik had een smak gemaakt met de fiets. Het ongeluk dwong mij om letterlijk stil te staan bij mijn kwetsbaarheid. Het leven kan zomaar voorbij zijn. Ik heb voor mezelf erkend dat mijn reactiesnelheid minder wordt. Ik fiets graag stoer en snel door het dorp, maar ik moet mij aanpassen aan de gebreken die langzaam maar zeker komen. Vervolgens heb ik een nieuwe fietshelm gekocht. Dat is ook wijsheid.”



“Levenskunst is bewust leren omgaan met de dingen die op je pad komen.”

Wat doet het besef van sterfelijkheid met jou?

“Ik probeer onthechter te leven. Ik heb niks met bucketlisten, een lijst met dingen die je nog gedaan wilt hebben voordat je sterft. Ik creëer juist rust zodat ik des te meer kan genieten van de dingen die ik zoal doe of meemaak. Het gaat om de balans. Enerzijds doe ik graag dingen met en voor anderen, zoals oppassen op onze kleinkinderen, anderzijds houd ik ervan om rustig bij mijzelf te zijn. Toen ik met pensioen ging, heb ik besloten om elke ochtend tussen negen en elf uur te lezen. Dat kan van alles zijn: geschiedenis, filosofie, theologie, af en toe een roman en ook artikelen uit kranten en bladen. Met twee uur studie in de ochtend heb ik de hele dag iets om op te kauwen.”

Wanneer wist je dat je predikant wilde worden?

“Het voelde een beetje als een roeping, een indirecte roeping. Ik had op de middelbare school een bèta-pakket gedaan en koos in eerste instantie voor een studie wiskunde. Na drie maanden wist ik: dit wordt ‘m niet. Ik ben kerkelijk opgegroeid en was een gelovige jongen. Maar ik had ook het gevoel dat er iets enorm fout zat in de kerk. Ik wilde de kerk verbeteren. Vanuit dat hoge ideaal ben ik theologie gaan studeren. Toen ik in de Betuwe werkte, werd ik voorzitter van een vernieuwingsbeweging van predikanten die pleit voor een ruime, kleurrijke en creatieve kerk. Als je je stem verheft en op pijnplekken duwt, krijg je soms boze gezichten maar daar heb ik nooit moeite mee gehad, dat



hoort erbij. De kerk is een trage rivier maar ik heb wel geprobeerd om een steen te verleggen. Dat doe ik ook in mijn boekje 'Frank en vrij geloven' dat eind vorig jaar verscheen."

Hoe zag jouw werk als predikant eruit?

"Ik ben aan vier protestantse gemeentes verbonden geweest, waarvan de laatste zeven jaar in Wijk bij Duurstede, een knus oud stadje met een prachtige oude kerk. Op zondag ging ik voor in de dienst en doordeweeks organiseerde ik bezinningsbijeenkomsten, had ik overleg met andere kerken en bezocht ik mensen thuis of in het ziekenhuis. De kerk vergrijst dus ik ben veel bij ziekbedden en uitvaarten betrokken geweest. En omdat je als predikant studiepunten moet halen en je jouw gemeente moet blijven inspireren, heb ik altijd veel gelezen en gestudeerd. Het was een afwisselende baan waarin ik vaak tijd te kort kwam."

Wat is een belangrijke wijze les die je als predikant hebt geleerd?

"Oordeel niet. Dat is een Bijbelse wijsheid die heel belangrijk is in het pastoraat. Bij geestelijke bijstand moet je niet teveel doen. Het is meestal genoeg om een oordeel-vrije ruimte te creëren en een luisterend oor te bieden. Ondertussen kun je heel voorzichtig een paar goede vragen stellen. Mensen hebben soms afschuwelijke dingen meegemaakt, zoals seksueel misbruik. Als predikant moet je deze verhalen de ruimte geven zonder in de kramp te schieten. Het ergste wat je kunt doen is de gebeurtenis ontkennen of wegmoffelen."

Vind je het 'wijsheid' dat senioren voor seniorenhuisvesting kiezen?

"De vergankelijkheid en het verval van ons lichaam zijn thema's, die ik in mijn pastoraat vaak naar voren heb gebracht. Als je daar nog invloed op hebt, hoe wil je dan ouder worden

en waar zou je dan willen wonen? Mensen blijven soms in hun grote eengezinshuis wonen tot het echt niet meer kan. Als ze dan alsnog moeten verkassen, zijn ze bijna niet meer in staat om nieuwe sociale contacten te leggen. Het is wijsheid om op tijd voor een kleinere woning in een beschutte omgeving te kiezen."

Wat wil jij bedragen aan de seniorenhuisvesting?

