



Eperhof: nieuw zorgaanbod

‘Heerlijk relaxed onkruid wieden’

Lees het interview
met vrijwilliger
Margreet Roggeveen
op pagina 3



Verder in dit nummer

Eperhof heeft veel te bieden **2** • Interview met activiteitenbegeleidster Corine Lamers **4**
Interview met bezoeker Guus van der Ende **5** • Rotary toert voor duofiets **5** •
Gevulde speculaas **6** • In de wandelgangen **6** • Beestenbende **6**

Intro

Genieten

Het is bijna niet meer weg te denken uit de maatschappelijke discussies: crisis. Of liever crises. Nog erger! Klimaat, energie, stikstof, vertrouwen, personeelstekorten, openbaar vervoer, alles crisis wat de klok slaat. Wat gebeurt er allemaal? Wie neemt de regie? Als ik het antwoord wist, schreef ik dit stukje niet. Of misschien juist wel...

In de afgelopen periode hebben een aantal bezoekers en bewoners van de zorg-

boerderijen van een vakantie-week genoten in de Eperhof in het Limburgse Mechelen. De Eperhof is een voormalig hotel, nu eigendom van de Stichting Vrienden van Zorgboerderijen Buitengewoon, dat dankzij vrijwilligers en sponsors een facelift heeft gekregen en is aangepast.

Medewerkers en vrijwilligers waren op pad met vakantie-gangers die totaal geen last hadden van alle crises. Dat diesel voor het eerst duurder is dan benzine ontgaat hen. Ze eten heerlijke Limburgse vlaaien, zonder te beseffen dat graan en energie zoveel

duurder zijn geworden dat menig bakker failliet dreigt te gaan. Zij genieten van de prachtige natuur, de mooie wandelingen, het schitterende uitzicht.

Wij beseffen dat ook deze vakantie-gangers in een zekere crisissituatie in hun leven zitten. Je dreigt de regie te verliezen over je leven, je laat steekjes vallen. Dat valt niet mee. Maar de boventoon was verwondering en dankbaarheid over wat ze genoten. Terug op de zorgboerderij bedankte een bezoeker medewerkers en vrijwilligers voor ‘de fantastische week’ en zei

te hopen volgende keer weer mee te kunnen. ‘Ik heb alle vertrouwen dat jullie me daarbij zullen helpen!’

Waarom vertel ik dit verhaal? Omdat het duidelijk maakt dat het leven met (beginnende) dementie nog goed en waardevol kan zijn. Wij doen er alles aan om er ook het komende jaar op de zorgboerderijen en op de vakantieaccommodatie weer een buitengewoon goed en fijn jaar van te maken. Voor bezoekers en bewoners. Op ons kunnen ze rekenen!

Arjo en Marinel Buijs

Eperhof heeft veel te bieden

In het Limburgse Mechelen staat sinds kort de 'Buitengewone Vakantiewoning Eperhof'. Stichting Vrienden van Zorgboerderijen BuitenGewoon kocht het pand. Vrijwilligers en sponsors gaven het goed onderhouden hotel een facelift, vernieuwden het meubilair en realiseerden zo een schitterende groepsaccommodatie voor 24 personen.

Al twaalf jaar organiseert Zorgboerderij BuitenGewoon in het Limburgse heuvelland vakantieweken voor bezoekers van de dagverzorging. Terwijl zij genieten van de prachtige omgeving zijn hun mantelzorgers een weekje ontlast. "We hadden al langer de wens om vaker en met verschillende doelgroepen dit soort vakantieweken aan te bieden", vertellen Arjo en Marinel. "Een accommodatie in eigen beheer heeft dan veel voordelen. Je kunt gaan wanneer je wilt, kan spullen laten liggen en kent het gebied zodat je het programma kunt herhalen. We willen deze locatie ook aan groepen van andere zorginstellingen aanbieden en kunnen er meteen een draaiboek bij leveren."

