



## Verder in dit nummer

Interview met Eva Zuiderduin **2** • Herinneringen en dementie **3** • Druivensap uit eigen kas **3**  
Bedankt vrienden! **3** • Interview met Henk van Adrichem **4** • Erfwijsheden **4** • Interview met Rob Wesselink **5** • Nestje speelse katjes **6** • Oproep vrijwilligers **6** • Bloemencollage **6**

## Intro

### Vrijwilligers gevraagd

We hebben er allemaal naar uitgekeken, versoepelingen van de coronamaatregelen. En nauwelijks zes weken geleden was het zover. ‘De maatschappij’ kon weer wat ruimer terecht op de zorgboerderijen; bewoners en bezoekers genoten van het normalere leven. Dankbaar konden ze met familie en medewerkers weer ‘face to face’ communiceren, zonder storende mondkapjes. Maar voor hoelang? Het aantal besmettingen

buiten onze poorten is weer fors toegenomen.

Mensen met geheugenproblemen hebben minder behoefte aan discussies over nut en noodzaak van vaccineren, corona-apps etc. Zij vertrouwen erop dat familie en verzorgenden de beste en veiligste keuzes maken; zich in allerlei bochten wringen om ook in moeilijke tijden dié aandacht en zorg te geven waar we samen voor staan. Dat blijven we doen!

Liefdevolle aandacht en persoonsgerichte zorg zijn kenmerkend voor onze

medewerkers en vrijwilligers. Voor die vrijwilligers zijn we bijzonder dankbaar. Ze ondersteunen, soms al jaren, het werk op de boerderijen. Zij zien daadwerkelijk om naar medemensen en leveren zo een waardevolle bijdrage aan een mooi en zinvol bestaan van mensen met beperkingen.

Sinds de covidpandemie hebben we helaas ook van een aantal vrijwilligers afscheid moeten nemen. Daarom benut ik nu dit voorwoord voor een dringende oproep: Misschien kunt u in uw omgeving iemand benaderen en wijzen op de mogelijkheden

van vrijwilligerswerk op de zorgboerderijen. En wie weet, is vrijwilligerswerk wel iets voor u!

Wat zou het mooi zijn als we weer nieuwe vrijwilligers kunnen begroeten op de zorgboerderijen. Mensen die wandelen of fietsen met bewoners en bezoekers, helpen de maaltijd te bereiden, huishoudelijke klussen aanpakken. Of hun handen uit de mouwen steken in de tuin. Vrijwilligerswerk is meer dan een nuttige tijdsbesteding! Ook nu! Zie ook elders in deze nieuwsbrief.

Arjo en Marinel Buijs



Het was even wennen toen Eva Zuijderduin in 2017 te horen kreeg dat een dagje zorgboerderij haar goed zou doen. Jaren eerder had haar man ook de dagbesteding in Pijnacker bezocht. 'Daar ga ik echt niet heen', reageerde zij. Inmiddels komt ze er graag. "Ik zou het nooit meer kunnen missen."

Bezoeker Eva Zuijderduin

## 'Ik vind altijd wel iets om van te genieten'

**W**at met één dag begon, is uitgebreid tot vier dagen. "In het begin had ik mijn hondje Kokkie nog", vertelt Eva.

"Die wilde ik niet te vaak alleen laten. Het was een oud hondje die ik uit het asiel had gehaald toen hij negen jaar was. Ook oude hondjes verdienen een mooie oude dag. Hij heeft nog zeven jaar geleefd. Daarna werd het stil in huis. Een nieuw hondje raadde iedereen mij af. Sindsdien ben ik hier vier dagen. Anders zit ik alle dagen maar alleen thuis. Hier ben ik onder de mensen, kom ik buiten en eet ik lekker. Ik houd van de gezelligheid onder elkaar."

### Heerlijk

Eva is een echt buitenmens. "Mijn man had een paardenfokkerij en ik hielp mee. Wij waren altijd buiten. Op de zorgboerderij ga ik graag mee met de wandeling, weer of geen weer. En er zijn vrijwilligers die me meenemen op de duofiets; héérlijk vind ik dat! Ik ben geen spelletjesmens. Ik lees liever en houd van kwekken, maar het liefste ben ik in de frisse buitenlucht."