"Vanuit mijn ervaring als liberale predikant kan ik de stichting helpen om invulling te geven aan vrijzinnigheid, zoals: hoe kunnen we de bewoners helpen bij bewust ouder worden? Hoe ga je om met gebreken en hoe benut je de mogelijkheden die je bijna altijd nog wel hebt? Loslaten vind ik daarbij een belangrijk thema. We hoeven heus niet dagelijks over ziekte en dood na te denken maar we moeten er wel op tijd met onze geliefden en anderen over praten. Daarmee creëer je wijsheid."



"Het is wijsheid om op tijd voor een kleinere woning in een beschutte omgeving te kiezen."

Een kijkje bij de Gespreksgroep Levensfilosofie

“Als wijsheid met de jaren komt, dan heb ik een heleboel wijsheid hier aan tafel zitten,” zegt Peter Samwel enthousiast tegen de acht deelnemers van de Gespreksgroep Levensfilosofie. De gespreksgroep vindt eens per maand op woensdagmiddag plaats in de gemeenschappelijke ruimte van de Aleidahof. Alle bewoners van de Aleidahof zijn welkom om mee te filosoferen over levensvragen. Vanmiddag staat het thema ‘wijsheid’ op het programma.





Vrijheid van meningsuiting en zingeving zijn belangrijke waarden voor de vrijzinnige grondslag van onze seniorenhuisvesting. In alle drie de huizen organiseren we dan ook gespreksgroepen waarin bewoners met elkaar kunnen filosoferen over actualiteiten en levensvragen. Bij de Aleidahof is geestelijk verzorger Peter Samwel de gespreksleider van de Gespreksgroep Levensfilosofie. De thema's, die ze elke maand met elkaar bespreken, bepalen ze met elkaar. Recent hebben ze gefilosofeerd over 'Ik vind de wereld te vlug gaan' en 'Kunstmatige Intelligentie'. Speciaal voor dit zomernummer staat vandaag 'wijsheid' op het programma. De redacteur en fotograaf van het magazine zijn erbij om er verslag van te doen. De deelnemers van vandaag zijn: Tjitske, Grietje, Desiree, Liesbeth, Marja, Teus, Gerrie en Frederik.



Waar zit wijsheid

Peter opent de bijeenkomst met een vraag over de actualiteit: "Wat vinden jullie van de nieuwe paus? Wordt het niet eens tijd dat er een vrouwelijke paus komt?" Er ontstaat een levendig gesprek waar uit blijkt dat de mensen, die hier aan tafel zitten, betrokken zijn bij wat er speelt in de wereld en ook het nieuws goed volgen. Als de sfeer is opgewarmd, schakelt Peter door naar het thema dat vandaag op de agenda staat: "Wat verstaan jullie onder wijsheid?" De deelnemers zijn het erover eens dat 'goed nadenken' en 'levenservaring' de basis voor wijsheid vormen. "Waar zit wijsheid? Waar is het opgeslagen in ons lichaam," vervolgt Peter. Sommige deelnemers zeggen dat wijsheid in hun hoofd en hart zit, een andere deelnemer ervaart de wijsheid in haar buik. Kortom, wijsheid is meer dan 'goed nadenken' en 'veel ervaring

hebben'. Bij wijsheid gaat het er ook om dat je hoofd verbonden is met je hart en onderbuikgevoel. Grietje, de oudste dame in het gezelschap, wil nog kwijt dat je vermogens met het ouder worden ook achteruit gaan: "Of dat tot grotere wijsheid leidt, betwijfel ik ten zeerste." Desiree beaamt dat je vermogens afnemen: "Maar je wordt wel zachter."

Dat je af en toe "Ach, laat maar" kunt zeggen, is volgens haar ook wijsheid.

Aristoteles

Peter heeft een paar citaten over wijsheid meegebracht. Het eerste citaat is van de Griekse wijsgeer Aristoteles. Ruim tweeduizend jaar geleden zei hij: "Twijfel is het begin van wijsheid." Peter vraagt of de deelnemers het daarmee eens zijn. Marja vindt het een mooi citaat: "Ik houd van twijfel. Als je twijfelt, word je aangezet om naar de opinie van anderen te luisteren." Liesbeth kan zich ook vinden in het citaat: "Twijfel is eigenlijk overdenken. Overdenken is het begin van wijsheid." Peter heeft ook nog een citaat van rockzanger Jimi Hendrix: "Kennissprekt, wijsheid luistert." Daar wil Teus graag op reageren: "Als je alleen maar luistert, dan kom je geen stap verder. Kennis en wijsheid hangen samen. Als je kennis op de juiste manier gebruikt, dan heb je wijsheid."

