

# BuitenPost

Nummer 16 • november 2023



‘Dankzij de  
zorgboerderij  
leef ik weer!’

Lees het  
interview  
met bezoeker  
**Nico Hop**  
op pagina 2



## Verder in dit nummer

In de wandelgangen 2 • Onderzoek naar meerwaarde zorgboerderijen 3 • BuitenGewoon trekt internationaal publiek 3 • Interview Hans van Egmond 4 • Beestenbende 4  
Interview met Sandra Kluijt en Sjaak Brouwer 5 • Recept 6 • Wegwijzer 6 • Taarten bakken 6

## Intro

### Waar kiezen we voor?

Dit is alweer de laatste Buitenpost van 2023, een jaar waarin we voor veel keuzes werden geplaatst. Keuzes die ons allen raakten: bewoners, bezoekers en medewerkers van de zorgboerderijen.

Zowel de nationale als de plaatselijke overheid schrijven regels voor, en stellen financiële middelen beschikbaar. Uit dit aanbod moeten

we keuzes maken: kunnen we deze regels hanteren en passen ze in onze visie? Kunnen we bepaalde activiteiten nog continueren als zich weer bezuinigingen aanmelden? Dat waren indringende vragen.

Ik meen dat we er ook in 2023 in geslaagd zijn onze visie vorm te geven, ook met de (soms te beperkte) middelen. We konden de BuitenGewone Theetuin weer openen (tot 1 oktober!), en we kregen er een nieuwe activiteit bij: de BuitenGewone B&B! Bewoners en bezoekers van de zorg-

boerdeijen hebben er daarmee opnieuw een taak en rol bijgekregen.

Dat gaat natuurlijk niet allemaal vanzelf. We zijn er trots op – en dankbaar voor – dat zoveel mensen er voor kiezen ons met raad en daad bij te staan. Al die jaren door!

Na de val van het kabinet Rutte 4 mogen we binnenkort allemaal kiezen, via de stembus. We leven in een mooi land, waarin we in alle vrijheid onze keuzes kunnen maken. Nee, we geven geen stemadvies. Maar het is wel belangrijk te weten wie we

kieszen en waarvoor. U zult het niet vreemd vinden dat ik u adviseer de programma's op het punt van de ouderenzorg goed te bekijken. Wij zijn hoopvol gestemd door de uitspraak van de koning in de Troonrede: 'Investeren in ouderenzorg is investeren in een inclusieve en zorgzame samenleving.' Zo is dat!

Wij hebben onze keuze voor de komende tijd al gemaakt: gewoon doorgaan met goede zorg, persoonlijke aandacht, warme sfeer en professionele zorg!

Arjo en Marinel Buijs

Bezoeker Nico Hop:

# ‘Dankzij de zorgboerderij leef ik weer!’

‘Hier wil ik wel heen!’, dacht Nico Hop toen hij eind 2019 kennis maakte met zorgboerderij BuitenGewoon in Pijnacker. De hartelijke ontvangst, gezellige sfeer en echte aandacht spraken hem aan. Vier jaar later zijn de ‘boerderijdagen’ niet meer uit zijn leven weg te denken. “Dit is het beste wat me ooit is overkomen!”

“Toen ik hier kwam, was ik een in mezelf gekeerde, stille man die steeds depressiever werd”, vertelt Nico. De periode waarin de diagnose van de neuroloog richting dementie wees, omschrijft hij als ‘een heel vervelende tijd’. “Het ging om een lichte cognitieve stoornis, maar ik had ook te veel eiwitten in mijn hersenen. Mijn toenmalige vrouw – inmiddels zijn we uit elkaar – nam daarop nogal drastische maatregelen. Ik mocht mijn bankpas en fiets niet meer houden.”

“We hadden veel ruzie, maar ik legde me langzaam ook bij de situatie neer. Met als gevolg dat ik steeds ongelukkiger werd. De casemanager wees op de mogelijkheid van dagbesteding. Ik heb een aantal dagbestedingslocaties bezocht, maar op de zorgboerderij voelde het meteen als een warm bad. Er was echte aandacht, niet alleen voor mijn vrouw maar óók voor mij. Ik ging al snel van een naar twee dagen per week en knapte enorm op. Eén ding weet ik zeker: dankzij de zorgboerderij lééf ik weer!”