### Inleveren

Ouder worden is niet altijd makkelijk, vindt Eva. "Ik heb altijd veel gebreid: truien en vesten voor de hele familie. Pas dacht ik: dat ga ik weer oppakken. Er stond nog een mand vol bollen wol. Ik begon er aan, maar merkte al

snel: het gaat niet meer. Ik kon het niet goed meer zien en ik liet steken vallen. Die kreeg ik niet meer opgehaald. Ik heb het in een hoek gegooid en concludeerde: dat kan ik ook al niet meer. Het is moeilijk om te aanvaarden dat wat vroeger goed ging, nu niet meer lukt. Als je ouder wordt, doe je niets anders dan inleveren..."

### Genieten

Toch is Eva er de vrouw niet naar om bij de pakken neer te zitten. "Je moet positieve dingen blijven zien", zegt ze. "Ik vind altijd wel iets om van te genieten. Thuis heb ik een klein tuintje waar 's middags even de zon in een hoekje schijnt. Omdat ik graag buiten ben, pak ik dat zonnetje lekker mee. Dat is genieten! Ook van kinderen in de buurt kan ik genieten."

De dagen op de boerderij houden Eva prettig bezig. "Ik zorg dat ik om 9.00 uur klaarsta voor de taxi. Op de boerderij drinken we eerst gezellig koffie en dan gaan we wandelen. Daarna is het al snel etenstijd. Ik eet er heerlijk; altijd een soepje vooraf en een toetje na. Dan mogen we even relaxen en lees ik de krant of maak een kruiswoordpuzzel. Met mooi weer zitten we buiten. Ik vind het fijn om onder de mensen te zijn; ze zijn hier ook allemaal aardig."



## BuitenGewoon2 op Facebook

Zorgboerderij BuitenGewoon2 in Pijnacker heeft een Facebookgroep. Neem gerust een kijkje en join the group! Zoek op: **Zorgboerderij BuitenGewoon2 (Groep)**



# Herinneringen en dementie – op zoek in de digitale wereld



**W**e schreven al eens over de invloed van muziek bij mensen met dementie. Muziek beïnvloedt je stemming en is een manier om contact te maken. De huidige wereld waarin we leven staat bol van digitale weetjes en middelen om in contact met elkaar te komen. Dit is vanzelfsprekend voor jongeren, die worden bij wijze van spreken met de digitale mogelijkheden in de hand geboren. Dit geldt zeker niet voor iedereen, maar deze digitale mogelijkheden kunnen ons wel helpen contact te maken met mensen met dementie.

Heeft u wel eens overwogen een digitaal levensboek te maken? Het levensboek kan bijvoorbeeld ook kleinkinderen helpen met het in contact komen met opa of oma. En heeft u de app met toegang tot liedjes, filmpjes, foto's etc. uit de jaren 30 tot en met 60 al ontdekt? Herinneringen ophalen – door het kijken naar beelden, luisteren naar geluiden en muziek – geeft

mooie momenten tijdens het contact met uw dierbare met dementie. De (glim)lach, een traan, de twinkeling in de ogen bij de herinnering(en) blijft je altijd bij.

Zoek op internet of op de telefoon bij de apps naar meer informatie, gebruik hiervoor zoektermen zoals 'herinneringen en dementie' of 'reminiscentie'. Het vergeet mij nietje helpt u ook op weg.



## Druivensap uit eigen kas

In de vroege herfst hebben we vele trossen sappige druiven geoogst. In de zorgboerderij aan de Zuideindseweg hielp Elly Karlas bij het verwerken van de oogst. Er is heerlijke druivensap van gemaakt.

## Bedankt vrienden!

We hebben genoten van een geweldige herfstvakantie in het Limburgse heuvelland. Bezoekers en bewoners van de zorgboerderij in Delfgauw bedanken Stichting Vrienden van Zorgboerderijen BuitenGewoon voor hun bijdrage aan deze week!

