



# Uit het hART

hét huismagazine van Seniorenhuisvesting Zuid-Veluwe - winter 2025



## Ouderen in beweging

Senioren weten vaak niet welke sport en beweging er nog mogelijk voor ze is.



Seniorenhuisvesting 'Zuid-Veluwe'





# Beweging

Leven is beweging. Vanaf onze geboorte maken we immers allemaal, gewoon door te leven, deel uit van een proces van constante beweging, ontwikkeling en verandering. Iets heeft ons destijds in dit leven neergezet en we verlangen er normaal gesproken naar om in beweging te blijven. Bewegen is zin zoeken, zin vinden, zin geven. Leven is eigenlijk, zo beschouwd, voortdurend in beweging zijn. Wij mensen willen immers dat ons leven een duidelijke zin heeft, wij willen betekenis geven, van waaruit we het gevoel hebben dat het nuttig is om in deze beweging te verblijven. Leven is dus best fijn als het tenminste maar ergens toe dient ...

Maar wie bepaalt dat eigenlijk of ons leven zinvol is, of er voldoende in beweging is zodat wij kunnen voelen dat iets een diepere betekenis heeft? Wij mogen er als mens natuurlijk best zelf iets van vinden, maar wie of wat heeft ons dan in dit leven zo neergezet, wie of wat plaatste ons sinds onze geboorte precies op dít levenspad zó in precies déze beweging? En zijn wij het persoonlijk met die opzet van ons eigen leven wel altijd helemaal eens of begrijpen wij soms echt niet waar het in vredesnaam goed voor is als er in ons leven bijvoorbeeld iets verschrikkelijks gebeurt?

Soms hoor ik mensen zeggen dat het leven voor hen geen zin meer heeft omdat zij een dierbare, waar zij vele, vele jaren in liefde mee hebben samengeleefd, zozeer moeten missen of omdat zij zelf kampen met een ongeneeslijke ziekte. Eigenlijk zeggen zij dan tegen mij dat de beweging die het leven nú met hen heeft ingezet, door dit enorme verlies of deze aangrijpende ziekte, niet meer zinvol genoeg is om vreugde uit te putten. Binnen mijn werk als Consulent Levensvragen ontmoet ik ook mensen die dan mogelijkheden zoeken om onder eigen regie in te kunnen grijpen, deze beweging te veranderen, de koers te wijzigen of zelfs helemaal met hun leven te willen stoppen. Ze zijn het dan gewoon zat! En, menselijk gezien begrijp ik dat.

Tegelijkertijd beseffen veel mensen maar al te goed dat, welke beweging het leven soms ook met ons maakt, dit juist van ons vraagt om mee te leren gaan met wat er gebeurt, dit moedig te dragen en juist in het ongemak en de traagheid van het ogenschijnlijk uitzichtloze en machteloze, contact te maken met een diepere laag van zingeving van dat moment, zelfs als de 'logische' betekenis ervan maar moeilijk direct te vinden is. Zo kunnen wij mensen dan in bewustzijn groeien.

Het is en blijft een boeiende vraag, wie of wat al die gemakkelijke en ongemakkelijke bewegingen in ons leven

aanzet, inzet en dagelijks aan ons voorschotel. Komt die beweging van buiten ons of doen we dit onbewust toch ergens gewoon ook zelf? Kan het dan ons eigen bewustzijn zijn dat zo functioneert, zonder dat wij ons dit feitelijk bewust realiseren? Kan dat? Trekken wij, als magneten, dan onbewust leven aan en stoten we, al net zo onbewust, het leven af dat ons niet meer past of betekenis geeft? Of zijn wij eerder machteloos en gewillig ten opzichte van de Universele Levenskracht zelf die met ons kan doen en laten wat het wil?

Hoe sta jij eigenlijk in jouw leven? Ben je het zélf, die mede door je eigen invloed en ontwikkelde bewustzijn je persoonlijk leven in een steeds weer andere beweging zet of geef je je over, en ga je voornamelijk gewillig mee met de beweging die de levenskrachten voor jou in petto hebben? Oftewel, komt die beweging van buiten of komt die van binnenuit? Wat denk je?

*Peter Samwel*

*Consulent Levensvragen*





# Met bewegen kun je vallen voorkomen

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

Elke vijf minuten belandt er een 65-plusser op de spoedeisende hulp na een val. Naast persoonlijk leed hebben deze valpartijen dus ook een grote impact op de maatschappij. Om vallen te voorkomen heeft de overheid de cursus 'Valpreventie in Balans' ontwikkeld, een beweeginterventie voor senioren. In de gemeentes Ede, Rhenen en Wageningen organiseert Sportservice de Vallei de cursussen, waarbij Sylvano Hendriks zich richt op Wageningen. Hij legt uit waarom bewegen zo belangrijk én leuk is.



Sylvano Hendriks heeft sportkunde in Nijmegen gestudeerd. Vier jaar geleden was hij klaar met zijn studie en kon hij gelijk aan de slag bij Sportservice de Vallei, een maatschappelijke organisatie in Ede die ervoor zorgt dat jong en oud kan sporten en bewegen. Sinds anderhalf jaar organiseert Sylvano voor senioren de cursus 'Valpreventie in Balans', die eind oktober voor het eerst is gestart in de Roosebrink.