Tegeltje

Je kent ze wel: tegeltjes met een wijze spreuk erop. Peter deelt vellen papier uit waar in Delfts blauw de contouren van een tegeltje zijn geprint. Elke deelnemer krijgt de opdracht om zijn of haar levensmotto op dit tegeltje te schrijven. Tjitske hoeft er niet lang over na te denken. Op haar tegeltje schrijft ze: "Wat gij niet wilt dat u geschiedt, doet gij dat ook een ander niet." Ze licht het toe: "Door je eigen ervaringen, weet je wat kwetsend voelt, en kun je beter rekening met elkaar houden zonder elkaar te kwetsen." Gerrie zet een heel persoonlijke boodschap op haar tegeltje: "Ik wil graag tevreden en dankbaar zijn." Ze wil leren om vaker blij te zijn met wat op er op haar pad komt. Frederik laat met zijn tegeltje zien dat hij nog steeds niet te oud is om te leren. Op zijn tegeltje staat: "Niet tegenaan bemoeien." Daarmee doelt hij op taken die hij recent heeft losgelaten. Dat 'loslaten' alles met wijsheid te maken heeft, kun je ook lezen in het interview met Jan Offringa op pagina 2 t/m 5 in dit zomernummer.

De anderhalf uur zijn voorbijgevlogen. "Bedankt en tot volgende maand," sluit Peter de middag af. Goethe zei ooit: "Verkwikkender dan licht is het gesprek." Dat geldt ook voor de Gespreksgroep Levensfilosofie. Verkwikt door elkaars frisse meningen verlaten de deelnemers de zaal.

Wil je ook meepraten in een gespreksgroep?

Je bent van harte welkom bij de gespreksgroep van het huis waar je woont: **De Aleidahof** | elke 3^e woensdag v/d maand van 15 tot 16.30 uur in de Ontmoetingsruimte | gespreksleider: Peter Samwel.

De Timanshof | elke 2^e woensdag v/d maand van 15 tot 16.30 uur in de Boekelozaal | gespreksleider: Anita Bos.

De Roosebrink | elke 1^e dinsdag v/d maand van 14 tot 16 uur in de bibliotheek (5^e verdieping) | gespreksleider: Margreet Bruens; elke 2^e donderdag v/d maand van 15 tot 16.30 uur in de bibliotheek (5^e verdieping) | gespreksleider: Emma Schotveld.



*“Onze eerste ontmoeting
was in badpak”*



In deze rubriek vertellen bewoners over hun vriendschap. Vriendschappen zijn eerlijk, oprecht en warm. Je deelt het leven met elkaar op een bijzondere wijze en met een gouden hart.

Jopie van Holland en Geer Meijer leerden elkaar dertig jaar geleden kennen in het zwembad. Ze hadden gelijk een klik. In 2014 verhuisden ze vlak na elkaar naar de Roosebrink in Wageningen. Nu zijn ze vriendinnen én buurvrouwen.

Jopie van Holland is een actieve vrijwilliger in de Roosebrink. Op vrijdag schenkt ze koffie in de gemeenschappelijke ruimte. Na afloop brengt ze de hele keuken aan kant. Tot voor kort dweilde en sopte ze samen met Geer Meijer de keukenvloer en keukenkastjes. Maar Geer is er klaar mee. Ze vindt dat ze genoeg heeft gepoetst in haar leven. Ze heeft het vrijwilligerswerk afgebouwd en brengt alleen nog op vrijdagavond de keuken aan kant. Daarnaast wil ze ook nog wel invallen. Dus als Jopie haar hulp vraagt, staat Geer gelijk voor haar klaar. Daar zijn ze vriendinnen voor.

Hoe is jullie vriendschap ontstaan?

“Onze eerste ontmoeting was in badpak,” zegt Geer lachend. “We zaten allebei op aquajoggen en na de les raakten we aan de klets in het bubbelbad,” vult Jopie aan. “Het klikte gelijk,” blikt Geer terug.

Zwemmen jullie nog samen?

“Jopie zwemt nog wel maar ik niet meer,” aldus Geer. “Ja, ik doe elke woensdag mee met watergym en daarna ga ik nog vrijzwemmen en in de stoomcabine,” beaamt Jopie. “Heerlijk vind ik dat!”

Sinds jullie in de Roosebrink wonen, gaan jullie samen op vakantie. Hoe is dat ontstaan?

“Seniorenhuisvesting organiseerde een midweek naar Lunteren. Daar hebben we ons toen voor ingeschreven,” aldus Jopie.

“Tijdens de reis werden we helemaal verzorgd en beziggehouden,” vertelt Geer verder. “Ook voor slecht weer was er een programma. We gingen naar musea, maakten een huifkartocht en je kon meedoen met gym of knutselen. Ik ben gek op het knutselen en heb met verf, kralen en steentjes allerlei mooie dingen gemaakt.” “Dat knutselen is niks voor mij,” zegt Jopie. “Ik ben niet zo’n prutser, ik doe liever de sportieve dingen.”

Welke reizen hebben jullie nog meer samen gemaakt?

