



‘Je moet wel kunnen improviseren’

Lees het interview met vrijwilliger
Rob van Woudenberg
op pagina 4



Verder in dit nummer

Interview met bezoeker Leen van Buijtene **2** • Een goede buur **3**
Erfwijsheden **3** • Help jij een handje mee? **4** • Arjo Bujs over respijtzorg **5**
Grootmoeders erwtensoep **6** • Met Porsche door de polder **6**

Intro

Balansen

Het is een onweerstaanbare verleiding om in het grensgebied van 2018 naar 2019 te gaan ‘balansen’. Wat bracht het jaar? Daarbij is het van belang welke informatie je wilt wegen en welke situaties je bij de beoordeling wilt betrekken. Ik houd me bij het reilen en zeilen op en rond de zorgboerderijen BuitenGewoon. Vanzelfsprekend zijn we best trots op de resultaten die ‘officiële meetinstrumenten’ opleveren, zoals de waardering van de Inspectie van

de Volksgezondheid, de mooie vermelding op de website van Zorgkaart Nederland en de nominatie voor Ondernemer van het jaar 2018 van de gemeente Pijnacker-Nootdorp. Maar het liefst loop ik een rondje over het erf of breng een bezoekje bij de mensen die aan onze zorg zijn toevertrouwd.

Ik ontmoet mensen die soms behoorlijk uit balans zijn, maar dankzij de inzet van familie, personeel en vrijwilligers net dat inspirerende zetje krijgen dat hun leven glans geeft. Niet gehinderd door regeltjes, protocollen en kwaliteitsverslagen, ont-

vangen ze liefde en aandacht en geven die zelf ook.

Nee, ze zijn geen van allen een Rembrandt. Maar met hun creativiteit hebben zij samen een gevarieerde mini-expositie gemaakt. Zij hebben geen teeltplan, maar stoppen wat zonnebloempitten in de grond en genieten van het resultaat. Zij zijn geen musici, maar buiten op het erf dansen ze op hun lievelingsmuziek. Samen bereiden en eten zij de warme maaltijd; de restjes brengen ze naar de composthoop. Soms raken ze even de weg kwijt, afgeleid door een kleurrijke vlinder die om hun hoofd fladdert. En ja, soms

raken ze inderdaad gewoon de weg even kwijt. Nou, en?! Ze genieten evengoed intens van een rustig moment in de tuinkas, waar de najaarszon mooie lichte banen penseelt.

Ondergedompeld als we zijn in de hectiek van het dagelijks leven, vraag ik me wel eens af: wie is er eigenlijk in of uit balans?! Laten we ook in 2019 maar gewoon buitengewoon ons best blijven doen. En mensen die op onze zorg zijn aangewezen een fijne, veilige plek bieden waar ze zichzelf mogen zijn. Op ons kunnen ze rekenen!

Arjo en Marinel

Tien bezoekers en tien begeleiders vierden half oktober vakantie in het Limburgse Slenaken. Leen van Buijtene (78) kijkt er met heel veel plezier op terug. “We hadden prachtig weer en hebben elke dag heerlijk gewandeld.”

Leen van Buijtene ging mee op vakantie:

‘Altijd gezellig onder elkaar’

Het is al de vijfde keer dat Leen meegaat met een vakantie van zorgboerderij BuitenGewoon. Hij is dan ook al twaalf jaar trouwe bezoeker. “Ik heb wel geheugenverlies, maar niet door dementie. Bij mij wordt het niet erger”, legt hij uit. Over de vakantie weet hij een paar weken later nog uitgebreid te vertellen.

Appels rapen

Uitgezwaaid door de achterblijvers vertrokken de vakantiegangers maandag 8 oktober richting Limburg. Om drie uur later na een voorspoedige reis aan te komen op het vakantieadres in Slenaken. “Na de lunch zijn we meteen met een groepje gaan lopen”, vertelt Leen. “Ik liep voorop en ineens lag er een boom dwars over het pad. We konden er niet omheen dus – ha ha – we hebben elkaar erover heen getild!”

Elke dag maakte een groepje van vijf koplopers, onder wie Leen, flinke wandelingen. “Het is een prachtig gebied. Ik wandel op de boerderij ook altijd, maar die heuvels in Limburg maken het toch even anders. Soms was het ook een hele klim. We belandden tijdens het wandelen wel eens net over de grens

in België. Daar laten ze de appels gewoon onder de boom liggen. We hebben er kilo’s van geraapt en onze rugtassen gevuld. Terug in Delfgauw is er appelmoes van gemaakt.”

Schitterend

Behalve naar het Drielandenpunt in Vaals bracht de groep een bezoek aan een schaapherder die in heel Nederland vijfduizend schapen heeft grazen. “Wij waren bij een van zijn kuddes van driehonderd schapen. Er was een hond bij die helemaal niet op ons lette, maar alleen oog had voor de herder. Zodra die een seintje gaf, schoot hij er als een raket vandoor. In een mum van tijd had hij alle schapen bij elkaar gedreven. Schitterend om te zien.”

