



‘We hebben veel aan elkaar’

Lees het interview met bewoner Agaath Keuning en mantelzorgers Henk en Plonie Jongsma op pagina 2



Verder in dit nummer

Grote schoonmaak 3 • Lekker bezig op NL Doet 3 • Hond als zorgmaatje 3 • Interview met vrijwilligers Ann en Monique 4 • Klussen en genieten in Limburg 4 Interview met vrijwilliger Jaap Sonneveld 5 • Vrijwilligers gezocht! 5 • In de wandelgangen 5 • Aardbeien tiramisu 6 • Beestenbende 6

Intro

De bezem erdoor...

Het is voorjaar en dan staat er weer van alles te gebeuren. Voor veel activiteiten op de zorgboerderijen heb je hulpmiddelen nodig. Een ervan is een bezem. U kent de uitdrukking: ‘er de bezem door halen’. Een stevige schoonmaakbeurt dus. Dat is ook gebeurd! Samen met de vrijwilligers van de landelijke NL-doet dag. En met vrijwilligers zijn we ook in het Limburgse vakantie-

verblijf aan de slag geweest.

We mogen dankbaar terugzien op beide activiteiten en danken daar nogmaals de vele mensen voor die hulp hebben geboden. Alles werd ‘op haren en snaren gezet’. Met andere woorden: iedereen deed zijn uiterste best.

Met al die drukte geef je ook een positief signaal af aan de bewoners en de bezoekers van de zorgboerderijen: het is weer voorjaar! Dat geeft gespreksstof genoeg, maar ook de handen gaan uit de mouwen. Ze hebben namelijk ook zelf een belangrijke rol

in het schoonhouden van de eigen omgeving. ‘Als de ene hand de andere wast, worden ze beide schoon’, aldus een oude volkswijsheid. Wat wil zeggen dat elkaar helpen een taak vergemakkelijkt.

Het blijft bijzonder te ervaren dat iedereen, ondanks een haperend brein, zich veilig en thuis voelt en een zinvol en gelukkig bestaan leeft en beleeft!

Ik vraag me af of de overheid, die alle regelgeving voor de zorgverlening ontwikkelt, ook wel eens ‘voorjaarsschoonmaak’ houdt. Zal het nieuwe

kabinet de bezem door de bureaucratie gaan halen? Minder regeldruk en meer eigen regie? Hopelijk ‘vegen nieuwe bezems schoon’, want anders blijft het ‘dweilen met de kraan open.’

Intussen blijven wij, medewerkers en vrijwilligers van de zorgboerderijen, ons uiterste best doen om onze visie en missie met passie te vertalen naar de mensen die aan onze zorg zijn toevertrouwd. En daar willen we best de bezem voor door de regels halen!

Arjo en Marinel



Bewoner Agaath Keuning
Mantelzorgers Henk en Plonie Jongmsma

‘We hebben veel aan elkaar’

Mantelzorgers hoeven niet altijd familieleden te zijn. Voor Agaath Keuning (92), bewoner van BuitenGewoon, zijn het haar bridgevrienden Henk en Plonie Jongmsma. “Nadat wij intensief voor een ernstig zieke vriendin hadden gezorgd, vroeg Agaath: ‘Gaan jullie nu voor mij zorgen?’ Dat doen we graag!”

“Echt waar, heb ik dat gezegd?”, reageert Agaath. Ze herinnert het zich niet. Wel weet ze hoe druk ze altijd is geweest met vrijwilligerswerk, mantelzorgen, bridgen en jeu de boulen. “Ik heb geen tijd gehad om oud te worden.” Ze woonde zelfstandig in een prettig appartement, maar merkte steeds meer dat de jaren begonnen te tellen. Met een dochter in Scandinavië en een zoon die kampt met de gevolgen van twee herseninfarcten, kon zij geen beroep doen op haar kinderen. “Wij hadden eigenlijk niet in de gaten dat Agaath, toen 87 jaar, meer hulp en zorg nodig had”, vertelt Plonie. “We zijn al 25 jaar bevriend en leerden elkaar kennen op de bridgeclub waar Agaath opviel door haar humor en gekke grapjes.” Agaath: “Ja, ik was al gek toen ik nog normaal was.”

Memobriefjes

Henk en Plonie besluiten elk weekend even langs te gaan. “Voor de gezelligheid. We dronken wat, praatten wat, maar merkten ook hoe de kast in de keuken vol hing met gele briefjes.” “Bekeuringen?” vraagt Agaath. “Nee, van die memobriefjes met wat je niet moest vergeten. Dat vonden we wel vreemd. Later hoorden we dat de buurvrouw regelmatig eten bracht. We regelden dat ze elke dag een maaltijd kreeg en hielden haar wat beter in de gaten.”

“Ik heb écht veel aan jullie gehad”, zegt Agaath. “We hebben veel aan elkáár gehad”, corrigeert Plonie. “We staan er nooit bij stil dat we mantelzorgers zijn. Ze is altijd een heel leuk

mens en goede vriendin geweest. Dat we wat meer voor haar gingen doen, is gewoon zo gegroeid.” “Wij hebben allebei geen ouders meer”, vertelt Henk. “Dat scheelt ook. We kunnen ons volledig concentreren op Agaath.”

Niet te vergelijken

Uiteindelijk kwam dagopvang ter sprake. Agaath reageerde in eerste instantie negatief, maar ging er toch naartoe, op zorgboerderij BuitenGewoon. Plonie: “Ze accepteert het uiteindelijk toch, dat vind ik knap van haar.” Agaath: “Tja, ik kan wel heel zielig gaan doen, maar wat helpt het?” Op de dagverzorging was Agaath naar eigen zeggen vooral druk met het begeleiden van de andere bezoekers. “Sommige mensen waren echt ver heen”, vertelt ze. Als er een woning vrij komt op de woonboerderij komt de volgende stap sneller dan gedacht. Toch aarzelt Agaath niet. “Mijn leven lang heb ik veel vrijwilligerswerk met ouderen gedaan. Ik heb allerlei verzorgingshuizen gezien, maar geen enkele is te vergelijken met deze. Ik zou me schamen om over de zorgboerderij iets negatiefs te zeggen!”