“Met Bolderman, dat is een reisorganisaties voor senioren, zijn we onder andere naar Zwitserland, Oostenrijk en Italië geweest,” vertelt Geer. “De bussen van Bolderman vertrekken vanaf busstation Wageningen, dat is om de hoek dus vanuit ons huis kunnen we zo instappen. Het zijn groepsreizen. Jopie en ik zitten meestal bij elkaar in de bus of aan tafel. Soms zitten we naast iemand anders en dat is ook prima.” “Het zijn hartstikke leuke reizen,” vult Jopie aan. “In september gaan we weer, dan gaan we naar Noord-Brabant.”

Hebben jullie een rolverdeling als jullie op vakantie gaan?

“Als we met de bus of de kabelbaan de berg op gaan, moet ik bij het raam zitten,” zegt Geer lachend. “Ik heb hoogtevrees maar als we eenmaal boven zijn, geniet ik enorm van het uitzicht,” aldus Jopie.

Hoe hebben jullie thuis steun aan elkaar?

“Toen haar man overleed heb ik me over Geer ontfermd,” vertelt Jopie. “Ik heb toen veel steun aan Jopie gehad en nu nog steeds,” aldus Geer. “Als ik iets mankeer, staat ze altijd voor mij klaar. Ze is heel betrokken en doet

bijvoorbeeld boodschappen voor me als het nodig is. Ze is gewoon een hele fijne vriendin.”

“Als er met mij wat is, kan ik ook terugvallen op Geer,” zegt Jopie. “We zijn er voor elkaar.”

Het thema van dit magazine is wijsheid. Jopie, wat vind jij wijs aan Geer? Wat heb je van haar geleerd?

“Geer is een flapuit,” aldus Jopie. “Ze zegt wat ze denkt. Je weet bij haar waar je aan toe bent, dat vind ik wel wijs.” “Ik ben de brutaalste van ons twee,” beaamt Geer. “Ik kom uit Amsterdam en Amsterdammers laten het gelijk weten als hen iets niet bevalt. Niet iedereen kan daar tegen maar Jopie kan het juist wel waarderen. Ik denk dat Jopie door mij wat mondiger is geworden.”

Geer, wat vind jij wijs aan Jopie? Wat heb je van haar geleerd?

“Jopie is heel trouw,” zegt Geer gelijk. “Ze doet wat ze heeft beloofd: afspraak is afspraak. Wat kan ik daar verder over zeggen? Ze is gewoon een goed mens. Wij kunnen van mening verschillen maar we hebben nog nooit ruzie gehad. Jopie heeft sowieso een hekel aan confrontaties. Ze is vriendelijk naar iedereen. Als flapuit kan ik daar soms wel een voorbeeld aan nemen.”

“Ik kan met iedereen,” beaamt Jopie. “Ik hoef niet met iedereen bevriend te zijn, als je maar goed bent met elkaar” “Door vriendelijk te zijn, ontvangt ze ook veel vriendelijkheid terug,” concludeert Geer. “Dat vind ik wel wijs van Jopie.”

Jullie vullen elkaar dus goed aan?

“Jazeker,” beaamt Geer. “Als het moeilijk wordt, zegt Jopie: loop jij maar voorop!”

**“Naar de Timanshof
verhuizen is ons aller wijste
besluit ooit geweest.”**





Met het echtpaar Ben en Wilma Meijer is de Timanshof twee tevreden bewoners rijker. Ze wonen er pas sinds april maar ze hebben zich nog nooit ergens zo thuis gevoeld als hier. De gemoedelijke dorpelingen en de prachtige natuur rondom Bennekom dragen ook bij aan hun thuisgevoel.

Jullie zijn relatief jong voor een seniorenhuisvesting. Wat was de reden om hier naartoe te verhuizen?

Ben: "We woonden in Ede maar dat beviel niet goed. Onze buurt was onprettig en uitgestorven. Je kwam er nooit iemand tegen en Wilma is een gezelschapspersoon. We wilden er weg en zijn in de omgeving van Ede gaan rondkijken. Deze seniorenhuisvesting ligt dichtbij bossen en heide. Wij houden erg van wandelen en fietsen en vanaf hier zijn we snel in de natuur. Ook is het fijn dat de winkels dichtbij zijn. Daarmee kunnen we lang zelfredzaam blijven."

Wilma: "We hebben geen kinderen. Als een van ons ertussenuit piept, staat de ander er alleen voor. Onze familie woont ver weg in Drenthe, Friesland en Limburg. Daar komen we dus niet zo vaak. Door hier te gaan wonen, zijn we in een soort familie opgenomen en voorkomen we dat we de laatste jaren van ons leven vereenzamen. Dat wij relatief jong zijn vind ik niet erg. Ik ben gewend aan ouderen om mij heen omdat ik 28 jaar in de thuiszorg heb gewerkt."

Ben: "We hebben veel geluk gehad. We stonden pas twee jaar ingeschreven toen we begin dit jaar het appartement kregen toegewezen. Momenteel is de wachtlijst van hier tot ginder."

