



‘Positiviteit komt overal in terug’

Lees het interview met medewerker **Trudy Smeijers** op pagina 2



Verder in dit nummer

Pergola voor Pijnacker **3** • Welkom in de theetuin! **3** • Geuren en kleuren **3** • Marita neemt afscheid **3** • Interview met Tuinbegeleider Kees van Dorp **4** • In de wandelgangen **4** • Interview met Petra Bruinen **5** • Keukengeheimen **6** • Harten voor Valentijn **6**

Intro

Duurzaam

Het is lente! Er is weer van alles te beleven op en rond de zorgboerderijen. Plannen maken voor de tuin, zaaien en poten, de buitenterrassen en de ruimte rond de theetuin (die in mei weer opent) in orde maken. Een pergola die op ‘NL doet dag’ is geplaatst, een nieuwe duo-fiets voor Pijnacker en zo kan ik nog wel even doorgaan. Er is veel te doen en te beleven. Bewoners en bezoekers merken dat; proberen op hun eigen manier een steentje bij te dragen.

Verhalen van vroeger, levenslessen, ze worden regelmatig met medewerkers en vrijwilligers gedeeld.

Denk niet dat iemand met geheugenproblemen geen wijze uitspraken kan doen. Wanneer je de tijd neemt naar hun levenservaringen te luisteren en de lessen daarvan voor nu, ben je vaak een verbaasd en verwonderd toehoorder.

In dit voorwoord willen we wat vertellen over de stappen die we hebben gezet m.b.t. duurzaamheid en energie. Belangrijke stappen om het milieu te sparen. We hebben

veel geïnvesteerd: in warmtepomp, zonnepanelen, elektrische oplaadpaal etc. Ook scheiden we afval en hergebruiken we spullen; we doen ons best! Maar in onze beleving is duurzaamheid breder: wijze lessen en levensverhalen ontvangen van mensen die door de samenleving een beetje naar de zijlijn zijn gemanoeuvreerd, maar in dit opzicht van onschatbare waarde zijn. Lessen om ter harte te nemen!

Vorige maand kregen we van een bezoeker wiens leven regelmatig op z’n kop staat, een mail. Eén citaat willen we

met u delen. Dit: ‘Ik heb geen kinderen, weinig familie maar sinds oktober 2019 heb ik er een zorgzame en lieve familie bijgekregen. Want zo voelt het voor mij. Van een in zichzelf gekeerd persoon, ben ik weer opgebloeid...! De zorgboerderij: het beste wat mij in mijn leven is overkomen.’

Kijk, daar krijgen wij nu energie van! We hopen op veel nieuwe duurzame contacten.

Arjo en Marinel Buijs



Medewerker Trudy Smeijers:

‘Positiviteit komt overal in terug’

De zorg zit Trudy in het bloed. “Met mensen omgaan, hen kunnen helpen en bijstaan... Ik weet niet waarom, maar ik doe het graag.” Jarenlang werkte zij in de wijkverpleging tot ze daar, vanwege rugklachten, noodgedwongen mee stopte. Ze werd assistent in een huisartspraktijk en zorgde in haar vrije tijd voor verschillende hulpbehoevende ouderen in haar nabijheid. “Eerst mijn vader, later mijn moeder en een paar alleenstaande tantes en inmiddels werk ik alweer een poosje voor de vrijwillige boodschappendienst. Ik houd van oudere mensen, van hun gesprekken, hun levensgeschiedenis. Op de zorgboerderij geniet ik ervan de bezoekers een gezellige dag te bezorgen door hen – heel eenvoudig – in hun waarde te laten en samen de dagelijkse bezigheden op te pakken.”

Dankbaarder werk

“Ik ben opgegroeid op een boerderij in Bergschenhoek. Toen mijn vader Alzheimer kreeg, en mijn broers met de boerderij naar Brabant verhuisden, leek de

dagvoorziening van *BuitenGewoon* ons echt wat voor hem. Maar het bleek minder geschikt dan wij dachten. Hij vond het niet genoeg op een boerderij lijken en miste de koeien en grote machines. Maar ik vond het wél meteen een leuke en mooie werkomgeving en wilde hier graag komen werken. Ik ben, in combinatie met mijn werk in de huisartspraktijk, als oproep-invalkracht begonnen in Pijnacker.”