"Deze accommodatie heeft zoveel te bieden", zegt Arjo. "We kunnen er cursusweken organiseren voor mantelzorgers, maar ook vakantieweken voor stellen van wie er een met dementie te maken heeft. Ze kunnen dan toch samen op vakantie. De mantelzorgers hebben meteen lotgenotencontact en voor hun partners wordt gezorgd als zij er even uit willen. Het gaat ons erom dat mensen nog een goede tijd hebben, ook met hun partner. Er wordt nogal eens gedacht, dat er niets meer mogelijk is na de diagnose dementie. Maar met de juiste begeleiding kan er nog een mooie tijd volgen." De eerste vakanties in de Eperhof zitten er op en vielen goed in de smaak. Marinel: "Het is een prettig gebouw met veel verschillende ontspanningsruimten. Je zit elkaar niet in de weg. Mensen genoten van de nieuwe omgeving. 'Wat is het hier mooi!', klonk het vaak."





Klussers en sponsors: bedankt!

Om het voormalige hotel geschikt te maken voor groepen, hebben tientallen vrijwilligers zich ingezet tijdens verschillende klusweken. Van den Ende Schilders uit Monster vierde zijn 45-jarig bestaan en vroeg leveranciers om geen cadeau te geven, maar te doneren aan de buitengewone vakantiewoning. Ook leende het twee arbeidskrachten uit die de binnenruimte opnieuw schilderden. Jens Haarden uit Moerkapelle doneerde een nieuwe houtkachel, inclusief installatie, 'omdat het zo'n mooi initiatief is'. Een sponsor die anoniem wil blijven financierde 62 zonnepanelen op het dak en wil betrokken blijven bij het project. "We zijn dankbaar voor alle hulp en giften", zegt Arjo. "Fijn dat het Zorgkantoor ook enthousiast en blij verrast reageerde op dit nieuwe initiatief en het beschouwt als waardevolle extra service in het zorglandschap."



Vrijwilliger Margreet Roggeveen:

‘Heerlijk relaxed onkruid wieden’

Al sinds de opening van de zorgboerderij in Pijnacker, dertien jaar geleden, is Margreet Roggeveen actief als vrijwilliger. Eerst in de kookploeg, nu in de tuingroep. "We planten alleen wat hier gegeten wordt."

Bonen, bieten, wortels, uien, prei, courgettes en kilo's appels: de oogst was groot het afgelopen jaar.

"De vriezer ligt helemaal vol", zegt Margreet niet zonder trots. Zij en 'de mannen' – Sjaak, Jaap en Stephan – vormen de stuwende kracht achter de aanvoer van verse groente op de zorgboerderij. "Ieder heeft zijn eigen taak, samen hebben we het erg gezellig."

Sfeer

Margreet werd jaren geleden enthousiast gemaakt door de tante van haar schoonzoon. "Zij was vrijwilliger op de

eerste zorgboerderij en ik kwam kijken of het wat voor mij was. De sfeer en gezelligheid spraken mij meteen aan. En dat je het mensen naar de zin kunt maken; thuis zitten zij soms maar naar buiten te kijken. Eerst kwam ik eens in de twee weken koken. Inmiddels ben ik hier twee keer in de week vooral in de tuin, maar 's winters ook wel in de huiskamer. Spelletjes doen of helpen in de keuken."

‘Het is hier nooit saai’

Ochtendgym, bladharken, dieren verzorgen en sfeervieringen organiseren: voor activiteitenbegeleidster Corine Lamers verloopt elke dag anders. Drie jaar geleden werd haar functie op de woonzorgboerderij ingesteld. Doel? “Bewoners uitdagen om op een zinvolle en voor hen herkenbare manier actief te zijn.”

“Is er niets te doen dan dutten mensen in”, weet Corine. Maar haar taak is méér dan mensen bezighouden. “Het belangrijkste is dat je hen een fijn gevoel geeft. Dat kan met muzikale, creatieve en actieve bezigheden, maar zit ’m vooral in de alledaagse dingen. Het geeft herkenning als je teruggrijpt op wat mensen vroeger graag deden. Zij vinden iets van zichzelf terug in het tuinieren, koken of dieren verzorgen en voelen zich nuttig en gewaardeerd.”