Jullie woonden hier pas één dag en toen duwden jullie al een medebewoonster voort in haar rolstoel. Hoe is dat gegaan?

Wilma: "Ik zag haar door het raam naar buiten kijken. Ik denk dat het door mijn werk met ouderen komt maar ik voelde het goed aan dat ze behoefte had aan contact. We maakten een babbeltje en ik had direct een klik met haar. Ze is een leuke en pientere dame van 95 jaar en ik wilde me graag over haar ontfermen. Met Pasen hebben we haar bij ons thuis uitgenodigd voor koffie en een advocaatje."

Eens in de veertien dagen wandelen we met haar naar de markt. Ben rijdt haar en ik draag de boodschappen. Ze is een hele lieve overbuurvrouw. Het voelt alsof ze mijn eigen oma is en zij is reuze dankbaar. Ik vind het fijn dat we ons hier om elkaar bekommeren. Dat is de zin van hier wonen."

Het thema van dit magazine is wijsheid. Is het een wijs besluit geweest om hiernaartoe te verhuizen?

Wilma: "De mensen op de Timanshof zijn zo hartelijk. We zijn met open armen ontvangen waardoor het voor ons het mooiste plekje op aarde is."

Ben: "We zijn meerdere keren verhuisd maar voor het eerste zeggen we tegen elkaar: hé, we gaan naar huis. Dit appartement voelt echt als thuiskomen. Wij zijn mensen van de natuur. Elke dag maken we wel een wandeling. We lopen een rondje door het dorp of gaan naar de Kraats, een prachtig natuurgebied met allemaal vogels. Met mooi weer maken we lange wandelingen van ruim drie uur. Rugzak op, water en broodjes mee."

Wilma: "Ik heb longemfyseem. Voor mijn gezondheid is het belangrijk om in beweging te blijven. Wandelen is de gezondste sport die ik voor mijn aandoening kan doen. Tien jaar geleden heb ik het opgelopen. Hoe drukker ik me maak, hoe slechter het voor me is. Dat we nu zonder gedoe kunnen wonen, is goed voor mijn gezondheid. Naar de Timanshof verhuizen is dus ons aller wijste besluit ooit geweest."

Welke hobby's hebben jullie?

Ben: "Ik was duivenmelker en heb altijd duiven gehad. Toen Wilma longemfyseem kreeg, heb ik de duiven weggedaan. Hier in de buurt woont een duivenmelker, waar ik vroeger wel eens contact mee heb gehad. Misschien dat ik hem binnenkort eens opzoek."

Wilma: "Ik kleur heel veel en het verzorgen van planten en bloemen is ook een liefhebberij. Daarnaast houd ik erg van kokkerellen."

Ben: "Jazeker, Wilma kookt heel goed, wij eten altijd lekker!"

Wilma: "We zijn geen vakantietypes. En nu wij in zo'n mooie en sociale omgeving wonen, hebben we al helemaal geen behoefte meer aan vakantie."

Bij ons zijn ontwikkeling en wijsheid heel gewoon



Van het h'ART is de rubriek waar het bestuur een aantal onderwerpen van de bestuurstafel deelt.

Het bestuur zit ongeveer eens in de 5 à 6 weken aan de bestuurstafel en tussendoor is er natuurlijk ook telefonisch contact én er wordt heel wat heen weer gemaild. Je begrijpt, al met al vraagt het bestuurswerk een tijdsinvestering waar je van tevoren goed over moet nadenken. Dat hebben alle bestuursleden gedaan en we zijn daarom (durf ik wel te zeggen) een goed samenwerkend bestuur. Maar was het ook een wijs besluit om in te stappen? Tja, dat weet je meestal pas achteraf. Want om te spreken met de filosoof Sören Kierkegaard: “Het leven kan alleen achterwaarts begrepen worden, maar het moet voorwaarts worden geleefd.”

Achterwaarts zien we de resultaten zoals het Sociaal- en Financieel Jaarverslag 2024, die je kunt lezen op de website. Ook hebben we kennisgenomen van de resultaten van het onderzoek ‘Zingeving in wooncomplexen voor senioren’, dat de Universiteit van Humanistiek bij ons heeft uitgevoerd. Helaas kon Johanneke

dat niet zelf overhandigen in verband met ziekte. Uiteraard krijg je deze resultaten ook te zien en te horen maar omdat het nu iets te vers van de pers is, hoor je dat later.

Voorwaarts gaan we vaak. Niet alleen vinden we ontwikkeling belangrijk voor de bewoners (heb je onze speciale Nieuwsbrief hierover gelezen?) maar ook het bestuur blijft in ontwikkeling. Dat vinden we ook mooi en leuk, want wij houden allen van reuring en dat is er voldoende, want de bestuursagenda is altijd vol. We hebben ons de afgelopen maanden onder andere beziggehouden met een (her)bezinning op vitaal

wonen, inclusief juridisch advies over de procedures rondom wachtlijsten en ons voordrachtsrecht, de aanvraag van donaties en natuurlijk ook de voortgang bouwplannen Timanshof. Over al deze zaken maken we plannen en nemen we een besluit. Dat besluit is dan voorwaarts en hopelijk kunnen we achterwaarts zeggen dat het een wijs besluit was.