### **Waarom is het belangrijk voor mensen in het algemeen en senioren in het bijzonder om te bewegen?**

“Vanaf het dertigste levensjaar neemt onze spiermassa met 1% per jaar af. De verminderde spiermassa en spierkracht kunnen vanaf 65 à 70 jaar zelfs een risico gaan vormen. Want met het afnemen van de spieren worden de botten brozer en de stabiliteit en coördinatie nemen af. De kans op vallen én de kans op botbreuken worden dus allebei groter. Spierverlies en botontkalking kun je afremmen, voorkomen en zelfs terugdraaien door in beweging te blijven.”

### **Wat kunnen mensen verwachten bij de cursus valpreventie?**

“De cursus start met drie informatiebijeenkomsten, waarin we vertellen hoe je vallen kunt voorkomen met kleine aanpassingen in huis. Een podotherapeut geeft tips over schoenen en een diëtist vertelt over gezonde voeding. Daarna gaan we 10 weken lang 2 keer per week lekker bewegen. Je gaat de spieren van je voeten, enkels en benen losmaken en versterken en je leert hoe je veilig op je voeten kunt staan. Je krijgt ook ontspannings- en balansoefeningen uit de Tai Chi, een meditatieve bewegingsvorm uit China om lichaam en geest in balans te brengen. Elke cursist krijgt een boekje mee met makkelijke bewegingsoefeningen



## ***“De deelnemers ontdekken dat ze meer kunnen dan ze zelf dachten.”***

voor thuis. Iedereen kan op zijn of haar eigen niveau meedoen, zittend op een stoel of staand ernaast. Tot slot krijgt elke cursist een persoonlijk gesprek, waarin we bekijken welke sport bij hem of haar past om na de cursus in beweging te blijven. In onze regio zijn er diverse sportclubs en wandelgroepen, waar senioren zich bij kunnen aansluiten.”

### **Geef je de cursus zelf?**

“In het begin heb ik de cursus zelf gegeven maar nu wordt het verzorgd door fysiotherapeuten. Senioren hebben best vaak last van fysieke klachten. Een fysiotherapeut kan beter inschatten met welke oefeningen je de pijnlijke gewrichten of spieren kunt ontlasten of zelfs kunt herstellen. Ik organiseer de cursussen. Mijn doel is

dat alle senioren in regio Wageningen de kans krijgen om aan deze valpreventie mee te doen.”

### **Waarom is valpreventie zo belangrijk?**

“Vanwege broze botten en spieren kunnen oude mensen door een val in het ziekenhuis belanden. Als je helemaal pech hebt, stroom je daarna door naar een verpleeghuis. Senioren die zo lang mogelijk zelfstandig thuis willen blijven wonen, doen er dus goed aan om hun spieren en evenwicht te trainen. Om ervoor te zorgen dat mensen vooruitgang ervaren, is de cursus twee keer per week. Aan het eind van de cursus zijn de beenspieren en rugspieren sterker geworden en kunnen de deelnemers hun dagelijks activiteiten makkelijker uitvoeren, zoals een rondje naar de supermarkt



lopen, al dan niet met een rollator. Binnen de cursus leer je ook, dat als je wel een keer valt, hoe je dan weer overeind kunt komen. Die vaardigheid geeft zelfvertrouwen en maakt minder angstig, wat belangrijk is om te durven bewegen. Bovendien kun je, als je fit en mobiel blijft, er nog op uit trekken en eenzaamheid voorkomen. De cursus zelf is ook een leuke manier om elkaar te ontmoeten. Na de les babbelen we gezellig na.”

### **Is valpreventie ook leuk om te doen?**

“Uit ervaring kan ik zeggen: de deelnemers hebben er veel plezier in, vooral ook omdat ze succes boeken. De deelnemers ontdekken dat ze meer kunnen dan ze zelf dachten. Dat je vanuit een zittende houding effectieve bewegingsoefeningen kunt doen, is voor sommigen ook een grote ontdekking. Als een bepaalde oefening niet lukt, kijkt de fysiotherapeut welke oefening wel nog kan. Door beweging worden gelukshormonen opgewekt,

dus de deelnemers vrolijken letterlijk op. Helemaal als je beweegt met mensen die in hetzelfde schuitje zitten als jij, is er veel aanleiding om ook samen te lachen.”

### **Welke sporten doe je zelf?**

“Voetballen, hardlopen en drie keer per week padel. Ik ben dus genoeg in beweging.”

### **Hoe kwam deze cursus op je pad?**

“De cursus ‘Valpreventie in Balans’ is vanuit de overheid landelijk opgezet. Sportservice de Vallei, mijn werkgever, organiseert deze cursus in drie gemeentes rondom Wageningen. De gemeente subsidieert de cursus zodat mensen voor een laag tarief kunnen meedoen. de eigenbijdrage van 50 euro, wordt nog eens vergoed door Seniorenhuisvesting.”

### **Waarom past het bij jou om deze cursus te organiseren?**

“Ik vind het erg belangrijk dat mensen

in beweging komen. Senioren weten vaak niet welke sport en beweging er nog mogelijk voor ze is. Uit onwetendheid blijven ze thuis op de bank zitten. Via deze cursus kan ik mijn eigen passie voor bewegen overbrengen.”

### **Wat is jouw affiniteit met deze doelgroep?**

“Ik vind senioren een super leuke doelgroep. In de ontmoetingen heb ik vaak mooie en diepgaande gesprekken. Daarbij geven ze mij veel waardering voor wat ik doe, wat natuurlijk heel fijn is.”

