



Uit het hART

hét huismagazine van Seniorenhuisvesting Zuid-Veluwe - zomer 2026



Gezonde voeding

“Eten wat de natuur
ons geeft, maakt mij
zo dankbaar.”



Seniorenhuisvesting 'Zuid-Veluwe'





Gezonde voeding

Sommige herinneringen hebben een smaak, een geur. Voor mij is dat die van sudderend stoofvlees op zondag of van de verse groente die moeder schoonmaakte aan het aanrecht. Iedere week werd een nieuw recept uitgeprobeerd, altijd voedend, dragend en bereid met aandacht. Pas veel later begreep ik dat zij met het koken meer gaf dan vitamines en calorieën.

De maaltijd bereiden begon bij mijn moeder met zorg. Zorg voor het lichaam dat moest groeien, leren, spelen en volhouden. Groenten waren geen straf, ook al hield ik niet van spruitjes, maar het was wel een vanzelfsprekendheid. En ja, er was ook een toetje of een koekje bij de thee.

Er werd gegeten wat het seizoen gaf, wat betaalbaar was en wat lichaam en geest nodig hadden zonder dat het zo werd benoemd. Aan tafel werd gesproken, soms gezwezen. Er was soms ruimte voor verhalen van de dag, voor zorgen en plannen. De maaltijd markeerde een rustpunt. Even niets anders hoeven dan samen zijn en ontvangen. Terugkijkend voelde dat als geestelijk voedsel: gezien worden, erbij horen, deel uitmaken van een groter geheel.

In onze tijd spreken we veel over eten en gezonde voeding. Over wat wel en niet goed is. Over suiker, vet, koolhydraten. Dat is waardevolle kennis. Tegelijk zie ik ook hoe eten steeds vaker een haastige bezigheid wordt. Een reep onderweg, een scherm erbij en snel weer door. Ons lichaam raakt vol maar onze geest kan leeg en hongerig blijven voelen en dit vraagt, net als gezond eten, om regelmaat en aandacht. Misschien met niet elke dag een feestmaal maar wel dagelijks iets dat voedt naast de maaltijden: een nieuwe hobby, een tekst die je blijft, een gesprek met de buurvrouw dat dieper gaat dan het weer van vandaag.

Ik geloof steeds meer dat wat wij aan gezond eten bereiden – in de keuken én in ons leven – iets laat zien van hoe wij in de wereld staan. Want wat ik eet, heeft ook invloed op hoe ik me verhoud tot die wereld. Dat maakt gezond eten niet tot een dogma maar tot een vorm van zelfzorg en is het tevens verbonden met mijn geestelijk leven. Niet in de zin van iets verhevens maar heel aards: de vraag hoe ik goed wil leven, met mezelf en met anderen in onze kwetsbare wereld. Natuurlijk is dat een uitdaging en gaat dat met vallen en opstaan.

De grootste erfenis van mijn moeders eten? Tijd maken voor wat werkelijk voedt, zowel lichamelijk als geestelijk, en het inzicht dat goed zorgen niet groots of ingewikkeld hoeft te zijn. Dat wat met aandacht aan elkaar wordt gegeven, voedt uiteindelijk meer dan we op het eerste gezicht kunnen zien.

Anita Bos

Gespreksleider Gespreksgroep Levenswijsheid in de Timanshof





“Eten wat de natuur ons geeft,
maakt mij zo dankbaar.”

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

Vier jaar geleden is Pieterneel van Giersbergen, naast haar werk als coördinator bewonerszaken, een nieuw avontuur aangegaan. Samen met haar man, dochter en schoonzoon heeft ze een boerderij in Ressen gekocht. Afgelopen voorjaar is ze met vervroegd pensioen gegaan zodat ze meer tijd heeft voor haar moestuin en fruitboomgaard. Het thema ‘gezonde voeding’ is een mooie aanleiding om Pieterneel in haar tuin op te zoeken.



Hoe kwam je op het idee om als 60-plusser een oude boerderij te kopen?

“Juist omdat mijn man Peter en ik ouder worden, leek het ons fijn om met meer mensen samen te wonen. Tijdens onze zoektocht naar een sociale woonvorm voor senioren vertelde onze dochter Anke dat zij en haar man Chiel ook op zoek waren naar een ander huis. Zo is het idee ontstaan om met elkaar verder te zoeken. Vier jaar geleden kwam deze kans voorbij: een oude boerderij met drie hectare grond. Ik vind het vooral een feestje om met mijn kleindochters van 8 en 6 jaar op één plek te wonen.”

Het is een groot project. Hoe pakken jullie dat aan?

“Hoewel de boerderij nog gerenoveerd moet worden, zijn we er gelijk ingetrokken. Anke woont met haar gezin in het voorhuis. De schuur wordt momenteel omgebouwd tot twee appartementen. Eén daarvan is voor Peter en mij. Tot die tijd wonen wij op de zolder van de deel. De grond was een kaal weiland met daarnaast een verwaarloosde hoogstamboomgaard. We hebben de oude pruimenbomen gesnoeid en jonge pruimenbomen aangeplant. Rondom het weiland hebben we inheemse hagen aangeplant met onder andere kardinaalsmuts, Gelderse roos, zoete kers, meidoorn, sleedoorn en rozenbottels. Het weiland zelf is inmiddels een moestuin geworden. Het is inderdaad een groot project. Dat lukt alleen als je het leuk vindt én handig bent. Ik vind dat wij allemaal handig zijn. Youtube is een grote vriend van ons: daar vinden we instructiefilmpjes en antwoorden. Hoewel ik vroeg opsta, heb ik toch te weinig uren in een dag.”