Wij, het bestuur, hebben verschillende interesses en kwaliteiten maar onze drijfveren verschillen niet veel. Het draait om de bewoners, op een goede manier oud worden en prettig wonen. Als het gaat om mijn persoonlijke interesse dan staat het ‘blijvend willen ontwikkelen van de oudere mens’ bovenaan mijn lijstje. Niet stilstaan maar actief en vitaal blijven van lichaam en geest. En dan niet die 100-jarige die nog in de ringen hangt, maar met respect en vol waardigheid kijken naar ouderen, of zo je liever hoort, naar senioren. Het onderwerp O van Ontwikkeling staat hoog op de bestuursagenda. In dat kader wil ik graag nog eens herhalen dat we graag jouw ideeën horen en wat je als bewoner zelf kunt bijdragen om mee te doen. Dat hoeft niet groots te zijn, het mag en kan ook iets kleins of eenmaligs. Met jouw wijsheid, jouw interesses, jouw talenten, jouw levenservaring en jouw inzet maken we er samen iets moois van. Zodat mensen over ons zeggen: in de Timanshof, Aleidahof en Roosebrink daar zijn ze constant in beweging en is ontwikkeling en wijsheid heel gewoon.

Anja van Rijswijk
algemeen bestuurslid





Column door Ferdau Dozeman, woonconsulent

Samen kijken naar wat wél kan



Sinds een jaar werk ik als woonconsulent van Woonstede in Bennekom en de omliggende dorpen. Ik ben dus ook woonconsulent van de Timanshof, Aleidahof en Roosebrink.

Mijn werk is heel afwisselend. Ik spreek veel bewoners die het soms moeilijk hebben. Bijvoorbeeld door financiële zorgen, burenoverlast of gezondheidsproblemen. Het is mijn taak om samen met hen te kijken wat er wél kan. Of dat nu hulp zoeken is, begeleiding regelen of een steuntje in de rug bieden.

Ik doe dit niet alleen. In de wijk werk ik nauw samen met het sociaal team en met wijkbeheer André Klaassen. André is mijn ogen en oren als het gaat om de veiligheid en het schoon en heel houden van de woongebouwen. Samen bespreken we wat er nodig is om woongebouwen leefbaar te houden.

Samen kunnen we veel

Wat ik mooi vind aan mijn werk, is dat we samen echt iets kunnen betekenen voor bewoners in een wijk of woongebouw. Bewoners wonen

er en zien dagelijks zaken waar verbetering of oplossingen nodig zijn, die soms niet onder standaard schoonmaak of onderhoud vallen. Zoals bij de Aleidahof: binnenkort vieren zij het 25-jarig jubileum van de Aleidahof. De bewonerscommissie vroeg aan Woonstede of we het terras eenmalig extra konden laten schoonmaken. Zo'n verzoek past niet in het normale onderhoud, maar via het leefbaarheidsbudget konden we het regelen. Het terras zag er weer prachtig uit voor het feest dat op 1 juli plaatsvond.

In de Roosebrink speelde iets soortgelijks. De keuken in de ontmoetingsruimte was aan vervanging toe. De bewonerscommissie diende een aanvraag in bij het Leefbaarheidsfonds. Zij kregen een financiële bijdrage voor het materiaal en advies van Woonstede. De rest werd door een aantal handige mannen van de Roosebrink zelf gedaan, zie foto. Ik vind het mooi om te zien hoe iedereen de handen uit de mouwen steekt om voor hun eigen bewoners er een mooie plek van ontmoeting van te maken.

Ook bij de Timanshof is die betrokkenheid voelbaar. In de aanloop naar de uitbreiding denken bewoners actief mee over de nieuwe ontmoetingsruimte en welke wensen en eisen ervoor zijn. Tijdens de bijeenkomsten kwamen verrassende ideeën langs: een knutselhoek, spelletjesmiddagen, en zelfs een 'mancave' (een plek waar mannen hun hobby kunnen beoefenen). Het is leuk om dat samen vorm te geven, met ideeën die van de mensen zelf komen.

Kerst zonder lichtjes?

Er zijn ook momenten dat we streng moeten zijn en moeten handhaven op regels. Zoals afgelopen kerst bijvoorbeeld. Door de nieuwe brandveiligheidsregels van 1 juli 2024, mag er geen (kerst)decoratie meer hangen in de gangen, trappenhuisen en hallen. Dat was jammer, want kerst betekent voor veel mensen juist gezelligheid en sfeer. Samen met André bedachten we iets anders. We trokken kerstman- en kerstvrouwkleding aan en gingen langs bij de bewonerscommissies van Aleidahof, Roosebrink en Timanshof met een kleine kerstattentie.

