



‘Het is altijd
gezellig op
de kar’

Lees het interview
met vrijwilligers
**Rob en Sandra
van Paassen**
op pagina 5



Verder in dit nummer

Interview met medewerker Vanja Hiep **2** • Tuinkas officieel geopend **3** • Interview met mantelzorger Leny van der Loos **4** • Interview met vrijwilligers Rob en Sandra van Paassen **5** • Saskia's kip-pompoen ovenschotel **6** • Wereld Alzheimer Dag **6**

Intro

‘Vieren’

Vrijdag 29 juni noteerde de Alzheimervereniging DWO (Delft Westland Oostland) haar vierde lustrum. Dit 20-jarig bestaan werd ‘gevierd’ in Theater De Veste in Delft. ‘Vieren’, voelt aan als een enigszins merkwaardige woordkeus bij een dergelijk jubileum. Vooral wanneer je bedenkt dat de ziekte van Alzheimer op de vierde plaats van volksziekten staat. En er is nog altijd geen middel gevonden om deze aandoening te voorkomen of te genezen. Sterker nog, recent

zijn onderzoeken die al jaren duren gestopt, omdat de onderzoekers niet op het goede spoor bleken te zitten.

Het voorgaande betekent natuurlijk niet dat de Alzheimervereniging de afgelopen twintig jaar geen waardevolle bijdrage heeft geleverd aan (h)erkenning van en het omgaan met de ziekte van Alzheimer. Integendeel! De jubilerende vereniging heeft heel veel bereikt in de regio's waarin ze actief is en waarin de zorgboerderijen Buitengewoon zijn gevestigd. Erkenning van de ziekte,

bestrijding van het taboe dat – gelukkig – bezig is te verdwijnen en aandacht voor de specifieke problematiek van de mantelzorgers. Dat mag vanzelfsprekend best gevierd worden!

Een van de sprekers bij de jubileumviering in Delft, Marco Blom van Alzheimer Nederland, constateerde onder meer dat zorgboerderijen zich tot nu toe sterk richten op de dagverzorging. Hij hield een pleidooi voor het stimuleren van woonvoorzieningen op zorgboerderijen. We zijn er best een beetje trots op dat die woonvoorziening

hier in de regio al is gerealiseerd!

Naast alle technische en zakelijke verhandelingen, sprak in een andere lezing over dementiezorg déze uitspraak van de Franse geneesheer Ambroise Pare (1510-1590) bijzonder aan: ‘Geneeskunde is soms genezen, vaak verlichten maar altijd troosten.’ Een prachtige verwoording van de visie die we op de zorgboerderijen proberen te verwezenlijken. Persoonlijke aandacht, warme sfeer en professionele zorg!

Arjo en Marinel

Als ‘vliegende keep’ in haar element

Ooit werkte ze een poosje als vrijwilliger op zorgboerderij BuitenGewoon. Nu heeft Vanja Hiep er al vier jaar een baan ‘om jaloers op te worden’. “Zó leuk, zó divers.”

“Mijn functie staat niet omschreven in de cao”, vertelt Vanja. “Ik heb zulke uiteenlopende werkzaamheden dat ik een middag zou kunnen vullen met die allemaal te noemen. Veel mensen zijn gebaat bij regelmaat en bekende, terugkerende taken. Ik niet. Ik blink uit als ik heel diverse dingen kan doen en een beetje onregelmatigheid vind ik juist prettig. Geen dag is hetzelfde; dit werk verveelt nooit.”

Aangetrokken

Vanja is opgeleid als verpleegkundige en werkte tien jaar in het ziekenhuis. Later zette zij bij haar huisarts de functie ‘praktijkondersteuner’ op de kaart en gaf er zelf invulling aan. Ze werkte daar jaren met plezier, “maar”, vertelt ze, “mijn hart lag bij organiseren. Ik had me intussen al omgeschoold tot *professional organizer* en heb daar nog altijd mijn eigen bedrijf in. Buiten de twee dagen die ik op de boerderij werk, zet ik me daarvoor in.”