Wat telen jullie allemaal?

“In de boomgaard hebben we pruimen, kersen, perziken, walnoten



***“We eten uit het seizoen,
dus aardbeien en sla in de zomer
en boerenkool in de winter.”***

en pecannoten staan. In de moestuin telen we aardbeien, pompoenen, courgettes en allerlei soorten bonen en bladgroentes. De plantjes voor de moestuin kweek ik zelf op in de kas. We gebruiken geen kunstmest en bestrijdingsmiddelen. De grond houden we vruchtbaar met compost. Het onkruid wieden we met de hand. Ziektes en plagen proberen we op een natuurlijke manier te voorkomen, onder andere door oorwurmen aan te trekken. Oorwurmen eten namelijk luizen. Dit jaar hebben we een giga slakkenplaag. Samen met mijn kleindochters ga ik slakken vangen, we vangen er soms wel vijfhonderd op een avond.”

Wat eet je vers en wat bewaar je voor de wintermaanden?

“In de zomer eten we wat de tuin ons brengt. Voor de wintermaanden vries ik boontjes, kool en fruit in.

Vorige zomer heeft de perzikboom ons heel veel perziken gegeven. Die kun je goed invriezen dus we hebben afgelopen winter vaak perziken in onze yoghurt gehad. Van de witte kool maak ik zuurkool en van de aardbeien en bessen maak ik samen met mijn kleindochters jam. We maken het fruit schoon en roeren in de pan. Ik zeg tegen ze: een goede kok proeft alles. We laten een lepel warme jam op een koud bord druppelen. Als de jam dan stolt weten we dat het goed is. Dan likken ze het bord schoon om te proeven of het goed smaakt. De jam en soms ook ons overschot aan verse groente en fruit verkopen we in een kraam langs de weg.”

Wat betekent de tuin voor jou?

“Ondanks het harde werken, geeft de tuin mij rust en energie. Je stopt een zaadje in grond. Dat gaat groeien, dat gaat bloeien en dat kun je oogsten.



Eten wat de natuur ons geeft, maakt mij zo dankbaar. Als ik achterin de boomgaard loop en de vogels hoor en zie, zoals de bonte specht met zijn rode hoedje en de steenuil met vier jongen, dan voelt dat als een groot geschenk. Ik vind het zo fijn om hier onderdeel van te zijn, dat ik geen behoefte meer heb aan vakantie.”

Wat heeft de tuin jou geleerd?

“Dat de tuin doet wat hij wil. Ik kan van alles zaaien maar de basilicum is niet opgekomen omdat het te koud was en de slakken zijn massaal gekomen. Ik kan van alles proberen maar soms gebeurt er totaal iets anders. De kunst is om met de natuur mee te doen. De pompoenen ga ik bijvoorbeeld later uitplanten, na de regenperiode, in de hoop dat er dan minder slakken zijn.”

Wat is gezonde voeding voor jou?

“Een gezond menu is voor mij veel

groente en fruit en weinig vlees. Als je gevarieerd eet, heb je weinig vlees nodig. We eten vanzelf gevarieerd omdat we uit het seizoen eten, dus aardbeien en sla in de zomer en boerenkool in de winter. Mijn kleindochters, die dus opgroeien op een boerderij, houden ook erg van groente. Ze helpen mee met zaaien en oogsten en maaien het gras met de zitmaaier. Ik denk dat hun verbondenheid met het land eraan bijdraagt dat ze alles uit eigen tuin lekker vinden.”

Als afscheidscadeau heb je van de bewoners geld gekregen voor je bijenhobby. Hoe heb je dat besteed?

“Ik volg een imkercursus, dat wisten de bewoners. De theorie heb ik gehaald en nu ben ik bezig met het praktijkgedeelte. De bewoners hebben mij heel erg verwend. Van het cadeaugeld heb ik twee bijenkasten en een imkerpak kunnen kopen. Ik heb gekozen voor lichtgewicht kasten in

vrolijke kleuren. Een volle honingkamer kan wel vijftien kilo wegen dus dan is het fijn als de kast zelf niet zo zwaar is. Afgelopen voorjaar heb ik mijn eerste bijenvolkje gekregen. Ik heb geleerd om met blote handen te imkeren want dat dwingt mij om rustig te werken. Als ik rustig ben, zijn de dames dat ook. In het begin vond ik dat spannend maar inmiddels ben ik eraan gewend. De bijen kennen hun imker. Dat ruiken ze. Oh, ik kan uren over mijn bijen vertellen. Hoe ze communiceren, hoe ze hun broed verzorgen, dat is gewoon fantastisch!”

Hoe belangrijk zijn de bijen voor onze voeding?

“Zonder bijen geen eten. Voordat ik bijen had, wist ik wel dat ze belangrijk zijn voor het fruit maar ze doen zoveel meer. Ik realiseer me nu pas hoe afhankelijk we zijn van bijen en andere insecten. De bijen houden ons in leven, dat is echt zo.”



“Visies over gezonde voeding veranderen met de tijd.”