Betrokken

“Het is hier nooit saai”, vertelt Corine. “Er is dynamiek in de groep en soms moet je dingen vóór zijn. Als iemand boos lijkt te worden of verdrietig, dan neem ik hem mee voor een klusje. Vaak helpt het om iets nuttigs te doen. Er is hier veel persoonlijke aandacht. Mensen zitten ook vrijwel allemaal overdag in de huiskamer. Dat geeft een huiselijke sfeer en met groepsactiviteiten kan ik hen er allemaal direct bij betrekken. We willen dat mensen zich thuis voelen en onderlinge saamhorigheid ervaren. Als ik mijn gitaar pak en begin te zingen, ontstaat dat bijna vanzelf. Mooi om te zien!”



Energie

Corine organiseert ook zingevingactiviteiten. “Ik was hier nauwelijks een half jaar toen corona uitbrak. Al vrij snel werden er diensten online gezet door een predikant die werkt voor mensen met dementie. Bewoners herkennen hem inmiddels als ‘de dominee’. Er wordt gezongen, gebeden, geluisterd en je ziet dat het mensen raakt.”

Het onverwachte vindt Corine de charme van haar vak. “De dagen verlopen nooit standaard. Je moet jezelf echt geven. Dat vergt best wat van je energie, maar als je iemands stemming kan omdraaien, geeft dat ook energie. Ik heb minstens zo veel aan de bewoners als zij aan mij en voel me echt deel van ‘de familie’. Je leven kan ineens heel anders zijn, maar ik zie dat er ook na de diagnose nog heel veel moois in is.”



Bewoners betrekken

“Ik houd van netjes en overzichtelijk”, vertelt Margreet. “We hebben dit jaar voor het eerst een zaaiplan opgesteld en werken met een duidelijke structuur. Bieten, wortels, prei, aardappels, alles is in aparte lapjes grond van elkaar gescheiden. Dat is voor bezoekers ook fijn. Zo zien zij in één oogopslag wat waar groeit. Er helpen niet zoveel bezoekers in de moestuin; niet iedereen is even goed ter been. Toch zou ik hen er wel meer bij

willen betrekken. Misschien bij het voorwerk in het kasje. Een van de bezoekers is meubelmaker geweest en maakte een plantenbak voor in de moestuin.”

Relaxed klusje

Ook ’s winters komt de tuingroep eens per week samen voor allerlei klusjes. De compostbak bijhouden, een pergola maken, een zaaiplan opstellen. “De mannen doen het zware werk”, vertelt Margreet. “Binnenkort krijg ik een nieuwe knie dus ik doe voorzichtig. Onkruid wieden, gaat prima en vind ik heerlijk relaxed. Zolang mijn knieën het volhouden, blijf ik hier tuinieren.”

‘In mijn hoofd is het altijd druk’

Guus van der Ende heeft volgens zijn vrouw Ria ‘energie voor tien’. Sinds april kan hij die ook kwijt op de zorgboerderij in Delfgauw. “Ik ben een buitenmens en help graag in de tuin”, vertelt hij. In oktober ging hij mee naar Limburg: “Grandioos!”

Al zes jaar bezoekt Guus de zorgtuinderij in Wateringen, waar hij vooral in de kas bezig is. Maar de werkzaamheden ’s winters zijn er beperkt en de ruimte binnen eveneens. Ria: “Onze casemanager wees ons op de zorgboerderij. Eerst wilde Guus niet, maar we werden zo vriendelijk ontvangen bij de kennismaking. Het voelde als een warm bad. Guus wilde meteen komen en heeft het ontzettend naar zijn zin.”

Moelijk

De slingers en bossen bloemen voor hun 50-jarig huwelijk versieren de woonkamer. Guus is net klaar met een woordzoeker. “Dat is goed om mijn hersenen te trainen”, weet hij. Dat zijn geheugen hem in de steek laat, vindt hij moeilijk. “Alles van vroeger zit nog goed in mijn brein, maar in gesprekken krijgen ze ingewikkelde dingen niet meer aan mijn verstand gebracht. Daar zit ik wel mee, hoor. Voor Ria vind ik dat ook moeilijk.”



Tomeloze energie

Guus z’n week zit goed vol. Al bijna dertig jaar maakt hij een aantal ochtenden per week de kledkamers bij SV Den Hoorn schoon. Verder biljart hij twee middagen, bezoekt één dag de zorgtuinderij en twee dagen de zorgboerderij.