# ‘Het is hier gezellig en ik ben lekker bezig’

**“Een beetje rommelen en klussen vind ik hartstikke leuk.”**

**Henk van Adrichem is vrijwilliger op de zorgboerderij aan de Zuideindseweg. Hij doet er al jaren het grovere werk op en rond het erf. En hij geniet ervan.**

**T**ijdens de ingrijpende renovatie van de monumentale boerderij op de locatie van Zorgboerderij BuitenGewoon leverde Henk een pittige prestatie om materialen voor de boerderij weer bruikbaar te maken. Hij begon vijf jaar geleden zijn vrijwilligerswerk met het afbikken van tegeltjes en stenen die in het te renoveren complex weer gebruikt moesten worden. “Er zat zand en kalk op en ik maakte ze schoon. In het begin werkte ik veel alleen. Het kostte me weken voor ik klaar was met deze klus.”

## **Berg werk**

Ook alle dakpannen moesten er af en werden gecontroleerd en schoongemaakt door Henk. Hij zucht bij de herinnering. “Dat was een berg werk!” Maar ondanks de inspanningen kijkt hij er tevreden op terug. “Je ziet dat het weer op z’n plek komt, dat is het mooie.”

Henk kwam via Vrijwilligersbureau Pijnacker bij BuitenGewoon terecht, na veertig werkzame jaren in de tuinbouw. “Ik heb twee jaar thuis gezeten met een zware burn-out”, vertelt hij. “Toen begon ik de draad van het leven weer op te pakken, met onder andere dit werk. ’s Zomers ben ik hier twee dagen per week en ’s winters een. Het is hier gezellig, ik kan mijn eigen ding doen en ben lekker bezig. Klaar is het nooit. Maar je ziet het altijd wel opknappen, dat is leuk.”

## **Buiten**

Grasmaaien, wilgen knotten, hout hakken, blad vegen, snoeien en opruimen: voor Henk zijn het terugkerende werkzaamheden die hij bescheiden samenvat als ‘een beetje buiten rommelen.’ Hij is graag buiten, ook in zijn vrije tijd. “Met mijn hond Max wandel ik veel. Op de boerderij kunnen ze mij alles laten doen, als het maar buiten is. In de winter is er minder werk, maar er

is altijd wat te doen. Ik ben blij met mijn werk hier. Dat is veel beter dan de hele dag thuis zitten.”

Zijn werk uit de beginperiode is natuurlijk allang verleden tijd. “Als ik hier rondloop, denk ik er weer aan terug”, lacht hij. Eerlijk is eerlijk: dat werk werd hij wel eens zat. “Maar ik wilde het af hebben en dan ga je toch door!”



## **Erfwijsheden**

*‘De natuur om ons heen beweegt en laat ons ook bewegen’*

*‘Er is alleen nu en dat is leuk genoeg!’*



# ‘De zorg trok mij altijd al’

Op zijn 53ste liet Rob Wesselink de grafische industrie achter zich om te werken in de zorg. Een keuze waar hij nooit spijt van kreeg. Sinds de opening in 2017 is hij werkzaam op de 24-uurszorg van Zorgboerderij BuitenGewoon, “iets voor mensen kunnen betekenen, ouderen een mooie dagbesteding bieden: dat is goud waard. Onbetaalbaar!”

**T**ot 2013 werkte Rob als grafisch vormgever bij een drukkerij. Het was midden in de financiële crisis en in de grafische industrie een tijd van veel overnames. De onzekerheid rond zijn eigen baan was voor Rob hét moment voor een carrièreswitch. “Als ik wat anders zou willen – en daar dacht ik al langer over na – was dit echt het moment.”

## Mantelzorger

“De zorg trok mij altijd al”, vertelt Rob. “Ik heb een broer met een verstandelijke beperking en achteraf kun je wel zeggen dat ik eigenlijk mijn hele leven al mantelzorger ben. Het liefste wilde ik werken in de gehandicaptenzorg, maar het werk-leertraject kwam daar niet van de grond. Mijn vrouw tipte: ‘Waarom probeer je het niet in de ouderenzorg?’ Daar kon ik vrijwel direct aan de slag.”

In september 2013 start hij een dubbele opleiding tot verzorgende IG en medewerker maatschappelijke zorg. “Ik werkte vier dagen en ging één dag naar school.” Als hij in 2017 zijn diploma’s behaalt, kan hij blijven in het verpleeghuis waar hij werkt. Maar zijn begeleider adviseert hem verder te kijken. ‘Het zou jammer zijn als jij met jouw achtergrond en opleiding niet meer zou doen’, vindt ze. Zijn eerste sollicitatie - bij de nieuwe woonzorgboerderij van BuitenGewoon - is meteen

raak. “Het sociale aspect van de zorgboerderij sprak mij erg aan.”