## Gesprekje aanknopen

Nico is creatief en kan alles goed verwoorden. Regelmatig vertrouwt hij zijn gedachten aan het papier toe, waarvan een enkele op de website van BuitenGewoon is gepubliceerd onder ‘Nico’s blog’. “Praten en schrijven is heel belangrijk voor me”, zegt hij. “Ik schrijf de dingen van me af en vind het prettig om mijn gedachten met anderen te delen. Geen idee of zij daar iets aan hebben, maar mij helpt het. Ik ben een echt mensenmens en knoop graag een

gesprekje aan met de andere bezoekers. Niet iedereen is even spraakzaam, maar ik vind altijd wel een ingang om met iemand te praten.”

Er zijn activiteiten waar Nico vriendelijk voor bedankt. Lachend: “Ik heb echt een hekel aan wandelen en sjoelen vind ik ook vreselijk. Maar andere spelletjes doe ik wel en ik help graag met koken. Na mijn pensioen heb ik een cursus ‘koken voor mannen’ gevolgd en later nog een vervolgcursus. Ik vind het heel leuk om in de keuken te helpen met de maaltijd.”

## ‘Ik voel me hier veilig’

Fietsen op de duo-fiets is een van Nico’s favoriete bezigheden. “Het belang van de fietsvrijwilligers wordt nogal eens onderschat”, vindt hij. “Op de fiets heb ik vaak de fijnste gesprekken. Ik deel dan wel eens dingen die ik niet aan iedereen zou vertellen. Dat komt, omdat ik me hier veilig voel. Ook bij de vrijwilligers. Soms vraag ik hen om wat ik vertelde verder voor zichzelf te houden. Maar als zij het nodig vinden om er anderen op de boerderij toch over te vertellen, vragen zij daar eerst mijn toestemming voor. Kijk, dat wekt vertrouwen en geeft een veilig gevoel.”

“Ik heb niet veel familie”, besluit Nico. “Maar de mensen op de zorgboerderij voelen echt als familie. De contacten hier zijn daarom heel belangrijk voor me. Ik ben ook heel blij dat ik voor het eerst in tien jaar weer op vakantie ga! Met de mensen van de boerderij naar Limburg. Daar zie ik erg naar uit!”

## In de wandelgangen

Verzorgende vraagt aan bewoonster: “Wilt u nog even langs de wc?”

Waarop bewoonster ad rem reageert: “Ik wil er niet langs, ik wil erop!”

Bewoner wordt gevraagd om te komen helpen de dieren te verzorgen.

Het verrassende antwoord: “Nee, ik heb een snipperdag!!!”

Er lag bij een bewoner na een bezoek aan de tuin veel grond onder de tafel.

Toen verzorgende opmerkte dat er een verrassing onder de tafel lag, zei de bewoner lachend:

“Ik wilde een moestuintje beginnen”



# Onderzoek naar meerwaarde zorgboerderijen

**Blijven mensen met dementie op een zorgboerderij fysiek langer gezond dan mensen in een regulier verpleeghuis? Die vraag staat centraal in een onderzoek dat de Academische Werkplaats Ouderenzorg Limburg van de Universiteit Maastricht uitvoert. Ook bewoners van zorgboerderij BuitenGewoon werken er aan mee.**

“Uit eerder onderzoek bleek al dat zorgboerderijen een positief effect hebben op de hoeveelheid activiteiten en het aantal sociale interacties van de bewoners”, vertelt senior onderzoeker Bram de Boer. “Daarnaast komen zij vaker buiten dan bewoners van traditionele verpleeghuizen; anekdotisch horen we dat het ziekteverloop bij bewoners minder snel gaat. Wat dat laatste betreft onderzoeken we of dat werkelijk zo is en hoe dat dan komt.”

## Sturing op visie

Het onderzoek startte begin 2021. De eerste fase is inmiddels afgerond en draaide om de vraag wat nu precies zorgt voor die positieve invloed van zorgboerderijen. In wetenschapstaal: wat zijn de effectieve componenten of werkingsmechanismen?

De Boer: “Vooraf wisten we dat de inrichting van de fysieke omgeving op zorgboerderijen een positieve invloed heeft, maar dat is het niet alleen. Het lijkt vooral de samenhang tussen de fysieke, sociale en organisatorische aspecten. De omgeving van zorgboerderijen en de dagelijkse bezigheden nodigen uit om actief te blijven; de medewerkers, betrokken vrijwilligers en familieleden spelen op sociaal gebied een grote rol, maar ook de organisatorische omgeving blijkt essentieel. Vanuit het leiderschap is er continu sturing op de visie. ‘Het gaat om het welzijn van de bewoners’, is de constante boodschap richting medewerkers.”