Marja van Galen en Tjitske Mesu wonen allebei in de Aleidahof. Ze komen regelmatig bij elkaar over de vloer voor een gedeelde maaltijd én een goed gesprek. Gezonde voeding is één van de onderwerpen waar ze allebei warm voor lopen. Tjitske gaf vroeger les in voedingsleer en Marja is een ervaringsdeskundige.





Tjitske, jij werkte als lerares koken en voedingsleer. Aan wie gaf je les?

Tjitske: "Ik ben in 1933 geboren en door de oorlog heb ik de middelbare schooltijd hapsnap doorlopen. Vlak na de oorlog heb ik de opleiding voedingsleer gedaan en later nog een applicatie over alternatieve voeding. Op uitzendbasis werd ik toen lerares koken en voedingsleer. Onder de titel 'huishoudelijke voorlichting ten plattelande' gaf ik kookles aan agrarische huisvrouwen. In de steden was er genoeg onderwijs maar het platteland was er van verstokt. Daar moest het onderwijs naartoe worden gebracht. Met mijn eigenwijze hoofd kwam ik op het platteland vertellen wat een voedzame maaltijd was. De adviezen die ik gaf, waren niet zo ingewikkeld: gewoon vers en gevarieerd eten. Het was praktijkgericht onderwijs. Ik kookte voor de groep, vertelde er het nodige over en daarna aten we het met elkaar op."

Waarom had je voor deze baan gekozen?

Tjitske: "Ik was intussen getrouwd en had kinderen. Dit werk was goed te combineren met een gezin. Van mijn ouders had ik een auto gekregen. Zij vonden dat ik die nodig had om hen te vervoeren. Dat deed ik ook, hen vervoeren, maar dankzij die auto kon ik ook dit werk doen. Vanuit mijn woonplaats Bennekom – en later Wageningen – reed ik zo de provincie in. Ik vond het zalig! Als moeder van een jong gezin ben je erg gebonden en heb je weinig contact buiten de deur, tenzij je werkt, zoals ik deed."

Marja, wat is jouw affiniteit met voeding?

Marja: "Als kind wilde ik juist niet eten! Mijn moeder was een uitstekende kok maar ik wilde niks eten zonder appelmoes. Ik ben in 1947 geboren en na de oorlog waren er tehuizen in de bossen voor arme kinderen, die thuis onvoldoende te eten kregen. Ik was niet arm maar werd toch naar zo'n tehuis gestuurd om te leren eten. Pas als ik een kilo was aangekomen, mocht ik weer naar huis. Maar ik was eigenwijs en kwam geen gram aan. Ik kreeg een keer witlof te eten, dat was net snot. Ik wilde het niet eten, gaf er zelfs van over, maar de volgende ochtend werd het weer voor mij neergezet. Opeten! Nog steeds lust ik geen lof. Doorgekookte asperges, die erop lijken, moet je ook niet aan mij geven."

Houd je inmiddels van eten?

Marja: "Ik houd enorm veel van eten, helaas vooral van dingen die niet gezond voor mij zijn. Toen ik eenmaal volwassen werd, kreeg ik interesse in gezonde voeding. In de flowerpowertijd woonde ik in San Francisco. Jongvolwassenen met bloemen in hun haar, zoals ik, waren geïnteresseerd in nieuwe manieren van denken en leven en voeding was een belangrijk onderdeel van het geheel. Ik wilde met name alles over gezonde voeding weten en ben er toen boeken over gaan lezen. Dat doe ik nog steeds, mijn boekenkast staat er vol mee! Destijds bestond een gezond ontbijt uit lever en gebakken eieren. Niets is zo inwisselbaar als een visie over voeding. Wat wetenschappers over gezondheid zeggen, verandert continu. Tegenwoordig moet je juist veel groente eten. Ik doe mijn best om groente te eten maar ik vind het niet lekker als ik het zelf klaarmaak."

Tjitske, jij durft jezelf geen voedingsdeskundige te noemen. Waarom niet?

Tjitske: "Je kunt niet zeggen: dit is gezond en dat is ongezond. Want wat gezond is voor jou, hoeft niet gezond te zijn voor mij. Er zijn ook mensen met een voedselallergie, bijvoorbeeld voor melk."

Marja, jij noemt je wel een deskundige. Waarom?

Marja: "Ik heb zoveel boeken over voeding gelezen en ik heb zoveel uitgeprobeerd dat ik mijzelf een ervaringsdeskundige noem. Momenteel maak ik mij zorgen om de aarde. Moeder Aarde huilt omdat we haar verpesten en gif op onze voeding spuiten. Ik probeer daarom zoveel mogelijk biologisch te eten."

Eten jullie weleens samen?

Tjitske: "Ja, we eten wel eens bij elkaar. De één kookt dit, de ander neemt dat mee, en dat voegen we dan samen. Binnenkort ga ik de maaltijden van Uitgekookt proberen. Om mijzelf te ontzien, heb ik het boodschappen doen en koken op een zacht pitje gezet. Ik ga beginnen met drie keer per week Uitgekookt, mijzelf kennende kan ik daar vier dagen van eten. Marja heeft er ook oren naar. Ze komt bij mij proeven of het ook wat voor haar is."







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.

“Jonge mensen koken echt heel anders dan wij vroeger.”

Bij toeval hoorde Riet van Vilsteren, bewoonster van de Roosebrink, dat het initiatief Oma's Soep nog op zoek was naar senioren, die wekelijks een soepje aan huis willen ontvangen. Riet houdt van soep én ze kletst graag met jonge mensen dus ze zei gelijk 'ja'. Sindsdien brengen studenten haar elke woensdagmiddag een gezellig bezoekje met een bekertje soep.