## Sociale activiteiten

Met de vier jaar werkervaring in een regulier verpleeghuis was Rob gewend vooral druk te zijn met de dagelijkse zorgtaken. “Aan sociale activiteiten kwamen we niet toe, maar ik probeerde wel eens wat buiten de zorg om te organiseren. Zo startte ik samen met de fysiotherapeut op donderdag een wandelgroepje. Maar ik voelde me vaak een roepende in de woestijn. Veel medewerkers zagen er geen meerwaarde in en waren te druk met de dagelijkse zorghandelingen. Op de boerderij gaat dat bijna vanzelf. De opzet, met veel aandacht voor gewone alledaagse sociale bezigheden, sprak me aan. Bewoners worden van vroeg tot laat bezig gehouden. We betrekken hen bij het koken, de dieren, de tuin en de kas. De

dagelijkse zorghandelingen gaan hier veel meer hand in hand met de sociale aspecten van het leven.”

## Nieuwe stap

“Ik wil graag iets voor mensen betekenen. Ouder worden gaat gepaard met lichamelijke en geestelijke gebreken. Dat is moeilijk, maar als zorgverlener kun je er toch ook wat moois van maken en mensen een fijne dag bezorgen. De glimlach die je dan krijgt, dáár doe ik het voor.” Robs keuze voor de zorg riep zeven jaar geleden best wat vragen op bij vrienden en bekenden. “Zo’n stap ligt niet voor de hand”, begrijpt hij. Inmiddels staat hij opnieuw op het

punt zo’n niet alledaagse stap te zetten. Op het moment dat deze BuitenPost verschijnt, is Rob zich aan het voorbereiden op zijn missie in Egypte, waar hij samen met zijn vrouw ontwikkelingswerk gaat doen. “Ik kijk met heel veel plezier terug op mijn periode op de zorgboerderij en ben iedereen diep dankbaar voor de mooie tijd die ik hier heb gehad.”



## Nestje speelse katjes

Dit voorjaar waren ze er ineens: vijf kleine kittens. Helemaal zwart op eentje na. Aan belangstelling geen gebrek op onze boerderij in Delfgauw. Voor moederpoes reden om haar kleintjes naar een rustig plekje achterin de schuur te brengen. Een aantal weken later, bracht zij de speelse katjes in de openbaarheid. Tot groot plezier van bezoekers en bewoners. Inmiddels zijn ze uitgevlogen op de witte na. Snow blijft en heeft haar eerste muizen al gevangen. De kippen laat ze met rust. In alle opzichten een topkat!



## 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

p/a Zuideindseweg 82A  
2645 BH Delfgauw  
vrienden@zorgboerderijbuitengewoon.nl  
Rek. Nr. NL28RABO0303091959  
RSIN 855024902

## Oproep

## Een beetje tijd en liefdevolle aandacht...

Wilt u iets van uw tijd en liefdevolle aandacht geven aan mensen die dat nodig hebben? Dan zijn we naar u op zoek! Wij komen graag in contact met

## vrijwilligers

die op onze zorgboerderijen in Pijnacker en Delfgauw een dag (deel) willen bijspringen bij allerlei werkzaamheden. Denk aan: wandelen, (duo)fietzen, piano spelen, koken, spelletjes doen of tuinieren. Samen met vrijwilligers kunnen wij de liefdevolle aandacht en persoonsgerichte zorg bieden die we willen.

### Wij vragen:

- Iets van uw tijd
- Liefdevolle aandacht

### Wij bieden:

- Een gezellige werkplek op een prachtige locatie
- Veel voldoening

### Belangstelling?

Neem contact op met Arjo en/of Marinel Buijs, telefoon (015) 515 8593 of mail naar info@zorgboerderijbuitengewoon.nl

## Bloemencollage

Fleur en kleur uit eigen tuin. Elke week zijn vrijwilligers in Pijnacker en Delfgauw creatief met bloemen van eigen bodem. Ze maken er prachtige boeketten van.



## BuitenPost

### Redactie:

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