“Mijn baan in de huisartspraktijk beviel steeds minder. Na de overname van de praktijk veranderde de sfeer. Voor mij reden om er te stoppen. Met Arjo besprak ik de mogelijkheden voor uitbreiding van het invalwerk en sindsdien word ik elke week twee dagen ingepland. Dan werk ik afwisselend op alle locaties van *BuitenGewoon*. Zo heb ik de hele organisatie leren kennen. Vergeleken met de huisartspraktijk is dit werk zo veel dankbaarder! Je merkt aan iedereen dat de kleinschaligheid aanspreekt. Vrijwilligers blijven lang, bezoekers genieten en familie is blij, enthousiast en vooral dankbaar. Overal straalt zoveel positiviteit van af.”



Twaalf jaar geleden werd Trudy Smeijers-Ripping invalkracht bij zorgboerderij *BuitenGewoon*. Het unieke, kleinschalige concept spreekt haar aan. “Je heb zoveel mogelijkheden om mensen een fijne dag te bezorgen. De positiviteit op alle locaties valt echt op. Daarom werk ik hier graag.”

Goede sfeer

‘Empathisch vermogen’ noemt Trudy een van de belangrijkste eigenschappen om dit werk te kunnen doen. “Je moet je kunnen verplaatsen in de bezoekers en bewoners. Daarmee laat je zien dat je hen serieus neemt. Zo bouw je aan een band van vertrouwen en krijg je leuke gesprekken. Het zorgt ook voor een goede, relaxte sfeer. Zonder empathie mis je in de zorg aansluiting met de patiënten. Dan ontstaat er onvrede, merkte ik de laatste jaren bij de huisartsenpraktijk. Gelukkig heb ik nu weer voldoening en plezier in mijn werk, mede door de goede onderlinge sfeer.”

Positiviteit

Koken, wassen, dieren verzorgen: op de boerderij liggen de bezigheden voor het oprapen. “Niets moet, alles kan”, benadrukt Trudy. “Maar ik probeer mensen wel te prikkelen om iets te doen. Dat kunnen de dagelijkse bezigheden op en rond de boerderij zijn, maar ook hele andere activiteiten. In Pijnacker heeft een van de vrijwilligers familie verloren bij de aardbeving in Turkije. Samen met een bezoeker hebben we toen een kaart gemaakt om naar haar te sturen. Wij kunnen niets doen voor de slachtoffers, maar een vriendelijk gebaar naar onze vrijwilliger doet ook goed. Dat is die positiviteit waar ik het steeds over heb. Die komt overal in terug.”

Pergola voor Pijnacker

Om bij de moestuin in Pijnacker een mooi schaduwplekje te creëren met uitzicht op de tuin en de dieren, is er een pergola besteld. Die hebben we te danken aan een donatie van De Houtlijn in Berkel en Rodenrijs en aan onze tuinvrijwilliger Jaap. Hij hoefde voor zijn verjaardag geen cadeaus, maar hield een inzameling voor de zorgboerderij. Tijdens een regenachtige NL Doet, vrijdag 11 maart, hebben vrijwilligers een plek vrij gemaakt waar de pergola moet komen.



Verder hebben we dankzij donaties van Rotary Pijnacker-Nootdorp, de Hersenstichting, Alfa accounts & adviseurs, Het Goeden Doelen Winkeltje, Lidl, de Wisselbeker, Vegro, Mariska en Monique een elektrisch ondersteunde duofiets kunnen bestellen die in mei officieel wordt overhandigd. Daar kunnen onze fietsvrijwilligers mooie ritten mee maken met onze bezoekers.

Welkom in de theetuin!

Vanaf dinsdag 9 mei gaat onze theetuin aan de Zuideindseweg weer open. Hartelijk welkom voor een lekker kopje thee/koffie, versgebakken taart en huisgemaakte soep, dinsdag tot en met vrijdag van 10.00 tot 16.30 uur.