Wat betekent Oma's Soep voor jou?

“Het betekent best wel veel voor me. Het is een klein bekertje soep, dus daar hoeft je het eigenlijk niet voor te doen. Ik doe het voor het contact met de jonge mensen. Als ze de soep brengen is het de bedoeling dat je ze binnen vraagt. Ik nodig ze uit. Zij gaan op de bank zitten en ik zit op mijn stoel. Ze nemen echt de tijd voor een praatje. Ik klets graag en vind het leuk om over vroeger te praten. Dat vinden zij waardevol. Andersom wil ik ook graag hun verhalen horen. Ik stel ze veel vragen over hun leven en studie. Als je ouder bent, is het fijn om iets te weten te komen van deze tijd.”

Hoe vaak doe je er aan mee?

“Als ik thuis ben, doe ik er elke woensdag aan mee. Voorheen kwamen ze tussen vijf en zes. Wanneer ze pas tegen zessen kwamen, was dat lastig voor mij. Woensdag is namelijk de enige avond dat er gekaart wordt in de recreatiezaal en daar wil ik graag naartoe. Sinds ik dat heb doorgegeven, houden ze er rekening mee. De soep wordt nu tussen half

vijf en vijf gebracht. Oma's Soep loopt van september tot en met juni. Ieder jaar is er een andere student die het coördineert. Afgelopen jaar was Sara de coördinator. Aan het begin van het jaar heb ik van haar een brief gekregen waarin ze aangeeft dat ik haar altijd mag bellen als ik vragen heb. Ze heeft mij ook wel eens gebeld om te vragen of alles naar wens was.”

Naast soep-aan-huis organiseert Oma's Soep ook kookdagen en uitjes. Doe je daar aan mee?

“Vorig jaar ben ik mee geweest met een uitje. In het voorjaar gingen we naar een boerderij waar de koeien die dag voor het eerst na de winter weer naar buiten gingen. Daarna kregen we een lunch: soep met een broodje. Een vrouw die boven mij woont, ging naar de kookdagen. Zij kan heel goed koken en hielp mee met groentes snijden. Nu lukt haar dat niet meer maar ze krijgt nog wel wekelijks de soep thuis. Ik ben ook wel eens gevraagd voor een kookdag. Het is een eindje lopen, dat kan ik wel. Maar dan moet ik nadien ook weer teruglopen, en dat wordt me teveel. Ik ben 91 jaar, daar ga ik niet meer aan beginnen.”

Hoe heb je Oma's Soep leren kennen?

“Zes jaar geleden was ik op bezoek bij een buurvrouw in de Roosebrink. Terwijl ik daar was, werd zij gebeld door iemand van Oma's Soep. Deze persoon vroeg aan haar: weet u nog iemand die ook soep van ons wil ontvangen? Mijn buurvrouw vroeg ter plekke aan mij: is het niks voor jou?

Toen heb ik 'ja' gezegd. Ik heb er nooit spijt van gehad.”

Waarom is het zo leuk om mee te doen?

“Het gaat mij echt om het contact met de jonge mensen. Ondanks dat zij een druk leven hebben, komen ze elke week de soep rondbrengen. Ze doen het toch maar, hè! Dat waardeer ik heel erg. Er kwam een tijdje ene Daniël – hij is echt een schat – die vroeg: zullen we een spelletje doen? Met hem heb ik potjes Rummikub gespeeld. Ik hoor mensen van mijn leeftijd vaak mopperen over de jeugd van tegenwoordig. Ja, op voetbalvelden gebeurt er soms iets vervelends, maar het zijn slechts enkelen die rotzooien. Vroeger, toen ik en mijn man nog wel eens met een volle bus of trein reisden, vroeg er altijd wel iemand: 'Wilt u zitten?' Ik heb alleen maar positieve ervaringen met jonge mensen.”

Is de soep lekker?

“Jonge mensen koken echt heel anders dan wij vroeger. Ik maak soms kippensoep of ouderwetse groentesoep. Zij maken mosterdsoep of een soep van allerlei groentes door elkaar. Ik vind het meestal een beetje flauw dus ik doe er wat zout bij. Dat is niet erg want je kunt er beter zout bij doen dan dat het te zout is, want zout uithalen lukt natuurlijk niet. Maar nogmaals: het gaat mij niet om de soep. Het gaat mij om het contact met jonge mensen. Ik vind Oma's Soep echt een aanbeveling.”

**“Ik ben het
levende bewijs
dat je geen vlees
nodig hebt.”**





Vanaf haar tiende jaar weigerde Ingrid Bos om 'dode dieren' te eten. De oorlog was net voorbij en voedsel ging nog op de bon. Haar ouders gingen dan ook niet akkoord met 'de grillen' van hun dochter. Het duurde vijf jaar voordat haar moeder inzag dat het menens was. Toen ging haar vader ook overstag. Sinds haar vijftiende heeft Ingrid nooit meer vlees gegeten. Daarmee is ze één van de eerste vegetariërs van Nederland.

Wat was de aanleiding om op zo'n jonge leeftijd vegetariër te worden?