### **Wat heb je zelf geleerd?**

“Ik heb geleerd hoe belangrijk het is om je stabiliteit en kracht te blijven trainen, juist als je ouder wordt. Ziekenhuisopnames door valpartijen kun je echt voorkomen met beweging. Sport voor senioren moet echt veel meer onder de aandacht worden gebracht.”

### **Beweegerichtlijnen voor senioren:**

- Minstens 150 minuten per week matig of zwaar intensieve inspanning, verspreid over meerdere dagen.
- Minstens twee keer per week spier- en botversterkende activiteiten, aangevuld met balansoefeningen.
- Voorkom veel stilzitten.

Meer informatie:

[www.kenniscentrumsportenbewegen.nl](http://www.kenniscentrumsportenbewegen.nl)



# De Max Verstappen fanclub van de Aleidahof

Max Verstappen, de snelste man van Nederland, heeft ook trouwe fans in de Aleidahof. Elke wedstrijdsondag komen zij samen in de ontmoetingsruimte. Met een laptop en een beamer projecteren ze de Formule 1 op een groot scherm. Onder het genot van een hapje en drankje kijken ze met elkaar naar twintig snelheidsduivels in gierende racewagens. Rob van Ee en Albert Smit, Max-fans van het eerste uur, zorgen ervoor dat de bijeenkomsten op rolletjes lopen.





### Hoe ziet zo'n avond eruit?

Rob: "We kijken in bioscoopopstelling naar de Formule 1. Daar zitten twintig coureurs in, waaronder dus Max Verstappen."

Albert: "Gemiddeld kijken we met z'n tiene: vijf heren, in wisselende samenstelling, met hun dames. In overleg met de dames neemt iedereen een drankje en hapje mee."

Rob: "De wedstrijden zijn over de hele wereld en vinden, afhankelijk van de tijdzones, 's ochtends, 's middags of 's avonds plaats. De wedstrijd in Australië – aan de andere kant van de wereld – begon dit jaar heel vroeg, al om zeven uur. Toen hebben we met elkaar ontbeten."

### Hebben jullie een app-groep?

Rob: "Ja, ik beheer de app-groep. Daarin houden we het heel summier. Dus geen gezellige kletspraatjes maar meer de meldingen: wie is er afwezig, wie neemt er welk hapje mee, zodat niet iedereen hetzelfde meebrengt."

### Door wie en wanneer is het Max Verstappen-groepje opgericht?

Rob: "Het idee is na corona, zo'n 5 jaar geleden, bedacht door een medebewoner die inmiddels om persoonlijke redenen is afgehaakt. Hij had een abonnement op ViaPlay, de zender die de uitzendrechten van de Formule 1 heeft. Doordat hij dat abonnement had, leek het hem wel aardig om daar een gezamenlijke bijeenkomst van te maken."

Albert: "Nu kijken we op mijn abonnement. In de ontmoetingsruimte hebben we bovendien de gelegenheid om met een beamer naar groot scherm te kijken in plaats van op een kleine tv thuis."

### Waar letten jullie op als je naar de wedstrijd kijkt?

Rob: "Als er wat gebeurt, bijvoorbeeld een coureur die de vangrail inschiet of een mislukte inhaalactie, dan bespreken we dat met elkaar: wat ging er mis, wat deed hij fout?"

Albert: "We overleggen de tactieken en daarin verschillen we soms van mening. Die discussie maakt het leuk om samen te kijken."

### Houden jullie zelf van autorijden?

Rob: "Toen ik jong was wel, nu is de auto een vervoersmiddel geworden."

Albert: "Ja, ik heb veel plezier in autorijden. Wij

maken lange vakanties en de vakantie bestaat voornamelijk uit het autorijden. We trekken graag rond door Scandinavië."

Rob: "Wij doen het rustig aan. Wij gaan in Duitsland naar onze vaste adressen in de Ost-Harz, waar ik mijn spoorhobby beleeft. Mijn vrouw leest een boek en ik fotografeer treinen."

### Hebben jullie snelle auto's of snelle auto's gehad?

Albert: "Ik heb een luxe auto, een Toyota Rav4, min of meer een terreinwagen, die een caravan kan trekken, daar is die ook voor."

Rob: "Ik ben ooit begonnen met Volkswagen Kevers en later ben ik overgestapt naar Peugeot. Ik heb nu een SUV want dat is handig met instappen. Ik rijd niet te langzaam, het moet wel opschieten."

### Wat is de kick van kijken naar de Formule 1?

Rob: "Dat er een Nederlander voorop rijdt."

Albert: "Het inhalen onder hoge snelheid vind ik spannend, zeker als ze niks kunnen zien door regen of nevel en toch met 200 à 300 km per uur rijden."

Rob: "Als Max uitvalt, wordt onze concentratie minder. Dan is er geen Nederlander meer die voorop rijdt."

Albert: "Dan komen er andere onderwerpen op tafel en babbelen we een eind weg."

Rob: "Onze grootste kick is als Max wint, daar gaan we voor met z'n allen."

### Wat is het mooiste moment dat jullie met elkaar hebben meegemaakt?

Albert: "Ik weet nog goed dat Max voor de eerste keer wereldkampioen werd."

Rob: "Dat was wat!"

Albert: "Hij lag secondes achter op Lewis, die nummer één stond. Toen kwam de safety car in het veld en sloot iedereen aan."