Geuren en kleuren

Wie herinnert zich niet de geur van vers gebakken brood, de appeltaart net uit de oven of misschien wel de goulash die stond te pruttelen op het oliestelletje bij oma. Geuren, die je terug laten gaan naar je kinderjaren thuis of naar je bezoeken aan opa en oma. Misschien wel naar de bakker om de hoek waar je elke dag brood ging halen. Natuurlijk, de tijden zijn veranderd, maar de geur brengt je zo weer terug. De beelden die bij die geuren horen toveren een glimlach op het gezicht. Ook bij mensen waar het geheugen niet meer optimaal functioneert. Maar dan de kleuren, die kunnen je

tegenwoordig toch wel in de war brengen. Een wortel was oranje, tegenwoordig ook paars, een rode biet was ... inderdaad rood. Nu zijn er gestreepte gele bietjes, maar ook gestreepte rode. Serveer je deze nieuwe varianten dan zie je soms toch wel enige twijfel op het gezicht van iemand met dementie: 'Wat krijg ik nu voorgeschoteld?'.

Tijden veranderen maar herinneringen aan geuren blijven nog lang in ons geheugen aanwezig. Probeer het maar eens uit. Zet die geurende appeltaart of dat versgebakken brood op tafel. Je zal zien dat er iets gebeurt. Mensen komen erop af, een glimlach verschijnt, een twinkeling in de ogen laat de herinnering zien. Dat zijn de geluksmomentjes van die dag.

Marita neemt afscheid



Na 45 werkzame jaren in de zorgsector gaat Marita van Ruijven per 1 juni vervroegd met pensioen. Ze werkte sinds 2005 met veel plezier bij zorgboerderij BuitenGewoon, vanaf 2009 op de locatie in Pijnacker. "Geweldig", blikt ze terug. "Ik vind mijn werk nog steeds ontzettend leuk en zal het heel erg gaan missen. Maar mijn man is al twee jaar met pensioen en we zijn nu nog in een conditie om samen te reizen, fietsen en wandelen. Ik kijk terug op een hele leuk tijd bij de zorgboerderij met de mooiste baan die bestaat. Mensen een fijne dag bezorgen en hen zien genieten: dat ga ik zeker missen. Het was een mooie tijd!"

‘Mensen motiveren en eigenwaarde geven’

“De (moes)tuin is voor afleiding, beweging en beleving. Een optimale oogst is er een waar iedereen bij betrokken is, van zaaien tot en met bereiding.” Kees van Dorp, tuinbegeleider op de zorgboerderij in Delfgauw, geniet van het contact met bezoekers en bewoners.
“Ik zet hen graag in hun kracht.”

In 2009 startte Kees van Dorp de opleiding tot tuintherapeut in Driebergen. Hij werkte toen op het terrein van een homeopathische praktijk in Den Hoorn waar het plan ontstond voor een zorgkwekerij. “Uiteindelijk kwam die er niet”, vertelt hij. “Ik ben een mensenmens en knapte af op de noodzakelijke administratie er omheen. Maar ik hield er wel contact met Arjo Buijs aan over en ik benaderde hem voor vrijwilligerswerk op BuitenGewoon. Inmiddels heb ik er een klein contract, maar werk ik er ook voor een deel vrijwillig. Met plezier, want het levert zoveel meer op dan geld alleen. Met mijn baan bij het huisartsenpostvervoer in Delft verdien ik mijn hoofdkomen. Op de boerderij maak ik verbinding met mensen en kijk wat zij nodig hebben. Daar geniet ik van.”

Spil in de moestuin

Op maandag, woensdag en vrijdag is Kees de spil waar in de (moes)tuin alles om draait. Vrijwilligers, zorgmedewerkers, bewoners en bezoekers doen regelmatig een beroep op hem. “Wat moeten wij nou, als jij blijft praten” roept een van de vrijwilligers. Kees delegeert en instrueert wat en vervolgt zijn rondleiding, terwijl allerlei plekken hem herinneren aan de mensen voor wie hij zich inzet. “Kijk, hier houdt Theo het schoon.” Verderop: “In deze schuur kloven we hardhout. Moet je zien hoe netjes de mannen het opstapelen!” Een van de bezoekers krijgt Kees in het oog en vraagt wat hij kan doen. “Had je die bordjes al twee keer gelakt? Ik weet het niet meer...” De bezoeker lacht: “Geef niet, daar heb ik ook last van!”