"In de oorlogswinter van 1944-1945 woonde ik met mijn ouders, broers en zussen in Utrecht. Voeding was schaars. Mijn vader kon er niet op uit omdat hij anders opgepakt zou worden door de Duitsers. Dus het was een groot probleem om voldoende eten op tafel te zetten. Aan ondervoede stadskinderen werd toen de mogelijkheid geschonken om naar Twente te gaan. Ik had geen last van heimwee dus mijn ouders durfden het wel aan met mij.

's Nachts werd een groep kinderen in een vuilniswagen geladen, waar op de bodem stro lag, en zo kwam ik in een boerendorp terecht. Hier werd ik liefdevol opgevangen door mensen met een kruidenierswinkel. Oh jeetje, er waren eieren en brood, zoveel

voor me. Het was echt traumatisch. Ik kon niet van die beelden afkomen en weigerde om vlees te eten. Als mensen aan mij vroegen waarom ik geen vlees wilde eten, ging ik het aanschouwelijk vertellen. Daardoor is één van mijn zussen ook vegetariër geworden."

Hoe reageerden je ouders op jouw besluit?

"Mijn vader vond dat ik mij aanstelde en verplichtte mij om vlees te eten. Bovendien had ik bloedarmoede en ook de dokter vond dat ik het nodig had. Gehaktballen lukte nog net maar karbonade of biefstuk waren echt een ramp voor mij. Ik verzoon een truc: tijdens het eten ging ik naar de wc en spuugde het vlees uit in de pot. Het heeft vijf jaar geduurd voordat mijn moeder erkende dat het werkelijk zo'n

En: zorg dat je iedere dag tomaat eet, want daar zitten veel antioxidanten in. Aan dat advies heb ik me altijd gehouden. Het heeft goed uitgekapt. Ik ben 91 jaar en hartstikke gezond. Ik ben wel oud en hier en daar versleten maar behalve vitamine B12 en D3 slik ik geen enkel medicijn. Op mijn leeftijd komt dat bijna niet voor, zegt de arts. Ik ben dus het levende bewijs dat je geen vlees nodig hebt."

Eet je nu wel eens vegetarische alternatieven?

"Tegenwoordig is er veel te koop voor vegetariërs. Falafel - een Egyptisch gerecht van kikkererwt - vind ik bijvoorbeeld heel lekker. Maar de producten van de Vegetarische Slager koop ik niet. Dat is een onmogelijke naam voor mij, hoe verzin je zo iets? Ik weet dat er geen kip in hun

"In 1945 waren er nog geen inzichten over hoe je gezond vegetarisch kunt eten."

als ik wilde. Maar er gebeurde ook iets heel anders. De boeren vonden het geinig om ons stadskinderen in paniek te brengen met het slachten van dieren. Ik zag hoe een kip werd opgepakt, hoe de kop eraf werd gehakt en hoe ze zonder kop bleef lopen. Het gegil van de varkens, die met de botte bijl werden geslacht, en daarna opengereten aan de staldeuren werden opgehangen om uit te bloeden. Ik had niet hoeven kijken maar ik was ook nieuwsgierig. Na een half jaar ging ik terug naar mijn ouders in Utrecht. Als ik vlees op mijn bord kreeg, zag ik al die beelden

probleem voor mij was. Toen hoefde ik het niet meer van haar en mijn vader is erin meegegaan. Dat heb ik erg gewaardeerd. Vanaf mijn vijftiende heb ik nooit meer vlees gegeten."

Hoe zien jouw maaltijden eruit?

"In 1945 waren er nog geen inzichten over hoe je gezond vegetarisch kunt eten. Artsen hadden geen idee en de Schijf van Vijf bestond nog niet. Ik at af en toe een eitje en kaas. Op mijn twintigste ben ik naar een diëtist gegaan om te vragen hoe ik dit kon oplossen. Haar advies: kies voor veel groente en fruit en eet gevarieerd.

kipstukjes zit, maar ik kan het gewoon niet eten. Een slager associeer ik met dode dieren."

Je bent getrouwd en hebt drie zoons. Waren zij vegetariër?

"Mijn man was zeker geen vegetariër en onze drie zoons zijn het ook niet geworden. Ik vond het belangrijk dat mijn kinderen daarin hun eigen keuze maakten, want dat had ik uiteindelijk ook mogen doen van mijn ouders. Ze moesten het vlees wel zelf kopen en klaarmaken. Gelukkig kon mijn man goed koken dus dat regelden ze prima zelf."

Naast gezond is genieten ook belangrijk

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



Mooi thema: gezonde voeding. Het bestuur heeft gekozen voor dit thema omdat gezonde voeding ons allemaal bezighoudt en omdat we er voortdurend in de pers en in de reclame mee geconfronteerd worden.

Wat is nu gezond? Er is net een nieuwe Schijf van Vijf gepresenteerd. Wij zijn allemaal opgegroeid met de oude schijf. Wie gezond wil eten, kan al sinds 1953 de Schijf van Vijf raadplegen. Het Voedingscentrum kwam met de zevende versie van dit gezondheidsadvies. De verschillen met de eerste versie zijn groot. Waar toen bijvoorbeeld levertraan sterk werd aangeraden – 'voor de jeugd en aanstaande moeders' – ligt de nadruk vandaag de dag op plantaardig eten.

In de eerste jaren na de Tweede Wereldoorlog was voedsel schaars in Nederland. De Schijf van Vijf werd geïntroduceerd door het 'Voorlichtingsbureau voor de Voeding' – de voorloper van het Voedingscentrum – om mensen in tijden van schaarste te helpen voldoende voedingsstoffen binnen te krijgen.