Ik vind het leuk om aan negatieve onderwerpen een positieve draai te geven. We kunnen samen tóch iets moois doen. Dát is waar mijn werk voor mij om draait.

Samen lukt het

Als woonconsulent probeer ik er te zijn voor bewoners. Ik breng mensen met elkaar in contact, geef advies op woongebied of verwijs ze door naar hulp, zorg of begeleiding, zodat ze daarna zelfstandig verder kunnen. Vaak gaat het niet om grote dingen, maar om aandacht en contact.

Wilt u zelf iets doen voor uw woongebouw? Bijvoorbeeld iets organiseren of verbeteren voor uw medebewoners?

Kijk dan eens op www.woonstede.nl bij het Leefbaarheidsfonds. Want samen lukt er veel.





ROOSEBRINK/ALEIDAHOF/TIMANSHOF

Nieuw schoonmaakbedrijf met vertrouwde gezichten

Sinds maart is er een nieuwe schoonmaakbedrijf voor de drie huizen gekomen. Het bedrijf SMB Willems heeft het overgenomen van firma Succes. Tot grote tevredenheid van alle bewoners zijn de drie vaste schoonmakers overgestapt naar SMB Willems. Voor de Aleidahof en de Timanshof is Willy van der Hout de vaste kracht, zij werkt op maandag, dinsdag en vrijdag. Jeffrey van den Hatert en Cees van Elten maken onder andere de logeerkamers in de Roosebrink en Timanshof schoon. Een ander team van SMB Willems zorgt voor de schoonmaak van de gemeenschappelijke ruimtes in de Roosebrink.



TIMANSHOF EN ALEIDAHOF

Kapster Tilly Groenveld in het zonnetje!

Bewoners van de Timanshof en Aleidahof zijn van harte welkom in de Kniphoeck in de Timanshof. De Kniphoeck heeft drie gebruikers: een kapster, een pedicure en een (antroposofisch) manueel- en fysiotherapeut. In dit magazine zetten we Tilly Groenveld in het zonnetje! Ze is al 42 jaar kapster. Sinds 2018 is donderdag haar vaste dag in de Kniphoeck. De bewoners zijn altijd zeer tevreden over haar kapperskunsten. Heb je ook belangstelling om door Tilly geknipt en/of gekapt te worden? Maak dan een afspraak via telefoonnummer: 06-18454504.



ALEIDAHOF

Jubileumfeest voor en door bewoners van de Aleidahof!

Ter ere van 25 jaar Aleidahof organiseerde Senioren-huisvesting Zuid-Veluwe in samenwerking met de feestcommissie een groot feest. Alle bewoners van de Aleidahof waren uitgenodigd voor een ochtendprogramma met inspirerende toespraken en een interessante quiz. Na een middagpauze werd het feest voortgezet met muziek en een optreden van de Bronco Brothers. Gedurende het hele feest zijn de bewoners getrakteerd op taart, hapjes, drankjes en tot slot een lopend buffet. We kijken terug op een geweldige feestdag, ondanks tropische temperaturen!



ROOSEBRINK

Jubileumfeest voor en door de bewoners van de Roosebrink!

Op 26 juni vierden de bewoners van de Roosebrink dat hun seniorenhuisvesting 35 jaar bestaat. In samenwerking met de feestcommissie heeft Senioren-huisvesting Zuid-Veluwe een groot feest georganiseerd voor alle bewoners. Na de officiële openingstoespraak ging het feest los met een hilarische muziekbingo. Na de middagpauze werd het feest voortgezet met optredens van de Dutch Show Company en Krasse noten. In de ochtend was er koffie met taart, 's middags een borrel en tot slot een lopend buffet. De bewoners van de Roosebrink hebben met volle teugen genoten van een prachtig feest!





TIMANSHOF EN ALEIDAHOF

Jong bakt voor oud

De Nationale Pannenkoekendag is inmiddels een mooie Nederlandse traditie waar ook de bewoners van de Timanshof en Aleidahof jaarlijks van mogen genieten. Onder het motto 'jong bakt voor oud' trakteerden de leerlingen van de Wilhelminaschool uit Bennekom hen op een feestelijke maaltijd. De leerlingen droegen fraai versierde koksmutsen en begeleidden de bewoners heel hoffelijk naar hun plaats. Deze editie was extra bijzonder omdat dit de laatste pannenkoekendag was voor meester Roel, die binnenkort met pensioen gaat. Meester Roel was de drijvende kracht achter het evenement. We zijn benieuwd welke meester of juffrouw het stokje van hem overneemt!