Opnieuw beginnen

Kees is niet zo van de strakke lijnen en

vaste programma's, de zorgplannen en ziekteprocessen. “Ik hoef niet te weten of iemands dementie in de voor- of achterkwab van zijn hersenen zit. Het liefst weet ik zo min mogelijk over hun voorgeschiedenis. Voor mij werkt dat belemmerend; ik word erdoor beïnvloed. Liever kijk ik met een open mind naar mensen. Zij horen te vaak: ‘Dat kan je óók al niet meer...’ Als ze hier komen, begin ik gewoon opnieuw en kijk wat ze nog wel kunnen. Zo wil ik mensen motiveren, in hun kracht zetten en eigenwaarde geven.”

Lekker bezig

Dat pas ingezaaide groente per ongeluk wordt omgespit, het gereedschap op de verkeerde plek wordt teruggezet, in de composthoop soms sinaasappelschillen liggen en het afgeschermd, natte hakhout toch op het haardvuur belandt: Kees maakt zich er niet al te druk om. “Als mensen hun ding maar kunnen doen. Lekker buiten bezig zijn, genieten, bewegen en afleiding vinden. Negen van de tien keer knappen mensen hier echt op. Dan verdwijnt hun boze, verdrietige of sikkeneurige humeur.”

Moment vertragen

“Als ik tuinbonen ga zaaien, krijg ik tien verschillende adviezen hoe je dat zo efficiënt mogelijk doet. Maar het hoeft niet snel; ik wil het moment juist vertragen. Eerst potjes vullen met de aarde van buiten, koude en vuile handen krijgen – dat is beleving! – het zaadje erin doen, potjes op de kweektafel zetten, een bordje erbij maken: we mogen er gerust uren over doen! De moestuin is er niet voor de productie.”



In de wandelgangen

Bij het zien van twee groene parkieten die pinda's eten, zegt een bewoonster: “Ik wil pindakaas op mijn brood.” Knikkend naar de parkieten: “Net als zij heb ik ook zin in pinda's.”



Na een wandeling op een zonnige, maar koude wintermorgen zegt bewoner in antwoord op de vraag hoe hij het wandelen vond: “Nu zou ik graag buiten in mijn overhemd een boterham willen eten, maar ja, dat mag niet van jullie!”

‘Mam kan weer zorgen, nu voor de dieren’

“Mam moest steeds meer inleveren en loslaten: haar auto, fiets, pinpas en uiteindelijk haar huis. Dat maakte haar verdrietig en boos. Maar wat heeft ze het nu goed in zorgboerderij *BuitenGewoon*! Dat vindt ze zelf ook. ‘Ik hoef hier niet te zitten duimen draaien’, zegt ze vaak. Fijn, want stilzitten is niks voor haar.”

Petra Bruinen heeft een goede band met haar moeder Ria. Ze sprong de afgelopen jaren met alle liefde bij als ‘mam’ haar nodig had. Maar toen haar moeder afgelopen zomer viel en haar heup brak, werd de zorg wel heel intensief. “Een dag na de operatie belde het ziekenhuis. Mevrouw mocht naar huis en ja, dat wilde ze wel! Ik dacht alleen maar: hóe dan?”

Herstellen

Lichamelijk was moeder Ria er weer snel bovenop. “Ze heeft een goede conditie”, vertelt Petra. “Maar ze kon absoluut nog niet alleen thuis zijn. Gelukkig mocht ze uiteindelijk drie weken revalideren in de Bieslandhof. Daarna moest ze thuis verder herstellen, maar ze hield zich niet aan de voorschriften. Voor ik het wist, strikte ze haar eigen veters en stond ze zelfs te stofzuigen terwijl de hulp ervoor gekomen was. Ze begreep niet waarom ze rust moest houden en wij konden haar onmogelijk de hele dag in de gaten houden, wat we inmiddels wel probeerden. Ik ging een dag minder werken en stond 24 uur per dag ‘aan’.”