Vlak na de oorlog luidde bijvoorbeeld een advies: drink minimaal een halve liter melk per dag. De gedachte was: wie veel melk drinkt, is zwaarder en dus gezonder. Mijn broer en ik behoorden tot die categorie melkdrinkers, werkelijk een halve liter melk per persoon per dag. We zijn er groot mee geworden. Tegenwoordig drink ik geen melk meer, soms karnemelk.

Zo zijn er wel meer producten die we vroeger aten en tegenwoordig niet meer of zelden. Een kleine opsomming: balkenbrij, bloedworst en wat tegenwoordig heet 'vergeten groente', groente die we niet meer kennen, postelein komt bij mij op. Zo kan iedereen er vast nog wel een paar noemen.

Ook vroeger al was de boodschap: eet veel volkorenproducten, peulvruchten, groente en fruit. Met de zomer voor de deur breekt de tijd van vers fruit weer aan: aardbeien, kersen, perziken, abrikozen. Vaak zijn ze het hele jaar verkrijgbaar, helaas. Want elk seizoen heeft zijn eigen charme en de bijbehorende producten. Met Kerstmis

aardbeien eten druist toch een beetje tegen mijn gevoel in.

Als hobby werk ik als vrijwilliger in het Openluchtmuseum in Arnhem. Als ik daar groepen kinderen of jongeren rondleid, sta ik altijd even stil bij de moestuinen of in de keuken van een boerderij. Waar komt ons eten vandaan, waar komt een karbonade vandaan? Het steevastste antwoord mag je raden: Albert Heijn of de Jumbo. Kinderen en jongeren weten nauwelijks nog dat ons voedsel geproduceerd wordt door mensen in de landbouw, veehouderij of in de kassen.

Ik vermoed dat de bewoners van onze appartementen, die geacht worden voor zichzelf te zorgen, regelmatig bezig zijn met gezonde voeding. Maar naast gezond is lekker ook belangrijk. Je weet wat lekker is en soms mag dat ook wel eens niet al te gezond zijn. Genieten van het leven is immers minstens zo belangrijk als gezonde voeding.

Hans Bouwmeester
Vanuit het bestuur VRSSH



ALLE HUIZEN

In memoriam – Jan Siepel

Met verdriet hebben wij kennisgenomen van het overlijden van Jan Siepel.

Jan was sinds 2012 verbonden aan de Vrijzinnig Religieuze Stichting Seniorenhuisvesting en aan het vrijzinnige gedachtegoed dat hem zeer dierbaar was. Mede dankzij zijn inzet kon subsidie voor het vrijzinnige gedachtegoed worden toegekend. Hiermee is de bijzondere leerstoel 'Vrijzinnige religiositeit en humanisme' aan de Universiteit van Utrecht mogelijk gemaakt alsmede een (promotie)onderzoek gefinancierd naar ervaringen, sociale contacten en zingeving in seniorenwooncomplexen.

Vanuit zijn achtergrond als oud-politieman stond hij bekend als een man met een duidelijke mening, een scherpe blik en een directe stijl. Achter die soms strenge houding ging echter een grote betrokkenheid schuil en had hij altijd een luisterend oor voor de mensen en organisaties waarvoor hij zich inzette.

Binnen de Stichting heeft Jan veel betekend. Hij is ruim tien jaar voorzitter van ons stichtingsbestuur geweest. Velen herinneren zich Jan als een toegewijde bestuurder die verantwoordelijkheid durfde te nemen en die niet terugdeinsde voor moeilijke keuzes. Hij was betrokken, vasthoudend en gedreven. In momenten van onrust en verandering bleef hij zich inzetten voor waar hij in geloofde: de kracht van saamhorigheid, menselijkheid en vrijzinnigheid.

Mensen die met hem samenwerkten herinneren zich zijn leiderschap, zijn humor en zijn vermogen om scherp naar situaties te kijken. Hij wist anderen te inspireren en gaf ruimte aan initiatieven die zonder zijn steun wellicht nooit gerealiseerd zouden zijn.

Wij zijn dankbaar voor alles wat Jan voor de Stichting, haar bewoners en de vrijzinnige gemeenschap heeft betekend. Zijn inzet en betrokkenheid hebben blijvende sporen nagelaten.

Onze gedachten gaan uit naar allen die hem liefhadden en die hem zullen missen. Het bestuur en alle betrokkenen bij de Stichting Seniorenhuisvesting wensen hen veel kracht en sterkte toe.

ALLE HUIZEN

Samenwerkingsovereenkomst met Woonstede is geactualiseerd

Onlangs, op 27 mei van dit jaar, hebben stichting Seniorenhuisvesting Zuid-Veluwe (VRSSH) en woningcorporatie Woonstede hun samenwerking geactualiseerd. Het bestaande contract heeft een update gekregen en is ondertekend door VRSSH, in de personen van voorzitter Nora van den Broek en penningmeester Derkjan Niezing, en door Woonstede in de persoon van Bernice van der Kuil, zie foto.

Geschiedenis

Waarom is dit een belangrijk moment? Dat leggen we uit aan de hand van een stukje geschiedenis. De VRSSH was eigenaar van de huidige drie complexen met in totaal 241 appartementen. In 2009 heeft de stichting deze complexen verkocht aan woningcorporatie Woonstede en tegelijkertijd is er toen een samenwerkingsovereenkomst ingegaan. Sindsdien is Woonstede verantwoordelijk voor onderhoud en verduurzaming van de gebouwen en verzorgt de VRSSH de vrijzinnige cultuur met 'de PLUS' en heeft zij ook het voordrachtsrecht van bewoners.