Rob: "Iedereen dacht: de laatste drie rondes blijft de safety car in het veld en wint Lewis. Maar op het laatste moment lieten ze de boel toch los. Max, die net zijn banden had verwisseld en dus betere banden had, wist Lewis in de laatste ronde te passeren."

Albert: "Dat was de Grand Prix van 2021 in Abu Dhabi."

Rob: "Met ons groepje hebben we hem wereldkampioen zien worden."

Albert: "Heel Nederland stond op zijn kop."

Rob: "En wij dus ook. Toen ging er wel wat gejuich op onder onze meute in de zaal!"





*Van top  
tot teen  
bewegen*



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.

**Elke dinsdagochtend wordt de recreatiezaal in de Roosebrink gebruikt als gymlokaal voor stoelgym. De oefeningen op en naast de stoel zijn veel sportiever dan het misschien klinkt. Geriatisch fysiotherapeut Herma van Wingerden, die de les verzorgt, daagt alle spiergroepen uit. De deelnemers houden er een beetje spierpijn aan over maar ook een betere balans en conditie.**

Het is dinsdagochtend iets voor negen uur wanneer Herma van Wingerden de recreatiezaal van de Roosebrink binnenkomt. Er staan tien stoelen klaar en de meeste zijn al bezet. De laatste deelnemers druppelen binnen. Als alle negen deelnemers zitten, zet Herma de muziek aan. Het repertoire bestaat uit vrolijke popnummers waarop je armen en benen bijna als vanzelf gaan bewegen. De les kan beginnen!

### Warming-up

Herma start met een warming-up. Op het ritme van de muziek worden alle gewrichten in het lichaam linksom en rechtsom gedraaid, beginnend bij de schouders, armen en polsen en daarna de rugwervels, knieën en enkels. “Nu gaan we stampen op de muziek,” zegt Herma, “dat is goed voor de botdichtheid. Voelen jullie ook je buikspieren?”

### Balansoefening

Herma nodigt iedereen uit om achter de stoel te komen staan. Met marcheren en rondjes draaien op de plaats worden de conditie en balans getraind. Voor wie het aandurft, maakt Herma de balansoefening een stukje moeilijker met een kruispas in de draai. “Als het lukt, kun je de stoel even loslaten,” moedigt Herma aan. “Ons evenwicht is trainbaar dus als het vorige keer niet lukte, lukt het nu

misschien wel. Deze oefening kun je ook thuis doen bij het aanrecht,” voegt ze eraan toe. Na de balansoefeningen heeft Herma nog iets actievers in petto: met de hakken naar de billen. “Dit is goed voor de spieren in onze bovenbenen,” licht Herma toe, “die heb je nodig bij het traplopen en opstaan.”

### Buikspieren

Herma heeft nog een paar balans- en krachtoefeningen naast de stoel. “Is het makkelijk?” vraagt ze aan de groep. “Dan train je niks en mag je een tandje bijzetten. Voel zelf hoeveel je kunt hebben, zodat je morgen ook nog kunt lopen. Denk aan je romp en gebruik je buikspieren, dan wiebel je minder in de rug. Als het zeer doet, sla de oefening dan over. Pijn is niet de bedoeling. Stoelgym klinkt misschien suf maar zoals jullie merken, kun je hele zware oefeningen doen.”

Het is weer tijd om op de stoel te gaan zitten voor rek- en strekoefeningen. Net als bij de warming-up gaat Herma het hele lichaam van top tot teen langs. Van de schouders tot de voeten komen alle spieren aan bod. “Niet forceren,” zegt Herma, “Wees zuinig op die schouders, kijk hoever je kunt gaan zonder pijn.”

### Ontspannen

Het is half tien. Het laatste kwartier besteedt Herma aan ontspanningsoefeningen. “Met een ander muziekje,” zegt ze lachend. De popmuziek maakt plaats voor klassieke muziek. “Laat je dragen door je stoel,” zegt Herma. “Voeten op de grond en armen op de leuningen.

Heel goed! Kun je nu een arm optillen en voelen welke spieren je daarvoor gebruikt? Leg maar weer neer, probeer het verschil te voelen.” Ook met de ontspanningsoefeningen reist Herma langs het hele lichaam.

### Vooruitgang

Na afloop is er koffie en ruimte om nog wat na te praten. “Iedereen is gemotiveerd om gezond lijf te hebben,” aldus Herma. “Ik zorg ervoor dat het hele lijf een beurt krijgt. Tijdens de les en leg ik uit waar alle oefeningen voor zijn. Dan snappen de deelnemers het nut ervan. Vallen is een groot thema en evenwicht is trainbaar dus we doen veel balansoefeningen. We eindigen de les met ontspannen. Veel pijnklachten bij oudere mensen ontstaan door spierspanning. Ik leer ze het verschil voelen tussen ontspannen en gespannen op een stoel zitten.” Hoewel Herma maar een keer per week stoelgym in de Roosebrink geeft, ziet ze bij haar trouwe deelnemers vooruitgang: “De evenwichtsreacties van de onderbeenspieren zie ik vooruitgaan en bij sommigen zijn ook spierklachten, zoals schouderklachten, overgegaan.”

De stoelgym van Herma is geschikt voor alle niveaus, ook voor mensen die met een rollator lopen. “De rek- en krachtoefeningen doe ik zo, dat ikzelf ook nog wat voel,” legt ze uit. “En je kunt de oefening zo zwaar maken als je zelf wilt. Sommige oefeningen komen terug maar ik varieer veel, zodat elke les anders is, anders vind ik het zelf te saai worden. Variatie van spijs doet eten, variatie van oefeningen doet bewegen.”