“Toen ik hoorde dat Marinel en Arjo aan de Zuideindseweg een zorgboerderij wilden starten met 24-uurszorg begon het bij me te kriebelen. Wat zou ik graag aan de wieg staan van dit project! Ik kende Marinel en Arjo al, onder andere vanuit mijn werk in het ziekenhuis en later omdat ik vrijwilliger werd op de boerderij. Dat laatste bleek uiteindelijk moeilijk te combineren met mijn onregelmatige werk en gezin, dus daar was ik mee gestopt. Maar ik bleef me aangetrokken voelen tot BuitenGewoon. Ik zocht contact en kon eigenlijk meteen aan de slag, al was de boerderij nog een bouwval. Twee dagen per week trok ik met drie fysiek sterke mannen vanuit de dagverzorging naar de Zuideindseweg om alvast de (moes)tuin aan te leggen en een klusschuur te realiseren. Een geweldige tijd. De man-

nen hadden het gevoel dat ze naar hun werk gingen en vertrokken moe en voldaan naar huis.”

Bijspringen

Ze heeft er nog met bouwhelm op getuind, maar het hield een keer op. Vanja werd ingezet op de dagverzorging, maar bleek als ‘vliegende keep’ in haar element. “Mijn kracht ligt in organiseren en faciliteren. Ik zorg nog steeds, maar anders. Ik draag zoveel mogelijk bij aan goede randvoorwaarden op de boerderij, zodat iedereen hier zijn werk goed kan doen. Verzorgend personeel, vrijwilligers, Marinel en Arjo: ik spring bij waar nodig en help en denk mee op alle niveaus.”

Waardering

Behalve boodschappen bestellen, schema’s, roosters en protocollen maken, na de slacht het vlees verpakken en invallen op de dagverzorging is Vanja vaak aan het opruimen. “Dat is inherent aan deze doelgroep”, vertelt ze. “Door hun geheugenproblemen verplaatsen mensen steeds spullen, zoals tuingereedschap. Je vindt het soms op vreemde plaatsen terug. Je moet je hier aanpassen aan de beperkingen van mensen. Steeds je verwachtingen bijstellen. Confronterend en pittig. Ik wil soms te veel, moet gas terugnemen, want mensen moeten uitgedaagd worden maar niet gefrustreerd raken omdat iets niet lukt. Daarom heb ik veel respect voor Kees, de tuinman. Hij stemt de werkzaamheden precies af op wat iemand kan.”

Zelf is ze blij met het werk dat ze doet. Ze merkt ook dat er waardering voor is. “Plannen, vooruitdenken en zorgen dat iedereen hier goed uit de voeten kan: daar ligt mijn kracht. Ik voel me bevoorrecht dat ik dit leuke werk hier mag doen.”



Erwijsheden

Een dag niet gewied is een jaar lang verdriet.



Wie wat spaart in de tijd, vindt wat in de nood.



Tuinkas officieel geopend

De tuinkas aan de Zuideindseweg is al volop in gebruik, maar werd dinsdag 12 juni officieel geopend. Dit werd feestelijk gevierd onder het genot van een hapje en een drankje en in aanwezigheid van bewoners, bezoekers en andere betrokkenen. De tuinkas is mede mogelijk gemaakt door Groen Agro Control en de PKN-kerken uit Delfgauw en daarnaast via donaties aan de Stichting Vrienden van Zorgboerderijen *BuitenGewoon*.

De kas van 70 vierkante meter is een echte aanwinst. Op koele, maar zonnige dagen wordt er koffie gedronken of gepicknickt. Dankzij de houtkachel is de temperatuur er ook op minder zonnige dagen aangenaam. Binnen zitten en toch

buiten zijn, dat waarderen onze bewoners en bezoekers. Uiteraard wordt de kas ook gebruikt waarvoor hij bedoeld is: het opkweken van groenten, bloemen en planten. Zowel in de vollegrond als op kweektafels. Zodra de stekjes groot en sterk genoeg zijn, worden ze in de moestuin geplant. Voor de tuinders onder ons een vertrouwde werkomgeving. In de tuinkas kunnen ook workshops en bijeenkomsten worden gehouden.