Mijlpaal

Met de komst van 42 nieuwe appartementen in de Timanshof was het nodig om de samenwerkingsovereenkomst te actualiseren. Dat is nu dus gebeurd. Hiermee is het behoud van het voordrachtsrecht van VRSSH geborgd voor alle 283 appartementen. Bij het ondertekenen van de overeenkomst hebben beide partijen nog eens benadrukt hoe belangrijk en waardevol ze deze samenwerking vinden. Deze intentieverklaring vormt samen met het ondertekende document een mijlpaal!





ALLE HUIZEN

Nieuwe coördinator bewonerszaken:
Chris Hoeneveld

Per 1 juni hebben we weer twee coördinatoren bestuurs- en bewonerszaken. Christa Hoeneveld heeft het stokje van Pietermel van Giersbergen overgenomen en is de nieuwe collega van Lizanne en Joke. Omdat Lizanne nog herstellende is, heeft het bestuur aan Pietermel gevraagd om Chris in te werken. Dat is ondertussen gebeurd en daar is Christa heel blij mee.

Christa – vaak afgekort tot Chris – is geboren en getogen in Wageningen en woont daar ook. Ze komt uit een muzikaal gezin: ze bespeelt verschillende instrumenten, waaronder piano in het orkest van haar zus, en ze luistert ook graag naar muziek. Chris maakt graag wandelingen in de natuur met haar Zwitserse witte herdershond Sepp. Ook houdt ze van lezen, haken en breien. Chris werkte hiervoor als directiesecretaresse in het ziekenhuis van Ede. Ze heeft zin in haar nieuwe baan en kijkt ernaar uit om alle bewoners te leren kennen. Deze nieuwe stap is voor haar aanleiding om meer te gaan bewegen dus ze daagt zichzelf uit om op de fiets naar haar werk te gaan.

Werktijden Chris: maandagochtend van 8 tot 12 uur en dinsdag, woensdag en donderdag van 8 tot 16 uur. Ze is per e-mail bereikbaar via: info@vrssh-zuidveluwe.nl en c.hoeneveld@vrssh-zuidveluwe.nl.
Telefoonnummer: 0318-431134.



DE ROOSEBRINK

Renovatie Recreatiezaal Roosebrink

Met een omvangrijk onderhoud- en verduurzamingproject is de Roosebrink omgebouwd tot een comfortabeler en duurzamer gebouw met energielabel A. Dankzij de voorlichtingsmiddagen en een uitgebreide brochure hadden de bewoners voldoende vertrouwen om een klein jaar ongemak te accepteren. Maar één ruimte misten zij in de plannen: de Recreatiezaal.

Op eigen initiatief hebben de bewoners een 'werkgroep Zaal' opgericht, die eind 2025 een voorstel heeft ingediend voor de modernisering van de Recreatiezaal. Het voorstel omvat zaken die na 36 jaar trouwe dienst vervangen dienen te worden, zoals versleten vloerbedekking, kaal meubilair en gedateerde zonwering. Daarnaast pleitte de werkgroep ook voor een nieuwe techniek voor de overdracht van beeld en geluid op langere afstand en meer aandacht voor de akoestiek van de zaal.



Na goedkeuring van VRSSH togen de leden van de werkgroep enthousiast aan de slag mét deze gemaakte afspraken: zij moesten zelf offertes aanvragen, voorstellen delen met andere bewoners, waar mogelijk en verantwoord zelf werkzaamheden uitvoeren, eens per maand schriftelijk verslag uitbrengen aan VRSSH, maar vooral pragmatisch denken en letten op de kleintjes. De werkgroep Zaal is volop bezig.

Het duurt nog even voordat de renovatie van de zaal klaar is, maar één ding is zeker: het wordt prachtig!



DE ROOSEBRINK

Zo kan het ook!

Op maandag 18 mei hebben de bewoners van de Roosebrink een hele bijzondere ochtend mogen beleven. Zes kinderen uit groep 8 van basisschool G.J. van den Brinkschool hebben hen enorm verrast.

De ochtend begon met een kopje koffie of thee met een lekkere plak cake met een flinke dot slagroom. Na de koffie was er een muziekingo gepland, die bingo hadden de kinderen zelf gemaakt. Héél leuk maar ook heel knap want zij hadden ervoor gezorgd dat er muziek van toen en nu was, het was immers jong en wat ouder. Dat alles onder het genot van een sapje. Inmiddels was het 12 uur geworden en jawel, als klap op de vuurpijl werd er ook nog een lunch aangeboden en alles nog steeds geregeld door deze zes kinderen.

Deze ochtend kostte natuurlijk ook geld en zelfs dat hebben dezelfde zes bij elkaar gebracht door keihard te werken. Ze hebben namelijk lege blikjes en flesjes opgehaald en hier een daar een karweitje gedaan voor een beetje geld. Geweldig toch! En dan denk je dat het een opdracht van school was maar niets is minder waar. De kinderen hadden iets dergelijks op tv gezien en hebben toen gedacht: leuk, dat gaan wij ook doen. Ze hebben het niet alleen bedacht maar ook gedaan. Op de achtergrond was een volwassene (ouder of leerkracht?) aanwezig maar ingrijpen is niet nodig geweest. Laten we hopen dat het een voorbeeld voor velen mag zijn.