### Wil je ook meedoen met stoelgym?

Je bent van harte welkom! De stoelgym is elke dinsdag van 9 tot 9:45 uur in de recreatiezaal van de Roosebrink. De eigen bijdrage is 8 euro voor 4 lessen. De lessen worden verzorgd door Herma van Wingerden, geriatisch fysiotherapeut.

# Van huis met tuin naar een appartement in de Timanshof





Medio september trok Puck Verhoef de deur van haar huis aan de Langhoven in Bennekom achter haar dicht. De mooie grote tuin en fijne burens heeft ze losgelaten om op de Timanshof een beschermde en ontzorgde nieuwe levensfase in te gaan. Hemelsbreed is de verhuizing een kleine beweging, emotioneel is het juist een enorm grote stap.

### Wanneer ben je op het idee gekomen om hier naartoe te verhuizen?

“Toen mijn man twee jaar geleden overleed, leek het mij handig om wat kleiner te gaan wonen, temeer omdat ik een grote tuin had. Begin dit jaar kreeg ik te horen dat ik bovenaan de lijst stond. Voor mij ging dat te snel. Ik zei voor de grap: als je iets op de begane grond hebt, mag je me weer bellen. Dat deden ze dus. Tja, vandaar dat ik hier nu zit.”

### Wat heb je meegenomen en welke spullen heb je weggedaan?

“De eettafel is een familietafel, die moest dus mee. Verder heb ik alleen nog een fauteuil, bed, ladekastje en buffetkast meegenomen. Ik had het geluk dat de kopers van mijn huis alle meubels, die ik niet kon meenemen, wilden houden. De gordijnen, salontafel, stoelen, kasten, enzovoort, kon ik dus allemaal achterlaten. Dat was fijn voor hun en fijn voor mij, het scheelde een stuk in de verhuizing. Ik heb heel veel boeken, glaswerk, kleding en textiel weggedaan. Wat ik nu heb, is genoeg, daar ben ik tevreden mee. Ik had moeite met wegdoen. Van sommige dingen kan ik echt geen afstand nemen, zoals een bijbel uit 1815 en schilderijen die nog van mijn ouders zijn geweest. Om mij een plezier te doen, heeft mijn dochter het servies van mijn grootmoeder overgenomen.”

### Wat vond je het lastigste van de verhuizing?

“De tuin loslaten. Ik houd van tuinieren en die tuin was mijn alles. Maar het werd te groot en teveel. Het verwaarloosde en groeide door elkaar, daar kon ik niet goed tegen. Gelukkig heb ik hier een terras. Ik

heb de tuinbank en veel potplanten meegenomen, zo heb ik toch nog een stukje tuin.”

### Wat vond je het leukste van de verhuizing?

“De verhuisdag zelf was prima met gelukkig mooi weer. ‘s Avonds heb ik mijn kinderen, die me hadden geholpen, uitgenodigd om te gaan eten in een restaurant in Heersum. Het was nog steeds warm en we konden eten op het terras. Het was de Airborne tijd, de periode waarin de slag om Arnhem wordt herdacht, en er zaten veel Engelsen op het terras. Het was heel gezellig en de avond kon niet meer stuk, ook vanwege de parachutisten die overkwamen.”

### Voel je je inmiddels thuis op de Timanshof?

“Ja, het wordt tijd dat ik me thuis voel. Ik heb het appartement al sinds mei. Omdat ik het eerst van a tot z heb laten verbouwen, kon ik een paar maanden wennen aan het idee.”

### Wat is het meeste wennen?

“Dat alles anders is. Als ik bestek wil pakken, trek ik vaak nog de rechterla open zoals het in mijn vorige huis was, terwijl het bestek hier in de linkerla ligt. Toen ik er even niet bij nagedacht, reed ik huppekee, zo de weg naar mijn oude huis in. Ik was er al bang voor dat dit een keer zou gebeuren. Maar ik rijd dus nog wel auto, gelukkig.”

### Wat gaat je makkelijk af?

“Het huishouden is weinig werk. Alles is zo opgeruimd en schoongemaakt. In het andere huis was ik altijd bezig, ondanks dat ik een hulp had. Dat ik het makkelijker zou krijgen, was ook de reden om te verhuizen. In dat

opzicht is het geslaagd.”

### Wat heeft deze stap vanbinnen in beweging gezet?

“Het geeft me meer lucht. Ik heb hobby's genoeg waar ik nu weer tijd en ruimte voor heb. Ik ben aangesloten bij een damesclub die patchworkdekens voor tehuizen in Oekraïne maakt. Dat zijn hele mooie katoenen dekens met een vulling van fiberfill. Ook zit ik bij twee bridgeclubs en heb veel vrienden en vriendinnen.”

### Ben je trots op jezelf dat je deze stap hebt gezet?

“Ja, ik ben wel content over het geheel. Het was een enorme stap, waar ik een paar weken bek af van ben geweest. Emotioneel was ik er ook moe van. Mijn kinderen zeggen: mam mam mam, wat ben jij verstandig. Dat is bemoedigend maar soms heb ik er nog wel moeite mee. Ik voel me hier een oude van dagen. Mijn kinderen ontkennen dat maar mijn leeftijdsgenoten zullen zeggen: jajaja, het is echt zo.”