Zin en tijd om, bijvoorbeeld als moestuinvrijwilliger, Zorgboerderij BuitenGewoon te ondersteunen en te assisteren in de tuinkas? Neem gerust contact op met Arjo of Marinel Buijs, via info@zorgboerderijbuitengewoon.nl



BeestenBende

Tevreden bewoners

Dit voorjaar is tijdens NL doet een hek rond de geitenwei bij de Zuideindseweg gerealiseerd. Het hek was eerder al getimmerd door vrijwilliger Hugo en verder afgewerkt door Frans. Inmiddels wordt het bewoond door moeder en dochter geit, die het (net als alle bewoners) erg naar hun zin hebben. Beide dieren zijn heel tam en vinden het erg prettig om geaaid te worden.

Het hok ernaast heeft grotere bewoners; dat is het domein van Hannes en Francois. Twee namen die horen bij de varkens in het hok, maar ook bij de vrijwilligers Hans en Frans die de uitloop voor de varkens hebben bedacht. De varkens vinden het heerlijk om een modderbad te nemen, de beide vrijwilligers doen daar nog niet aan mee.

Bijna een jaar geleden kwam Kees van der Loos voor het eerst op BuitenGewoon aan de Nieuwkoopseweg. Buurtzorg had daar bij zijn vrouw Leny op aangedrongen. Inmiddels ziet zij daar duidelijk de meerwaarde van. “Weet je wat het is? Je moet wel kunnen blijven lachen.”

Mantelzorger Leny van der Loos:

‘Ik heb de boerderij nodig om het vol te houden’

Steeds vaker betraapt Leny zichzelf erop dat ze spontaan staat te zingen of te lachen. “Dat is een teken dat ik de zorg voor Kees (85) aan kan.” Sinds 2013 lijdt hij aan ‘lewy body dementie’, wat gepaard gaat met hallucinaties en afnemende spierkracht. Leny: “Wandelen kan hij maximaal een kwartier, praten gaat steeds moeizamer en hij herkent mij niet meer als zijn vrouw. Dat vond ik in het begin heel moeilijk.”

Verward

“Het is een lieverd, echt een fijn mens”, vertelt Leny. “Hij is komkommerkweker geweest en altijd een sterke vent. Vroeger hielp ik hem, maar hij ook mij met de kinderen in bad doen en op bed leggen. Pas als ze alle vier lagen, vertrok hij weer naar de tuin. In 2013, het jaar dat we vijftig jaar getrouwd waren, merkte ik dat zijn krachten afnamen en dat hij dingen vergat. We zouden met de kinderen een reis naar Rome



Uitdruipen en opdrogen

Tijdens een wandeling met hond Chante werd een aantal bezoekers van de dagverzorging Delfgauw overvallen door een stevige hoosbui. Tot de draad toe doorweekt, kwamen ze terug op de boerderij. Gelukkig waren er nog droge overalls om aan te trekken, “want”, zei een van hen “we benne tot onze klote nat...” Alles ging in de droger en na een uurtje konden de mannen weer in hun eigen kleren. Ondanks het ongemak hebben ze heel veel lol gehad.



maken. Die hebben we vervroegd. Ik dacht: dan hebben we dat in elk geval nog gedaan.”

Kees ondergaat de jaren daarna een aantal zware operaties en ontwaakt steeds erg verward uit de narcose. “Wekenlang was hij volledig de weg kwijt en leed hij aan waandenkbeelden”, vertelt Leny. “Het duurde steeds langer voordat hij daarvan hersteld was. Daarom besloot ik: wat er ook gebeurt, hij gaat nooit meer naar het ziekenhuis.”