## Voordeel

De tweede fase van het onderzoek bestaat onder andere uit fysieke testen waarbij bijvoorbeeld de mobiliteit en de kracht van de handkneep periodiek wordt bijgehouden. De twee promovendi die het onderzoek uitvoeren richten zich nu nog uitsluitend op bewoners van zorgboerderijen. Daarna zoeken zij in verpleeghuizen mensen die in de start een vergelijkbare conditie hebben om te zien of er verschillen zijn in het verloop van het functioneren. De eerste resultaten hopen de onderzoekers binnen een jaar te presenteren. Met die inzichten kunnen reguliere zorginstellingen hun voordeel doen. “We weten dan aan welke knoppen je kunt draaien om ook in de reguliere verpleeghuiszorg mensen fysiek langer gezond te houden.”



## BuitenGewoon trekt internationaal publiek

Als het gaat om innovatieve zorg aan mensen met dementie staan Nederland en Zweden aan de wereldwijde top. De internationale belangstelling voor deze vormen van zorgverlening groeit. Ook zorgboerderij BuitenGewoon trekt zorgcollega's vanuit de hele wereld die met verbazing en enthousiasme reageren op het concept. “Ze kijken er enorm van op dat mensen hier gewoon met een polsbandje het hek kunnen openen en de hond mogen uitlaten”, vertelt Arjo Buijs. “In veel landen zien ze dementie als een ziekte die puur medisch wordt behandeld. Mensen liggen in een ziekenhuis en krijgen pilletjes om rustig te blijven. Dat het ook anders

kan, is voor internationale bezoekers echt een openbaring.” Afgelopen zomer bezocht een groep Canadezen de zorgboerderij. Eerdere jaren kwamen zorgcollega's uit dertien verschillende landen langs BuitenGewoon, onder wie Chinezen, Japanners, Amerikanen en Nieuw-Zeelanders. “Vaak komen zij ons via het Ministerie van VWS op het spoor”, vertelt Buijs. “Ze zijn op zoek naar een innovatief, kleinschalig zorgconcept voor mensen met dementie en worden naar ons doorverwezen. Dat onze internationale gasten zo enthousiast op onze organisatie reageren, vinden we natuurlijk een enorm compliment!”

Vrijwilliger Hans van Egmond:

# ‘Je moet hier niet té serieus zijn’

Hij houdt van frisse buitenlucht, zinvol bezig zijn en verscheidenheid aan mensen. Vrijwilliger Hans van Egmond voelt zich dan ook helemaal thuis op zorgboerderij BuitenGewoon. Twee keer per week is hij paraat en pakt hij alles aan wat er gebeuren moet. “Er is hier nooit niks te doen.”

Sinds Hans van Egmond acht jaar geleden meedeed aan de NL Doet-dag op de zorgboerderij in Delfgauw is hij er wekelijks te vinden. Na zo'n veertig jaar dienst bij provincie en milieudienst kon hij in 2015 met vervroegd pensioen en zocht hij vrijwilligerswerk in de buitenlucht. “Het bevalt me hier uitstekend”, vertelt hij. “De wisselwerking tussen medewerkers en bewoners, de ontspannen sfeer en de afwisseling in bezigheden maken dit tot een prettige werkplek. Ik heb het hier ontzettend naar mijn zin.”

## ‘Gewoon proberen’

Of het nu langdurig, zwaar of vuil werk is, Hans weigert niets. “Als ik kan helpen, doe ik dat. Ik ben vooral veel aan het klussen. Soms moet er wat geverfd of gerepareerd worden. Dan roepen ze mij erbij. Ik heb geen technische opleiding, maar pak alles aan. Gewoon proberen, je kunt meer dan je denkt.”

Hans begon met zijn vrijwilligerswerk op de Noordeindseweg. Later ging hij naar de Zuideindseweg, toen nog een boerderij in verval. “Samen met Henk, een andere vrijwilliger, heb ik maandenlang nog bruikbare dakpannen ‘gered’ en bakstenen staan schoonbikken”, vertelt hij. “Ze liggen onder andere in de hal van de woonboerderij. In één steen, hij ligt in de hoek, is ‘H&H’ gekerfd, van Henk en Hans.”