**“Hier ben ik veilig, beschermd en ontzorgd.”**

### Wat hoop je dat de verhuizing je gaat brengen?

“Hier ben ik veilig, beschermd en ontzorgd. Ik hoef niet meer na te denken over het onderhoud van mijn huis, want ik huur nu. Dat is fijn op mijn leeftijd. Het appartement groeit langzaam naar me toe. Soms, als ik binnenloop, denk ik: ja, ik ben thuis.”



# Samen bewegen draait om samenwerken



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

Stilzitten is niet mijn specialiteit. Regelen, aanpakken en buiten bezig zijn liggen veel meer in mijn aard. In het najaar nodigt de natuur uit om buiten te gaan wandelen en te genieten van alle veranderingen en kleuren. Toch verleidt het najaarsweer — met regen, wind en kou — mij ook om binnen te blijven, terwijl dat niet gezond is.

Gelukkig heb ik mijn hond Tosca, die ervoor zorgt dat ik in beweging blijf. Goed ingepakt tegen de elementen ga ik op pad, en al snel geniet ik alsnog van de natuur en het buiten zijn. Daarnaast volg ik met Tosca wekelijks een behendigheidstraining. Er wordt dan een parcours opgezet met kriskras door elkaar geplaatste hindernissen die in een bepaalde route moeten worden afgelegd. Het is heerlijk om samen actief bezig te zijn. Omdat Tosca de snelste van ons twee is, komt het aan op goede samenwerking om foutloos én vlot door het parcours te gaan.

Ook binnen het bestuur van de VRSSH draait het om samenwerken.

Ons bestuur bestaat uit vijf leden, ieder met een andere professionele achtergrond. Vanuit een gezamenlijke sociale, vrijzinnig georiënteerde betrokkenheid delen we allemaal een passie voor wonen met een plus voor senioren. We vullen elkaar goed aan en vormen samen een hecht team.

In de afgelopen periode hebben we de procedures rondom wachtlijstbeheer en woningtoewijzing opnieuw bekeken en waar nodig aangepast. Dat doen we in samenwerking met een nieuw gezicht op kantoor: Joke Oussoren. Zij komt ons ondersteunen bij de administratieve taken, zoals het actualiseren en beheren van de woningzoekendenadministratie. Dat geeft de coördinatoren meer ruimte om andere zaken op te pakken.

De bouwplannen van de Timanshof zijn inmiddels in een nieuwe fase beland. Woonstede en de architect werken aan het definitieve ontwerp, en een comité van bewoners denkt mee over de mogelijkheden en wensen voor de nieuwe ontmoetingsruimte. Als bestuur worden we hiervan op de

hoogte gehouden. We kijken ernaar uit straks aan de realisatie van de ontmoetingsruimte onze bijdrage te leveren!

Het najaar is bovendien hét moment voor het bestuur om vooruit te kijken en plannen te maken voor het nieuwe jaar. We vragen ons dan af: *waar moet extra aandacht aan worden besteed? En waarvoor maken we ruimte in de begroting van 2026?* De verschillende achtergrond en inbreng van de bestuursleden komen in die gesprekken goed van pas. Zeker is nu al dat er opnieuw extra ruimte komt voor activiteiten in het kader van de O van Ontwikkelen, en dat nadenken over wat vrijzinnig denken zoal inhoudt, blijvende aandacht krijgt.

Aan het eind van december kunnen we vaststellen: ook in het nieuwe jaar zullen we weer volop in beweging zijn!

Wij wensen iedereen hele fijne feestdagen en een voorspoedig 2026.

*Nora van den Broek*  
Voorzitter bestuur VRSSH



# Van Leeuwarden naar Ede - en weer terug

Over onderweg zijn, verduurzamen en bewoners die het verschil maken

Twee keer per week rijd ik van Leeuwarden naar Ede. Een flinke rit, maar met een goede podcast en een koffie bij het tankstation is het prima te doen. En eerlijk? Ik doe het met plezier. De projecten bij Woonstede zijn boeiend, de collega's prettig en de bewoners? Die maken het verschil.

## Fries in Ede

Als noorderling voel ik me in Ede prima thuis, zoveel anders zijn de mensen hier niet. Mijn vrouw en ik spreken Fries en onze dochters Nederlands, dus thuis spreken we twee talen. Als opgroeiend kind op het platteland was ik veel buiten om samen met mijn vrienden te gaan eieren zoeken, polsstokspringen en voetballen. Mijn vader was dorpsaannemer, mijn broer nam het bedrijf over. Hij is de techneut van de familie. Ik? Ik ben meer van de mensen dan van de meetlinten.

## Samen verduurzamen

Op dit moment werk ik aan de verduurzaming van De Roosebrink, samen met Seniorenhuisvesting Zuid-Veluwe en natuurlijk de bewoners. We hadden ruim zeventig procent goedkeuring nodig en dat ging verrassend soepel. Niet alleen door de techniek, maar vooral door de samenwerking. Veel gesprekken, veel luisteren, soms een compromis. En ja, ook een paar extra kopjes koffie aan de keukentafel.

Wat we doen is eigenlijk heel simpel:

- We isoleren de woningen zodat de bewoners het niet koud krijgen.

- We verlagen het energieverbruik zodat bewoners minder gaan betalen.
- We brengen zonwering aan zodat de woningen 's zomers koeler blijven.