ROOSEBRINK

Krasse noten tijdens paaslunch en jubileumfeest

Krasse noten is het huiskoor van de Roosebrink, waar een kleine veertig bewoners lid van zijn. Ze oefenen twee keer per maand op donderdagavond onder leiding van dirigent Frits Gieltjes. Hun repertoire is breed. De hoofdmoot is Nederlandstalig met zo nu en dan een uitstapje naar anderstalig. Dit jaar hebben ze opgetreden bij de paaslunch. Op het jubileumfeest van de Roosebrink brachten ze het lied 'Roosebrink 35 jaar!' ten gehore, een jubileumlied dat Frits voor deze gelegenheid had gemaakt. Het klonk fantastisch. Applaus!



ROOSEBRINK

Bewoners Roosebrink naar de bioscoop
De O van Ontwikkeling

Op 20 mei gingen 40 bewoners van de Roosebrink samen met Emma Schotveld (gespreksleider van de donderdagsgespreksgroep) en Anja van Rijswijk (bestuurslid VRSSH) met elkaar naar de Nederlandse film 'Neem me mee' in het Heerenstraat Theater. Dit uitje was de tweede activiteit van de werkgroep O van Ontwikkeling. De film gaat over een groep senioren, die met een bus naar een vakantieoord in Zuid-Frankrijk gaat. Tijdens de reis leert men elkaar beter kennen, maken ze plezier, ontstaan er onverwachte vriendschappen, delen ze onzekerheden en geheimen en hebben ze steun aan elkaar. Na afloop van de film werd er onder het genot van een hapje en drankje nagepraat. "Een film met diepgang" en "Ik herken er veel van", klonk er in de nazit. De bewoners vonden het een gezellig en geslaagde activiteit.



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

Eindredactie Annelijn Steenbruggen

Ontwerp en vormgeving Tim Jacobs - identim

Redactie Annelijn Steenbruggen m.m.v. Lizanne Kik en Pieterneel van Giersbergen

Fotografie John Voermans, Lizanne Kik, Pieterneel van Giersbergen

Druk Drukkerij van Ree

Paardrijden in het bos



Ina Hendrikse woont drie hoog op de Timanshof. Je zou het niet verwachten, maar ze heeft een eigen paard! Het is een IJslander en hij staat aan de rand van het Wageningse bos. Met de auto is ze er binnen zeven minuten.

Wat doe je zoal met je paard?

“Mijn paard is acht jaar. Hij heet Brunnur, dat betekent Bron in het IJslands. Toen ik hem vier jaar geleden kocht, moest hij nog alles leren. Een jong paard inrijden is een leuke uitdaging. Het zet mij aan om er veel over te lezen, in boeken en op internet. Naast het africhten maak ik bosritten.”

Hoe vaak rijd je paard?

“Ik rijd zo vaak mogelijk. Nu ik 63 ben, heb ik na een lange bosrit minstens een dag hersteltijd nodig. In principe rijd ik 's zomers en 's winters. Mijn paard staat samen met vier andere IJslanders. De verzorging hebben we over de eigenaren verdeeld. Dat heeft een voordeel want dan kan ik ook wel eens een weekje op vakantie.”

Hoe is het paardrijden op je pad gekomen?

“Mijn oom en oma hadden een

boerderij. Een aantal van hun landbouwwerkzaamheden voerden ze uit met hun twee fjordenpaarden. Mijn liefde voor paarden is daar ontstaan. Als jong meisje had ik het gevoel dat ik de paarden begreep. Toen ik een jaar of tien was, ben ik gestart met paardrijden. Ik reed op de fjorden van mijn familie en op een kleine pony, die daar ook stond. Met name die pony was een heel leuk dier. Vanaf het begin maakte ik buitenritten.”



Wat betekende paardrijden voor jou als kind?

“Het bracht mij avontuur. Ik leerde andere paarden en kinderen kennen waarmee ik in de ochtendstond naar het bos ging of spelletjes en racewedstrijden deed. Het was heel

speels en uitdagend. Ik heb ook nog wel wedstrijden gereden maar dat vond ik eigenlijk niet zo belangrijk. Het gaat mij om het plezier met het dier.”

Heb je ook wel eens in het buitenland gereden?

“In 2000 ben ik met een groep Nederlanders naar IJsland geweest. Gedurende tien dagen hebben we een lange trektocht gemaakt. We waren met twaalf ruiters en veertig IJslandse paarden. Om de krachten van de paarden te sparen, reed je op drie verschillende paarden per dag. ‘Ik kom terug’, heb ik ergens in het gastenboek van een berghut geschreven. Wie weet gaat dat ooit nog eens gebeuren.”

Wat betekent het paardrijden nu voor jou?

“Ik ben een buitenmens en maak graag lange tochten in de natuur. Mijn knie is versleten maar op mijn paard heb ik daar niet veel hinder van. Op mijn paard kan ik dus toch nog grote afstanden afleggen door bos en heide. Fysiek is de verzorging en het rijden best inspannend maar mentaal werkt het juist ontspannend. Het paardrijden houdt mij geaard en fit.”