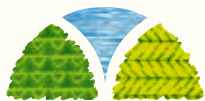
“Op de boerderij is veel te doen”, vertelt Ria. Guus: “Ze hebben er kippen en varkens, veel fruit en groenten uit de moestuin. Ik ben de hele dag bezig.” Zijn tomeloze energie is niet zomaar op. “Als hij thuiskomt, gaat hij meteen verder in onze eigen tuin”, lacht Ria. “Als ik hem kwijt ben, zit hij in de tuin.”

In oktober ging Guus mee op vakantie naar Limburg. “We hebben kilometers gewandeld”, vertelt hij. “Het is er heel mooi. In mijn hoofd is het altijd druk; daardoor slaap ik slecht. In Limburg kwam er rust in mijn hoofd en sliep ik heerlijk! We hadden het erg gezellig, bezochten een schaapherder en aten elke dag heerlijk. Volgend jaar ga ik weer mee!”

Rotary toert voor duofiets

Met oldtimers en cabrio’s trok de Rotaryclub Pijnacker-Nootdorp eind augustus door een deel van Rotterdam en via het Groene Hart weer terug naar Nootdorp. Een mooie route en activiteit die elk jaar ook weer wat geld opbrengt voor een goed doel. Deze keer was de opbrengst bestemd voor een nieuwe elektrische duofiets op onze zorgboerderij in Pijnacker. Ook de Lidl schonk hiervoor een mooie bijdrage. Inmiddels groeit het aantal donateurs en lijkt het erop dat we de duofiets nog dit jaar kunnen bestellen.





Buitengewoon
Zorgboerderij

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

In de wandelgangen

Een paar bewoners zijn met het spel 'Vragenderwijs' bezig. Verzorgende zegt; "We zijn nooit te oud om te leren!" Waarop een bewoonster reageert met: "We zitten in onze verlengde schooltijd."

Twee bewoners gaan naar boven om te slapen. Aan de deur van de ene bewoner hangen nog ballonnen vanwege zijn verjaardag. De andere bewoner heeft een krant in zijn handen en zegt lachend: "Als ik ze nu lek sla, zijn ze allemaal wakker!"



Recept

Gevulde speculaas

Ingrediënten

160 g roomboter
250 g bloem
1 tl bakpoeder
150 g bruine basterdsuiker
10 g speculaaskruiden
2 eetl. melk
Snufje zout
400 g amandelspijs
2 eieren
1 tl citroenrasp
25 g witte amandelen

Bereiding

- Snijd de boter in blokjes en zeef daarboven bloem, suiker, speculaaskruiden en bakpoeder. Voeg de melk toe en een snufje zout en kneed het tot een stevige en soepele deegbal.
- Verpak het deeg in folie en laat het ca. 2 uur liggen.
- Voeg aan de spijs 1 ei en het citroenrasp toe en meng alles tot een stevige maar makkelijk uit te strijken spijs.
- Bestrooi het werkvlak met bloem en rol het deeg uit. Gebruik een deegroller (regelmatig met bloem bestrooien) om een lap van ca. 40x20 cm en 3/4 cm dikte te krijgen.
- Halveer de lap tot twee lappen van 20x20 cm.
- Leg 1 lap op een ingevet bakblik of -plaat.
- Klop 1 ei los en bestrijk met een deel ervan de deeglap.
- Leg er de amandelspijs op en strijk het uit. Bestrijk dat ook met ei.
- Leg de andere deeglap er bovenop en druk het licht aan. Bestrijk het deeg met de rest van het ei.
- Eventueel 25 gr. witte amandelen op regelmatige afstand in het deeg duwen.
- Bak de gevulde speculaas in het midden van een voorverwarmde oven van 175 °C in ca. 40 minuten gaar.
- Laat op de plaat afkoelen en snijd het naar wens in kleine vierkantjes.

Beestenbende

Nieuwe bewoners op de woongroep: de cavia's Sjors en Sjimmi. Ze voelen zich inmiddels helemaal thuis.



BuitenPost

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