En het mooie is: bewoners denken volop mee. Hun ideeën en betrokkenheid maken het verschil.

## Van stenen naar mensen

Wat ik steeds meer leer: mijn werk gaat minder over stenen en steeds meer over mensen. Vroeger dacht ik dat ik als projectleider alles zelf moest oplossen. Nu weet ik dat een goed gesprek vaak meer oplevert dan het doornemen van allerlei rapporten.

## Kleine momenten, groot effect

De mooiste momenten zitten in kleine dingen. Zoals laatst, na een opleverfeest in een verduurzaamde wijk van Woonstede. Ik liep naar mijn auto toen een bewoonster me achterna kwam. "Meneer Hofstra!" riep ze. "Ik wilde u nog even zeggen hoe tevreden ik ben. En wat is het mooi geworden!" Zulke woorden maken elke rit van Leeuwarden naar Ede de moeite waard.

*Jan Roelof Hofstra  
Projectleider onderhoud  
bij Woonstede*





## ALLE HUIZEN

Nieuwe kracht

Sinds 1 oktober versterkt Joke Oussoren het team van Pieternel en Lizanne. Joke heeft de schone taak om het systeem van de wachtlijsten van alle drie de huizen te moderniseren. Het doel hiervan is om de mensen, die op de lange wachtlijst staan, een betere service te verlenen. Als deze klus is geklaard, zal Joke de wachtlijsten up-to-date houden en de penningmeester ondersteunen bij de financiële administratie. Joke werkt op dinsdag en woensdag en heeft de kantoorruimte naast de kamer van Pieternel en Lizanne op de Timanshof. Ze woont in Veenendaal en komt op de fiets naar Bennekom.



## ALLE HUIZEN

Uitwaaien op het Veluwemeer

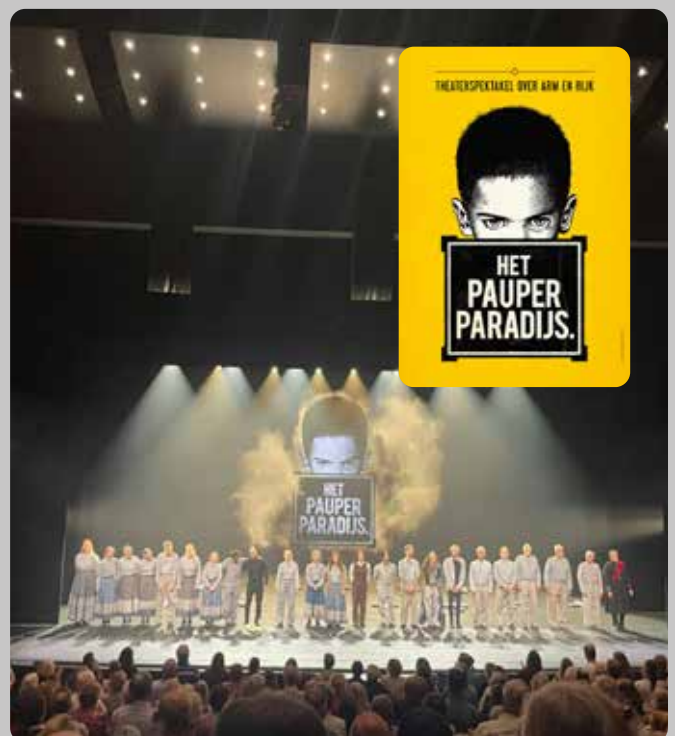
Op 27 augustus waren de bewoners van de Roosebrink uitgenodigd voor een vaartocht over het Veluwemeer; 53 bewoners zijn meegegaan. De dag erna, op 28 augustus, was het de beurt aan de bewoners van de Timanshof en de Aleidahof; 80 bewoners gingen mee met het uitje. De bus bracht de bewoners naar Elburg, waar de boot klaarlag. Tijdens de vaartocht was er een koffie, gebak, lunch en live muziek, waarbij uit volle borst werd meegezongen. Het was heerlijk uitwaaien op het water en iedereen heeft met volle teugen genoten van dit bijzondere uitje.



## ALLE HUIZEN

Naar de musical van het Pauperparadijs

Met 50 bewoners van alle drie de huizen zijn we op 16 augustus naar het AFAS Theater in Leusden gegaan naar de middagvoorstelling van het Pauperparadijs. Het bestuur en de coördinatoren hadden hun oog op deze musical laten vallen, omdat het past bij de O van Ontwikkeling. Het meeslepende verhaal is gebaseerd op de bestseller van Suzanna Jansen, die in haar boek het intrigerende verhaal van haar voorouders heeft beschreven. Zij reisden, net als tienduizenden andere weeskinderen en paupers, in de 19e eeuw naar Drenthe om daar een heropvoeding te krijgen. Wat begon als een idealistisch experiment om de armoede uit te roeien, liep uit op een drama. Het was een indrukwekkende voorstelling met duidelijke raakvlakken naar de huidige maatschappij en politiek. Na de voorstelling was er veel stof om over na te praten!