Rust

De zorg wordt voor Leny steeds zwaarder. Daarom dringt de casemanager van Buurtzorg aan op een paar dagen dagverzorging. Leny heeft er eerst geen oren naar. “We hadden het meer dan vijftig jaar goed met elkaar gehad, dan moest ik dit nu ook maar nemen, vond ik. Maar nu ben ik blij dat de casemanager de dagverzorging heeft doorgezet. Het heeft absoluut meerwaarde. Voor Kees en voor mij. Het geeft me rust.” Kees had destijds weinig zin om naar de boerderij te gaan. Hij staat nog steeds niet te springen. “Ik doe het voor jou”, zegt hij tegen Leny. “Hij is graag thuis”, vertelt zij. “Al herkent hij mij niet meer als zijn vrouw, hij geeft zich wel over aan mijn zorg. Dat doet me goed. Maar de rust die ik heb op de drie ‘boerderijdagen’ heb ik echt nodig om het vol te houden. Ik heb ook veel steun aan onze kinderen. Als ik twee nachten slecht heb geslapen komt een van hen de nacht daarop hier, zodat ik een nacht kan doorslapen.”

Warme sfeer

“Kees is een hele andere man geworden”, vertelt Leny. “Dat zou niet zo erg zijn, als hij het zelf niet wist. Maar hij weet het en het frustreert hem. Buitenshuis probeert hij de hele dag geen fouten te maken. Heel vermoeiend. Op de boerderij kent hij iedereen bij naam. Hij drinkt er uitgebreid koffie, gaat mee wandelen al gaat de rolstoel mee, probeert wat te sjoelen en eet als een dijkwerker. ’s Middags slaapt hij een uur in zijn favoriete stoel. Er hangt een hele warme sfeer op de boerderij. De mensen houden van Kees, dat merk ik aan hoe ze met hem omgaan. Hij is er echt op zijn plaats.”

‘Het is altijd gezellig op de kar’

Veel vrije tijd hebben Rob en Sandra van Paassen uit Oude Leede niet, druk als ze zijn met hun biologische groentekwekerij. Toch rijden ze met hun paardenkarren regelmatig voor bij Zorgboerderij Buiten-Gewoon om met een aantal bewoners een ritje te maken. “Voor ons is dat alleen maar gezellig.”



Het interview met dit ondernemende stel heeft ook plaats tijdens een rit op de kar. Bres is dit keer de gelukige die de kar mag trekken. De twee paarden en een pony van Rob en Sandra worden graag ‘uitgelaten’. “Wij maken sowieso een paar keer per week ritjes met de karren”, vertellen ze. “Om bij de zorgboerderij een aantal bewoners op te halen, moeten we drie kwartier extra uittrekken. Dat is wel te doen, maar niet echt te plannen. Wij weten nooit precies hoe een dag gaat verlopen en plannen niets. Via onze ‘paardenkar-appgroep’ informeren we wie met een kar zou kunnen rijden. Onze schoonzus Sandra van Paassen- van den Berg rijdt vaak mee met een van haar dochters en soms Linda Meijndert en haar dochter Kim. Als we minimaal twee karren hebben, bellen we Buiten-Gewoon. Dan zorgen ze daar dat er mensen klaar staan.”

Voldoening

Hun inzet wordt gewaardeerd, merken Rob en Sandra. “Personeel en bewoners reageren altijd enthousiast op onze komst”, zegt Sandra. “Er hangt een hele gezellige sfeer op de boerderij en het geeft ons veel voldoening ook een bijdrage te kunnen leveren aan het woongenot van de bewoners. Mensen hebben het echt naar hun zin tijdens de rit en kunnen hun verhaal kwijt. De een vertelt hoe hij vroeger met het hele gezin op een paardenkar stapte om zondags naar de kerk in Delft te gaan. Een ander herkent halverwege de route steeds weer het ouderlijk huis van haar man. Het is altijd gezellig.”