Olaf, Liema, Lotte, Keesje, Ella en Lieke, heel veel dank en alle lof!



DE ROOSEBRINK

De vrijdagmiddagborrel – vrijmibo – in de Roosebrink



Een van de leuke activiteiten in de Roosebrink is het gezamenlijk koffie- en theedrinken in de Recreatiezaal. Tijdens deze koffiesessies worden de wereldproblemen, de nationale politiek en tv-programma's vakkundig geanalyseerd en binnen no time opgelost. Asiel gedoe? Den Haag: kom, luister naar ons!

Voorheen vonden deze koffiesessies 's morgens én 's middags plaats. Na verloop van tijd taande de belangstelling voor de middagkoffie. De middagen in de Recreatiezaal kregen een andere invulling: handwerken, biljarten, lezingen, bridgen en soms een vergadering. Maar de vrijdagmiddag bleef in ere, alleen in een andere vorm: het werd een vrijdagmiddagborrel – afgekort vrijmibo – een gewoonte die men zich nog kon herinneren uit het werkende leven bij een baas. Het bleek een schot in de roos! Als je moe bent van alweer een week gepensioneerd zijn ben je op vrijdag toe aan een borrel, zeg nou zelf! Alleen, op de vrijmibo in de Roosebrink wordt geen borrel geschonken. Echter, een afkorting van 'Vrijdagmiddag-Wagenings-Advocaatje-Met' klinkt niet. Vandaar.

Ter info: een Wagenings advocaatje is een in de Roosebrink uitgevonden term voor een beetje slagroom onder in het glas, dan advocaat, daarbovenop weer een dot slagroom.

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 | vrssh-zuidveluwe.nl

Eindredactie Annelijn Steenbruggen

Ontwerp en vormgeving Tim Jacobs - identim

Redactie Annelijn Steenbruggen m.m.v. Jan Offringa

Fotografie John Voermans, Annelijn Steenbruggen,

Theo Boekhorst, Greet Smidt

Druk Drukkerij van Ree

“De blije gezichten aan het eind van de avond geven mij een goed gevoel.”



Na zijn pensioen is Gerhard Zielhuis vrijwilliger geworden bij KomEet, een maaltijdproject bedoeld voor mensen die behoefte hebben aan een gezellige maaltijd. Elke maandag zorgt Gerhard samen met nog een andere coördinator dat er vijftig à tachtig mensen kunnen aanschuiven aan gedekte tafels voor een 3-gangenmenu.

Hoe kwam het project KomEet op jouw pad?

“Het is een project van vijf kerken in Wageningen en welzijnsorganisatie Solidez. De kerken leveren vrijwilligers voor de kookploeg en ze collecteren ervoor. Omdat ik lid ben van één van die kerken werd ik af en toe ingedeeld in de kookploeg. Op die manier ben ik er al achttien jaar bij betrokken. In 2022, toen ik met pensioen ging, kreeg ik er meer tijd voor en heb ik de coördinatie van het project op me genomen.”

Wat is jouw taak?

“De andere coördinator en ik zijn samen eindverantwoordelijk voor dit project. Hij bedenkt de maaltijden en regelt de boodschappen. Ik ben vooral achter de schermen bezig en regel de vrijwilligersploegen die koken, uitserveren en de deelnemers ontvangen. Een aantal deelnemers

helpt mee: zij dekken de tafels en verzorgen de koffie en thee bij de inloop. Als er ergens handen tekort zijn, val ik in als vliegende keep.”



Waarom past het bij jou om dit te doen?

“Het gaat niet zozeer om het eten maar om het onderlinge contact en de gezelligheid. Aan de tafels zie ik vriendschappen ontstaan. Ik vind het leuk om mensen blij te maken. Dat is mijn belangrijkste motivatie. Mensen die vaak alleen thuiszitten, door het verlies van hun partner of omdat ze nooit een partner hebben gehad, kunnen geïsoleerd raken en vereenzamen. Het luisterend oor, dat we naast de maaltijd bieden, vind ik dan ook belangrijk.”

Wat geeft het jou om dit te doen?

“De blije gezichten aan het eind van

de avond geven mij een goed gevoel. Het applaus na de maaltijd voor de keukenploeg, wat geen verplicht nummer is, vind ik hartverwarmend.”

Kunnen bewoners van de seniorenhuisvesting ook aanschuiven bij KomEet?

“Iedereen is welkom dus ook bewoners van de Roosebrink, Timanshof en Aleidahof. Veel senioren kunnen misschien nog wel zelf koken maar het is niet gezellig om in je eentje te eten. Die gezelligheid kunnen ze één keer per week bij ons vinden. Vorig jaar zijn we van een kleine naar een grote zaal verhuisd. Sindsdien hebben we capaciteit voor tachtig deelnemers en gemiddeld komen er vijftig mensen. We hebben dus nog plek. Ook stellen zijn welkom. Onze maaltijden worden erg geapprecieerd door mensen die een Hollandse maaltijd gewend zijn. Kom vooral eens kijken.”

Wil je een keertje aanschuiven bij KomEet?

Meld je dan aan via: 0317-413377.

Locatie: Ons Huis, Harnjesweg 84 in Wageningen.

Tijd: elke maandag vanaf 17:00 uur inloop en om 18:30 uur aan tafel.

Kosten: 2 euro voor 3-gangen.