Gelachen

De sfeer was goed tijdens de vakantie, maar dat is volgens Leen normaal. “We kennen elkaar al lang vanuit de boerderij en hebben nooit ruzie. Eigenlijk hebben we het altijd gezellig onder elkaar. Dat is ook te danken aan de mensen die hier leiding geven. Zij accepteren geen gescheld en gevloek en zorgen voor een goede sfeer.”

Sfeerbevorderend was ook het stuk vlaai bij de koffie, de tweehonderd ‘heerlijke pannenkoeken’ die nog op kwamen ook, en de enorme ijscoupe met warme vruchten na een wandeling van 11 kilometer: “Lekker joh!” Ook aan de bingo op de laatste avond bewaart Leen goede herinneringen. “Wat hebben we toen gelachen. Zodra ze de nummers niet langer twee keer omriepen, ging het mis. Ik moest voor straf een liedje zingen, want mijn bingokaart bleek toch niet vol. Maar wat maakt het uit: iedereen zong mee.” De volgende dag was het inpakken en wegwezen. Voor Leen staat één ding vast: volgende keer gaat hij weer mee.



Elke dag maakte een groepje van vijf koplopers flinke wandelingen

Een goede buur...

Over betrokken buren heeft zorgboerderij *BuitenGewoon* aan de Zuideindseweg niet te klagen. De PKN-gemeente in het centrum van Delfgauw en de omwonenden van Oude Leede staan ieder op hun eigen manier klaar voor de bezoekers en bewoners van de zorgboerderij.

Behalve vrijwilligers die muziek maken, wandelen, fietsen of met de paardenkar langsrijden is er ook praktische hulp bij calamiteiten. Onlangs overhandigde kerkrentmeester Cok van den Berg van de PKN-gemeente in Delfgauw de sleutel van het Kerkelijk Centrum aan Arjo Buijs. “Er bestaat al langer goed contact tussen de zorgboerderij en de kerkelijke gemeente”, vertelt Van den Berg. “Toen Arjo vroeg of hij bij calamiteiten gebruik zou mogen maken van ons gebouw hoefden we daar niet lang over na te denken. We liggen centraal, redelijk dichtbij en hebben voldoende ruimte om de bewoners van de zorgboerderij op te vangen. Als gemeente willen we niet alleen klaarstaan voor mensen die de kerk bezoeken, maar voor de hele gemeenschap van betekenis zijn. Daarom bieden we de zorgboerderij deze mogelijkheid graag aan.”



Kerkrentmeester Cok van den Berg overhandigt de sleutel van het Kerkelijk Centrum aan Arjo Buijs

Sinds de opening is de zorgboerderij ook aangesloten bij het Waarschuwsysteem Oude Leede (WOL). “Met dit systeem beogen we de veiligheid in Oude Leede te bevorderen”, vertelt Henk van der Steen, coördinator van WOL. “Als ergens in Oude Leede iets loos is of een verdacht persoon rondgaat, kunnen leden van de belcirkel waarschuwen. Het hoofd van de belcirkel kan de waarschuwing verspreiden over geheel

Oude Leede. Arjo Buijs is ook belcirkelhoofd. Het is al een keer gebeurd dat iemand van de zorgboerderij vermist werd en via het waarschuwsysteem weer snel was opgespoord. Veel bewoners van Oude Leede dragen de zorgboerderij een warm hart toe en zijn ook als vrijwilliger betrokken. Mooi dat we ook met praktische hulp klaar kunnen staan.”



Erwijsheden

‘Geen enkel levenspad is een rechte weg.’



‘Als we geen winter hadden, zou de lente niet zo plezierig zijn.’

‘Je moet wel kunnen improviseren’

Een beetje toneelspelen ligt hem wel en zijn lengte heeft hij ook mee. Maar dat zijn niet de enige redenen waarom Rob van Woudenberg al vijf jaar ‘vaste Sint’ is op de dagverzorging van de zorgboerderijen. “Ik beleef er zelf ook heel veel plezier aan.”

“Zodra ik het pak heb aangetrokken, ben ik een andere persoonlijkheid”, is zijn ervaring.

“Je doet, durft en zegt dan andere dingen. Dat spel begint al zodra de Pieten worden geschminkt. Vanzelf zakt mijn stem en ga ik trager praten. Grappig om bij jezelf te merken dat je in zo’n rol echt even een ander wordt.”