## DE ALEIDAHOF

Strengere voorschriften voor brandveiligheid

Op initiatief van de bewonerscommissie en Woonstede is er op de Aleidahof een inloop sessie over brandveiligheid geweest. Het goede nieuws: het pand is veilig. Het gebouw heeft brandcompartimenten die ervoor zorgen dat de brand niet snel overslaat naar het hele gebouw en ook de branddeuren doen wat ze moeten doen en gaan vanzelf dicht. In het gebruik van het pand gaat het wel mis, waarbij met name de brandbare materialen een risico vormen. Vooral het Atrium (de hoge open ruimte bij de liften) is kwetsbaar. Enerzijds omdat het een vluchtroute is en anderzijds omdat, als daar brand ontstaat, de rook naar boven trekt en dan de woningen rondom het Atrium kan bereiken. Omdat de sfeer in het gebouw ook belangrijk is, mogen de bewoners de decoraties op hun plankjes en op de grond naast hun voordeur plaatsen, mits ze van onbrandbare materialen zijn en de gang niet wordt volgebouwd. Rollators en rolstoelen mogen overdag in de nis bij de voordeur staan maar moeten 's avonds in de eigen woning gestald worden zodat alle gangen vrij blijven. Woonstede zal letten op de naleving van de voorschriften en individuele bewoners erop aanspreken.



## DE ROOSEBRINK & DE ALEIDAHOF

Voorlichting over het nut van een (levens)testament

Eind november is er in de Ontmoetingsruimte van de Aleidahof en Recreatiezaal van de Roosebrink een bijeenkomst voor bewoners georganiseerd met een notaris. De notaris vertelde over het belang van een (levens) testament. In de Aleidahof gaf de notaris ook enige aandacht aan het erfrecht. Na de lezing beantwoordde de notaris alle vragen. De bijeenkomst werd als zeer nuttig ervaren.

## DE TIMANSHOF & DE ALEIDAHOF

Leonie van Gils in het zonnetje

Bewoners van de Timanshof en Aleidahof kunnen met hun fysieke klachten terecht bij Leonie. Als antroposofisch fysiotherapeut en manueel therapeut zet zij de hele mens centraal. Leonie kijkt niet alleen naar de klacht maar neemt ook de eigen geneeskraft van de cliënt mee in haar behandeling. Ze is van mening dat positieve aandacht helend kan werken. Inmiddels heeft Leonie al 25 jaar ervaring en is ze van alle markten thuis. Heb je klachten of vragen dan kun je haar bellen op: 0317-763800. Leonie komt bij je thuis.



## 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 Pieternel van Giersbergen

**Fotografie** John Voermans, Lizanne Kik, Pieternel van Giersbergen

**Druk** Drukkerij van Ree



# Een balletje slaan



**Elke dinsdag- en woensdagochtend trekt Gertie Coeleman haar tennistenuue aan. Vanaf de Aleidahof fietst ze in een kwartiertje naar tennisvereniging Keltenwoud in Bennekom. Hoewel ze geen competities meer speelt, is ze nog altijd fanatiek. De drang om te willen winnen, houdt het spel leuk.**

## Hoe lang ben je al lid van Keltenwoud?

“Sinds we hier wonen, dat is nu drie jaar. In eerste instantie was ik terughoudend. Ik dacht: ze zitten vast niet te wachten op zo’n oudje als ik. Via een kennis, die er lid is, heb ik me toch maar aangemeld. ‘s Zomers speel ik op de buitenbaan en ‘s winters binnen in een hal. Ik vind het heerlijk om te sporten, dus zo lang het gaat, gaat het.”

## Heb je een vast tennismaatje?

“Nee, ik tennis in twee vaste groepjes. Ik speel geen enkel meer, daar ben ik te oud voor, en als je dubbelt dan heb je sowieso een groepje van minimaal vier nodig. Vroeger speelde ik ook enkel maar op mijn leeftijd moet je dat niet meer doen.”

## Spelen jullie wedstrijden?

“Je speelt altijd een wedstrijd. Vroeger in competitieverband met andere verenigingen en nu om van elkaar te winnen. Ja, het win-element zit er bij mij nog in. Dat beetje felheid heb ik nog wel, ik wil graag een puntje maken. Als dat niet meer gaat, dan scheid ik ermee uit. Er moet nog wel wat inzitten, ondanks dat ik betere en mindere dagen hebt.”



## Je wil dus graag winnen?

“Eigenlijk wel, ja! Ik heb een hele gemene backhand – altijd al gehad – dus ik sta graag op links. Soms hebben we lekker gespeeld en toch verloren, dan maakt het me minder uit dat we niet hebben gewonnen.”

## Wanneer ben je begonnen met tennis?

“Oh, dat is heel lang geleden, toen ik dertig was. Ik ben in Nijmegen begonnen, van Nijmegen naar Enschede en van Enschede naar Duiven, iedere keer bij een andere tennisvereniging.”

## Waarom koos je voor deze sport?

“Als kind heb ik geturnd en daarna heb ik allerlei sporten gedaan, waaronder zwemmen. Uiteindelijk vond ik tennis het leukste en dat ben ik blijven doen.”

## Het je een tennisdool?

“Een idool heb ik nooit gehad. Ik kijk wel graag tenniswedstrijden en dan houd ik van mooi spel.”

## Wat brengt het jou om te tennissen?

“Ik leef me er echt in uit en het geeft mij een gevoel van vrijheid. De sociale contacten vind ik ook heel gezellig. Na het sporten praten we met elkaar. De één heeft problemen en de andere heeft iets feestelijks meegemaakt, daar deel je dan in mee. Als ik op dinsdag en woensdag in mijn tennistenuue op de fiets stap, denk ik: heerlijk, ik ga lekker naar de baan!”