## Lolletje

In de loop der jaren is Hans steeds vaker samen met bewoners gaan werken. “In die rol moest ik wel groeien”, zegt hij. “Maar het ging me vrij gemakkelijk af. Ik ben heel open naar de mensen. Al wil ik mijn werk goed doen, je moet hier vooral niet té serieus zijn! Dat lukt mij wel; ik houd van een lolletje. Met sommige mensen heb je echt een klik. Die krijg je met



een grapje al gauw aan het werk. We betrekken de mensen er zoveel mogelijk bij. Kees, de tuinman, zegt altijd: ‘Het gaat om de bezigheid, niet om de snelheid’. Natuurlijk gaan er ook wel eens dingen mis. Maar als je duidelijk én vriendelijk bent, kun je dat rustig tegen mensen zeggen. Het is de toon die de muziek maakt.”

## Hout kloven

Schuren, verven, hekken repareren, wilgen knotten, de toegangsweg sneeuwvrij maken, meubels opknappen, papieren archief vernietigen, de varkens richting transportwagen begeleiden: het is een greep uit de grote variatie aan werkzaamheden die Hans de afgelopen jaren met regelmaat uitvoerde. Een terugkerende bezigheid is hout kloven. “Daar hebben we twee apparaten voor, waarmee je uiteraard wel voorzichtig moet zijn. Zo mogelijk werk ik samen met een bewoner. Gezellig pratend is er al heel wat hout klein gemaakt voor de houtkachels..”

## ‘Geen dag hetzelfde’

“Ik ben trots op alles wat we hier met elkaar doen”, besluit Hans. “Met elkaar geven we mensen een prettige dag. Van tevoren weet ik nooit wat me te wachten staat. Geen dag is hetzelfde, dat bevalt me. Ik vind het een feestje om bij te mogen dragen aan het woongenot van de bewoners. De zorgboerderij voldoet niet aan het beeld dat veel mensen van een zorginstelling hebben. Bewoners zitten niet achter gesloten deuren, maar kunnen naar buiten wanneer ze willen. Die filosofie achter de zorgverlening spreekt mij aan. En hoewel we midden in de Randstad wonen, is het hier zó landelijk en niet-stads. Ik vind het geweldig om er deel van uit te maken.”



## BeestenBende

Het afgelopen jaar hebben we volop genoten van de buitengewone beestenbende op onze boerderijen. In het voorjaar hadden we weer nestkastjes vol kleine meesjes en eind september broedde een van de kippen in Pijnacker dertien eieren uit. Verder was er weer een nestje jonge katjes waarvan dit exemplaar wel heel makkelijk over de jacht denkt. Van de geiten leren we elke dag het belang van een goede balans.





Medewerker Sandra Kluijt en vrijwilliger Sjaak Brouwer:

# ‘Je ziet mensen genieten van zo’n vakantie’

Sandra Kluijt en Sjaak Brouwer zijn verschillende keren met bewoners en bezoekers van de zorgboerderij mee geweest naar de Buitengewone vakantiewoning De Eperhof in Mechelen. “Al ben ik aan het eind van de week bekaf, dit geeft zóveel energie!”

Bezoekers van de zorgboerderijen gaan al sinds 2011 een week op vakantie naar Zuid-Limburg. Als vrijwilliger was Sjaak daar twee keer bij. Voor bewoners was het vorig najaar de eerste keer dat zij samen op vakantie gingen en in het voorjaar gingen zij nog eens. Sandra werkt op de woonboerderij en zit in het kernteam dat de vakantie voorbereidt. “Omdat mensen elkaar hier elke dag zien, is de groep al gevormd”, vertelt zij. “Dat maakt het voor bewoners al iets minder spannend en vooral iets waar eerdere deelnemers echt naar uitzien. Zeker als je het fotoboek erbij pakt en de herinneringen weer beginnen te leven.”

Bij de bezoekers is dat anders. Sjaak Brouwer: “Zij komen uit verschillende groepen en kennen elkaar niet allemaal. Sommigen zien er daarom ook een beetje tegenop, maar daar moet je luchtig op reageren. Als we eenmaal in Limburg zijn, komt het met die groepsvorming wel goed, is mijn ervaring.”

## ‘Haperende hersenen’

De gezelligheid met elkaar, het heerlijke eten, de prachtige omgeving en leuke uitstapjes: ze vormen de ingrediënten voor een week volop ontspanning in De Eperhof. “Je ziet aan al die blije, lachende gezichten dat mensen genieten van zo’n vakantie”, zegt Sjaak. “Sommigen zijn al jaren niet meer op vakantie geweest. Wat zo’n week voor hen betekent, omschreef een van de deelnemers ooit in het gastenboek. Zij had het over ‘mensen met haperende hersenen’ en ‘de mensen die ze hebben’. Hoe zij op de zorgboerderij, maar ook in de vakantie week aan elkaar gelijk zijn. ‘Dat is helend’, schreef zij. Ik vind dat briljant verwoord. Wij zijn begeleiders, maar in die week ook vakantiegevoelers en deel van de groep. Mensen voelen dat je gelijk gestemd bent.”