Aanknopingspunt

“Je moet wel kunnen improviseren”, weet Rob. “Tijdens het omkleden krijg ik een briefje waarop van ieder persoon kort wat informatie staat. Ik ken de mensen natuurlijk niet goed, maar moet wel een gesprekje met hen voeren. ‘Meneer is Feyenoordfan’, lees ik bijvoorbeeld. Dat is een aanknopingspunt, maar betekent niet dat hij ook de wedstrijd een dag eerder heeft gezien. Het kan zijn dat hij helemaal niet reageert als je daar een opmerking over maakt. Dan moet je overschakelen op een ander onderwerp. Het kan pijnlijk zijn

als je er te lang bij blijft hangen. Ook te directe vragen moet je niet stellen. Het geeft mensen een naar gevoel als zij het antwoord niet weten.”

In de maling

Dat de bezoekers uitzien naar het Sinterklaasfeest merkt Rob wel. “Het is een hele belevenis waar ze echt van genieten. Ik vind het leuk om contact met mensen te maken en af te tasten wat wel en niet kan. Af en toe eens iemand in de maling nemen, hoort er ook bij. Dan zitten ze vol spanning te wachten tot ze aan de beurt zijn, roep ik iemand zijn naam om vervolgens te vragen of hij een glaasje water voor me wil halen. Via mijn vrouw, die op de boerderij werkt, weet ik bij wie ik zoiets kan doen. De meesten zien je echt als Sint en niet als verklede man. Sommigen kruipen op schoot. Een ander speelt spontaan een Sinterklaasliedje op zijn mondharmonica. Aandoenlijk.”



Passie en liefde

Al speelt hij als Sint de hoofdrol op 5 december, hij kan het niet laten om te wijzen op de inzet van personeel en vrijwilligers. “Alle lof voor hen. Zij zoeken met zorg een cadeautje voor iemand uit en schrijven er een mooi gedicht bij. Dan merk je dat er met heel veel liefde aan dit feest wordt gewerkt. Er zitten echt hele mooie gedichten tussen. Niet iedereen begrijpt het nog, maar voor het thuisfront is zoiets heel leuk om terug te lezen.”

Als het aan Rob ligt, vervult hij nog jaren zijn vrijwilligersrol op het pakjesfeest. “Ik zie met hoeveel passie en liefde personeel en vrijwilligers er voor de mensen zijn. Daar draag ik ook graag een steentje aan bij.”

Help jij een handje mee?

W e zijn op zoek naar nieuwe vrijwilligers die het leuk vinden om een dag of dagdeel in de week te komen helpen op een van onze locaties in Delfgauw en Pijnacker.

Vrijwilligers zijn onmisbaar voor het welzijn van onze bezoekers en bewoners. Samen met het team zorgen zij ervoor dat bezoekers/bewoners van BuitenGewoon een

gezellige dag beleven. En dat alles op een unieke, landelijke locatie in een gezellige, informele sfeer. Lijkt het je leuk om mee te draaien met de groep

Voorbeelden van vrijwilligerswerk:

- Begeleiding bij wandelingen
- Samen fietsen
- Koken en samen eten
- (Moes-) tuinieren
- Dieren verzorgen
- Creatieve activiteiten
- Muziek luisteren of maken
- Spelletjes doen
- Knutselen

vrijwilligers (of ken je iemand die hierin interesse heeft)? Meld je dan nu aan via info@zorgboerderijbuitengewoon.nl

Er wordt dan zo snel mogelijk contact met je opgenomen. Tijdens een kennismakingsgesprek bespreken wij elkaars mogelijkheden en wensen.

Alvast hartelijk dank voor je hulp!

‘Dit past precies in onze visie’

Vervangende thuiszorg in een vertrouwde omgeving, dat is wat zorgboerderij BuitenGewoon met respijtzorg wil bieden. Volgens coördinator Arjo Buijs is daar grote vraag naar. Als hij wil, kan het respijthuis elke week bewoond zijn.

“Deze vorm van zorg past precies in onze visie”, vertelt Arjo. “Mensen met geheugenproblemen structuur bieden en tegelijkertijd hun mantelzorgers ontlasten. Zo’n tijdelijke opname werkt alleen positief als mensen de omgeving en het personeel herkennen. Dat is wel het unieke hier: voor de logé is alles bekend: mensen, dieren, erf en boerderij. De omschakeling is daarom niet zo groot.”

Volgeboekt

Jaren geleden bleek uit onderzoek onder mantelzorgers dat zij grote behoefte hadden aan ‘vervangende thuiszorg’. “Wij boden toen alleen nog dagverzorging aan”, vertelt Arjo.

“Maar het stond al vanaf het begin vast dat we bij de realisatie van 24-uurszorg ook respijtzorg wilden aanbieden. Er is belangstelling vanuit heel Nederland, maar daar kunnen we niet aan beginnen. We houden ook wat ruimte voor crisisopvang en dan zitten we met onze eigen bezoekers echt al volgeboekt.”