Proces versneld

De diagnose alzheimer, najaar 2020, was een bevestiging van de vermoedens die Petra en haar broer en zus al langer hadden. “Haar verhalen klopten vaak niet en we vonden in de koelkast de vreemdste spullen terug.” Door de coronamaatregelen verslechterde Ria’s situatie snel. “De structuur verdween. Haar vrijwilligerswerk viel weg en ze was dagen alleen thuis. Dat heeft het proces versneld. Casemanager Anita, ook werkzaam op *BuitenGewoon* in Pijnacker, wees ons op de zorgboerderij. Daar kon ze – in haar beleving – als ‘vrijwilliger’ weer aan de slag met koffieschenken en keukenkastjes soppem. Wij kregen foto’s toegestuurd en zagen hoe mam genoot. Maar het is een bezige bij en thuisgekomen ging ze eerst wandelen, want ze had de hele dag gezeten, beweerde ze.”

Cirkel rond

Na de val en de heupoperatie bleek zelfstandig wonen eigenlijk niet meer mogelijk. “Ze werd steeds afhankelijker en vond dat zelf ook vervelend. ‘Het vergeten gaat steeds beter’, werd haar mantra. Voor mij was het een stressvol proces. Ik heb



op het punt gestaan een crisisplek te accepteren in een verpleeghuis. Het is aan de zorgmedewerkers van *BuitenGewoon* te danken dat ze nu op zo’n geweldige plek woont. Eerst logeerde ze in het respijthuisje, later kwam er een kamer vrij in de woonboerderij. Ze voelde zich er meteen thuis, al heeft ze ook haar moeilijke momenten. De veilige omgeving geeft haar rust. Het kasje, de tuin en de dieren zijn voor mam, een boerendochter en tuindersvrouw, heel herkenbaar. Vrienden en familie komen regelmatig langs of halen haar op en tegen iedereen zegt ze, dat ze zo’n mooie kamer heeft, de verzorging zo lief is en dat ze mee mag helpen. Voor mij is de cirkel rond: mam is geboren op een boerderij, woonde 55 jaar bij een tuindersbedrijf en is nu weer terug in een boerderij.”

Bijzonder

“Mam heeft haar hele leven voor iedereen gezorgd. Dat er nu voor háár gezorgd moet worden, ging er niet zomaar in. Maar op de boerderij kan ze toch weer zorgen, voor de dieren. De persoonlijke aandacht die de zorgmedewerkers hebben voor mijn moeder, maar ook het begrip voor mij, vind ik heel bijzonder. Ik mag hen op alle momenten bellen en dat helpt mij met de overgang van intensieve zorg naar zorg op afstand. Ik gun alle ouderen zo’n fijne, liefdevolle plek waar ze – binnen de grenzen van het hek – alle vrijheid hebben om te gaan waar ze willen.”

*Vrijwilligers worden
niet betaald.
Niet omdat ze
waardeloos zijn,
maar omdat ze
onbetaalbaar zijn!*

Contact

Locatie Zuideindseweg Delfgauw



**Dagverzorging •
Respijtzorg • Wonen**
Zuideindseweg 82A
2645 BH Delfgauw
Telefoon 015 515 8593
(van 9.00-16.30 uur)

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
info@zorgboerderijbuitengewoon.nl
Rek. Nr. NL28RABO0303091959
RSIN 855024902

Harten voor Valentijn

Een van de bezoekers van de zorgboerderij in Pijnacker heeft houtbewerking als hobby. Hij zaagde voor alle bezoekers een hart dat zij konden beschilderen en versieren. Een leuke activiteit met mooie resultaten. De partners en/of mantelzorgers werden er op Valentijnsdag mee verrast.



Keukengeheimen

Recept advocaat

Ingrediënten

- 5 à 7 eieren
- 150 ml inmaakbrandewijn
- 150 gram gezeefde zachte witte basterdsuiker
- 1 zakje vanillesuiker

Bereidingswijze

Roer alle ingrediënten in een magnetronkom goed door elkaar.

Stel de magnetron in op 600 (Watt) en 3 minuten.

Zet de schaal 1 minuut in de magnetron en roer met garde goed door tot een gladde massa ontstaat.

Daarna 30 seconden in de magnetron en opnieuw goed doorroeren.

Nogmaals 30 seconden en weer roeren, 20 seconden en roeren, 15 seconden en roeren.

Herhaal dit totdat de advocaat welt en roer het dan door tot een gladde massa.

Schenk de advocaat door een zeefje in een uitgekookte fles of pot.

Laat de fles met advocaat in koud water afkoelen.

BuitenPost

Redactie:

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