## Eén doel

“Tijdens de vakanties gaat er één begeleider per gast mee”, vertelt Sandra. “Er is dus maximale aandacht voor de mensen, ook ’s nachts. Dat is intensief, want je staat 24/7 ‘aan’. Maar wat krijg je er veel voor terug! Het is ook voor ons écht

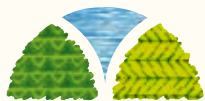


vakantie met elke dag verse vlaai, wandelen, heel veel lachen, fanatiek tafelvoetballen en genieten van een fantastische omgeving. Het zorgt bij de begeleiders voor een goede teamspirit, een ouderwets kampgevoel – ‘Jongens, vanavond kussengevecht!’ – en heel veel lol.”

Sjaak: “Op de zorgboerderijen hebben we één doel: mensen een fijne dag bezorgen. Dat willen we ook tijdens de vakantie bereiken met leuke uitstapjes, maar ook door het gezellige samenzijn. In zo’n week kom je tot meer diepgang. Ik herinner me een avond, halverwege de week, dat we een rondje ‘Vertel eens iets over jezelf’ maakten. Indrukwekkend wat sommige mensen hebben meegemaakt en hoe zij dat nog precies kunnen navertellen!”

## ‘Kleine momentjes’

Sjaak stelt zo snel mogelijk na thuiskomst een fotoboek samen dat elke deelnemer ontvangt en de herinneringen levend houdt. “Als we net terug zijn, vormt de vakantie het gesprek van de dag”, merkt Sandra. We hadden tijdens de eerste vakantie week best wat regen. Daardoor moesten we improviseren met de uitstapjes. Maar we merkten ook dat je niet altijd iets hoeft te doen. Genieten zit ’m ook in de kleine momentjes. Koffie met vlaai, picknicken in de tuin van een nabijgelegen abdij, winkelen in Gulpen, een terrasje pakken of een rondrit in de omgeving: het zijn allemaal activiteiten die onze bewoners niet zo vaak meer doen. Dat maakt de vakantie week extra bijzonder en een ervaring die echt nog wel even in hun geheugen blijft hangen!”



**BuitenGewoon**  
Zorgboerderij

## 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



## Recept

# Walnotentaart

### Ingrediënten

- 300 gr fijngehakte walnoten
- 250 gr poedersuiker
- 2 appels (goudreinet)
- 6 eieren
- 100 gr gezeefde bloem

### Bereidingswijze

Verwarm de oven voor op 210 graden Celsius.

Hak de walnoten in stukjes en doe ze in een kom; voeg daar een vijfde van de poedersuiker aan toe.

Schil de appels en rasp ze fijn.

Breek de eieren en scheidt eiwit en dooiers van elkaar.

Klop de eierdooiers met de overige poedersuiker en klop dit tot er een dikke crème ontstaat.

Voeg hier de walnoten, geraspte appels en bloem aan toe.

Klop in een andere kom het eiwit stijf.

Schep dit door het mengsel van eierdooiers, walnoten en appels.

Schep het mengsel in een springvorm en doe die in de voorverwarmde oven.

Bak de walnotentaart in 40 minuten totdat hij lichtbruin is en laat hem nog 10 minuten in de hete oven nagaren.

Versier de taart met hele walnoten.

Bron: [www.denotenshop.nl](http://www.denotenshop.nl)



## Wegwijzer

Een wegwijspaal die richting geeft aan moestuin, terras en schuur. In Pijnacker waren vrijwilligers op NL Doet-dag begonnen met het zagen en beschrijven van de pijlen. Een van de bezoekers trok de tekst met een brander over en een ander heeft ze geverfd en gelakt. Het resultaat mag er zijn!

## Taarten bakken

Tijdens het buurtfeest in Oude Leede, begin september, werd een taartenwedstrijd georganiseerd waaraan ook bewoners van zorgboerderij BuitenGewoon meededen. Ze maakten een mooie monchoutaart met lemon en vers fruit uit eigen tuin. Die smaakte heerlijk!



## 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)