Wennen

Het is voor mantelzorgers niet alleen een manier om even van de zorg ontlast te zijn, maar laat hen ook wennen aan de tijd dat hun partner definitief niet meer thuis woont. Die gewenning geldt ook voor de bezoekers. Arjo: “Respijtzorg vormt de tussenstap van dagverzorging naar 24-uurszorg. Bezoekers die niet meer alleen thuis kunnen zijn, komen ervoor in aanmerking. Voor mantelzorgers is het een fijn idee dat hun zorg goed wordt overgenomen. Zo kunnen zij rustig met vakantie gaan of even vrij zijn van de intensieve zorg. Wij vinden het fijn om dit aan te kunnen bieden.”



Mantelzorger Trudie:

‘Rust en minder stress’

“In september is mijn man voor het eerst een week in het respijthuis gaan logeren. Heerlijk was dat. Ineens besepte ik, dat ikzelf ook een individu ben. Mijn hele leven is om hem heen gebouwd. Ik sta 24/7 voor hem klaar als begeleidster, verzorgster en hospita, want een partner heb je niet meer. Het voelt alsof je de schil om hem heen bent, maar zelf niet bestaat.”

“In de zorg voor hem sta ik er vaak alleen voor, waardoor ik voortdurend in de ‘aan-stand’ sta. Dat geeft stress. Het vraagt veel van mijn geduld om 24 uur per dag met hem samen te zijn. Mensen zeggen wel: ‘Hij kan er niks aan doen’ en dat is natuurlijk ook zo. Maar intussen zit ik er wel mee en loopt de spanning echt wel eens op. Als hij een week op de boerderij logeert, kan ik zomaar weg wanneer ik wil. Ik zorg al heel veel jaren voor hem. Een week is niet genoeg om daarvan bij te komen, maar het doet me wel goed. Even rust en wat minder stress.”

Contact

Locatie Zuideindseweg Delfgauw



**Dagverzorging •
Respijtzorg • Wonen**
Zuideindseweg 82A
2645 BH Delfgauw
Telefoon 015 515 8593

Locatie Nieuwkoopseweg Pijnacker



Dagverzorging
Nieuwkoopseweg 34
2641 PB Pijnacker
Telefoon 015 361 2404

Coördinatoren: Arjo en Marinel Buijs
info@zorgboerderijbuitengewoon.nl
www.zorgboerderijbuitengewoon.nl

Stichting Vrienden van Zorgboerderijen BuitenGewoon

Oude Leedeweg 111
2641 NN Pijnacker
vrienden@zorgboerderijbuitengewoon.nl
Rek. Nr. NL28RABO0303091959
RSIN 855024902



Keukengeheimen

Grootmoeders erwtensoep (tien personen)

Ingrediënten

- 1 kg hele erwten
- 1 knolselderij
- 2 preien, 2 uien en
2 winterwortels
- Bosje selderij
- Varkensknetje (o.i.d.)
- 250 gram hamlap
- 1 rookworst
- 250 gram spekblokjes
- 3 bouillonblokjes
- Peper /zout
- 2 theelepels kurkuma
- Gemalen zwarte peper

Bereidingswijze

Was de erwten en laat ze
minimaal twaalf uren in ruim
water weken. Zet de pan met

erwten op het vuur met bot,
hamlap, de bouillonblokjes
en wat zout. Als het kookt
nog twee uren zachtjes laten
pruttelen; regelmatig roeren.
Snijd intussen alle groenten
fijn en gooi die na twee uren
pruttelen bij de soep, evenals
de spekblokjes. Laat het ge-
heel nog een uurtje sudderen
onder regelmatig roeren.

Rookworst in stukjes snijden,
selderij fijnsnijden en aan de
soep toevoegen. Kurkuma
erbij en op smaak maken met
peper en zout.

Ouderwets genieten!

Met Porsche door de polder

Op initiatief van enkele Porscheliefhebbers uit de regio, stapten een aantal bezoekers en bewoners van zorgboerderij BuitenGewoon op 6 oktober in een Porsche. Onder de stralende zon werden zij, hun familie en

vrijwilligers getraakteerd op een rit door het prachtige polderlandschap van Pijnacker, Bleiswijk, Nootdorp en Zoetermeer. Halverwege maakte het gezelschap een stop bij Boerderij 't Geertje, waar een boerenlunch werd geserveerd. Het prachtige nazomerweer maakte deze bijzondere dag compleet. De kennismaking, het wederzijdse plezier en de mooie rit door de polder lieten zowel bij de passagiers als de Porscherijders een diepe indruk achter.



BuitenPost

Redactie:

nieuwsbrief@zorgboerderijbuitengewoon.nl
Wilt u deze nieuwsbrief ontvangen op uw
e-mailadres? Meld u aan op onze website:
www.zorgboerderijbuitengewoon.nl/buitenpost