Koud

De rit op de kar hoeft geen avondvullend programma te zijn. “Een uurtje is genoeg”, merken Rob en Sandra al gauw. “Mensen zitten stil en dan hebben ze na een uur op zo’n kar best stijve benen. Dan is het leuk geweest.” In de winter rijden Rob en Sandra zelf wel, warm aangekleed met skibroek, handschoenen en sjaal. Die periode is niet geschikt voor de bewoners. “Onder de tien graden is voor hen te koud”, vindt Rob.

Geruststellen

Er zitten altijd twee man (of vrouw) op de bok als de Van Paassens gaan rijden. “Er moet naast de bestuurder altijd een hulp aanwezig zijn”, vertelt Sandra. “We zijn wel eens een groep Harley Davidsonsrijders tegengekomen. Dan moet je wel even van de kar stappen om het paard gerust te stellen.” Hoe ontspannen een ritje met de paardenkar ook is, je moet alert blijven, weet Rob. “Een paard kan schrikken, dat voorkomen we liever.”

Gezellig

Paarden zijn al een leven lang de hobby van Sandra. “Op mijn achttiende kocht ik mijn eerste paard”, vertelt ze. “Rob is blij met de mest die ze produceren. Daar groeien zijn plantjes goed op.” De ritjes met bewoners houden Rob en Sandra er graag in. “We doen het voor de bewoners, maar ook voor ons eigen plezier. De paarden hebben hun beweging nodig en eerlijk is eerlijk: als je altijd samen werkt en ’s avonds met zijn tweetjes op de kar zit, heb je elkaar niet veel meer te vertellen. Dan is het ook gewoon gezellig om eens wat andere mensen aan boord te hebben.”



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

Saskia's kip-pompoen ovenschotel

Ingrediënten

- Eén pompoen
- 400 gram kipfilet
- 2 uien
- 4 teentjes knoflook
- Blik tomatenblokjes
- Blikje tomatenpuree
- 4 eetlepels olijfolie
- Chili vlokken
- Paprikapoeder
- Peper en zout
- Kerriepoeder
- 2 bouillonblokjes
- Rijst

Bereidingswijze

Verwarm de oven voor op 175° Celsius. Snijd de pompoen, kip, knoflook en uien in stukjes. Doe alles in een ovenschaal samen met de tomatenpuree, tomatenblokjes, kruiden en olijfolie. Meng alles goed door elkaar. Zet dit zo'n 40 tot 60 minuten in de oven.

Rijst erbij en smullen maar!

21 september - Wereld Alzheimer Dag

De Wereldgezondheidsorganisatie van de Verenigde Naties heeft 21 september uitgeroepen tot Wereld Alzheimer Dag. Op deze dag wordt in de hele wereld en dus ook in Nederland extra aandacht besteed aan dementie.

Sinds 1994 worden op deze internationale dag overheden, beleidsmakers en andere belanghebbenden extra 'gewezen' op dementie als een ernstige gezondheidskwestie, omdat de wereld vergrijsd. In Nederland lijden ruim 250.000 mensen aan dementie, een hersenaandoening waarbij iemand langzaam maar zeker volledig afhankelijk wordt van de zorg van anderen. Overal ter wereld worden op Wereld

Alzheimer Dag activiteiten georganiseerd om stil te staan bij de gevolgen van dementie voor mensen met deze ziekte en hun naasten.

In de regio Delft – Westland – Oostland wordt ook extra aandacht besteed aan de Wereld Alzheimer Dag. Voor meer informatie zie de website www.alzheimer-nederland.nl en het Alzheimer café bij u in de buurt.



Bedankt!

Volle druiventrossen in de kas aan de Nieuwkoopseweg. Dankzij vele vrijwilligers die zich speciaal inzetten in de druivenkas is de oogst dit jaar overweldigend. Bedankt allemaal!

BuitenPost

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