Kracht van concept

Ook Plonie weet zeker: beter dan dit kun je je niet wensen. “Niet alleen de locatie en omgeving, maar ook de gewone omgang van het personeel met de bezoekers en bewoners: geweldig! Ik herinner me hoe Agaath meeding op vakantie naar Limburg, ook al zo leuk. Maar ze liet op zich wachten, terwijl de bus al klaarstond voor vertrek. Arjo toeterde ongeduldig en reageerde zoals hij op ieder ander zou reageren. Dat is de kracht van het concept: mensen gewoon als mensen blijven behandelen.” Agaath vraagt zich intussen hardop af: “Zouden ze hier eigenlijk wel beseffen, wat ze voor de mensen betekenen?”



Grote schoonmaak

Het voorjaar was op de woonboerderij aanleiding voor een themadag: grote schoonmaak. Gewapend met emmer, sopdoek, ragebol en dweil werd er van alles onder handen genomen. Van de schuur tot en met de B&B Pipowagen. Ook de vloer onder de keukenkastjes werd grondig gereinigd. Alles is weer spic en span, al houden de bewoners hun woonomgeving toch wel bij. Dat bewijst de enorme omloopsnelheid van de bezems. Die zijn versleten voor ze oud zijn!



Lekker bezig op NL Doet

Traditiegetrouw deden de zorgboerderijen *BuitenGewoon* in Pijnacker en Delfgauw afgelopen voorjaar mee aan NL Doet. Op beide locaties kwamen veel vrijwilligers een handje helpen met hout hakken, plantenbakken vullen, tuinmeubilair schoonmaken en voorbereidend werk in de moestuin. In Delfgauw werd vrijwilliger Hans van Egmond in het zonnetje gezet. Hij was er voor de tiende keer en komt wekelijks helpen op *BuitenGewoon*. Verder was er een ict-team dat zich van de werkgever een dagje mocht inzetten voor het goede doel. Zo ontmoetten twee 'werelden' elkaar op het erf, met mooie gesprekken tot gevolg. Intussen is de boel weer netjes aan kant.

Hond als zorgmaatje

Honden zijn belangrijk in het contact met mensen met dementie. Door bezig te zijn met een hond fleuren mensen op en verschijnt er een lach. Het contact met honden heeft op die manier een kalmerende werking.

Het is inmiddels drie jaar geleden dat Lena, de boerderijhond, op de woongroep kwam wonen. Sinds die tijd is er heel wat geaaid en geknuffeld en heeft ze kilometers gewandeld met de bezoekers en/of bewoners van de zorgboerderij. Lena is 'de therapeut' van de zorgboerderij.

Niet alleen Lena, ook andere honden of andere dieren, zoals katten en konijnen, zorgen voor een positieve interactie tussen mens en dier. Dan verschijnt die glimlach op het gezicht, die twinkelt in de ogen en komen de (sterke) verhalen van vroeger over de eigen beestenbende op tafel.

In Nederland wordt gepleit voor meer activiteiten met honden in verpleeghuizen. Bent u hierin geïnteresseerd,



kijk dan eens op de website van Stichting ZorgDier Nederland. Die verzorgt al jaren cursussen voor honden- en kattenbaasjes, zodat zij (als vrijwilliger) met hun viervoeter op bezoek kunnen gaan in bijvoorbeeld verpleeghuizen.

Op *BuitenGewoon* is reuring genoeg en heeft Lena er sinds kort zelfs een maatje bij. Een van de bewoners is met haar hondje Bijke op de zorgboerderij komen wonen. Dat gaat heel goed! Samen ondernemen ze kattenkwaad, of heet dat 'hondenkwaad', en toveren ze die glimlach op het gezicht van de bewoners.

‘Er hangt een enorme gunfactor om *BuitenGewoon*’



Als ‘stille’ krachten op de achtergrond zetten Ann Schipper en Monique van der Scheer zich al jaren vrijwillig in voor de zorgboerderij. In de redactie van *BuitenPost* en als lid van de stichting Vrienden van Zorgboerderijen *BuitenGewoon*. “Je voelt je hier al snel onderdeel van een bijzonder geheel.”

De personenbus, elektrische duofietsen, tuinkas, gymtoestellen, kippenhokken en tuinmeubels hebben één ding gemeen: ze zijn aangeschaft dankzij Stichting Vrienden van Zorgboerderijen *BuitenGewoon*. “We schrijven onder andere fondsen aan voor wat niet vergoed wordt door de WMO en waar zoveel mogelijk mensen plezier van hebben”, vertellen Ann en Monique. In de afgelopen jaren ontmoetten ze veel gulle gevers. “Er hangt een enorme gunfactor om de zorgboerderijen, dat valt echt op!”

‘Andere wereld’

Ann genoot in 2012 van een sabbatical in Costa Rica toen zij besloot om zich, eenmaal terug in Nederland, ook vrijwillig in te zetten voor de maatschappij. “Ik werkte als beleidsmedewerker bij Florence en kom oorspronkelijk uit de psychiatrie”, vertelt ze. “Eén mailtje naar de zorgboerderij en ik was voortaan elke week een dag aan het werk op de dagverzorging. Met plezier. De rust en gemoedelijke sfeer spraken me aan, het was een heel andere wereld dan ik in de zorg gewend was. Oudere mensen met dementie hebben mijn hart. Ik vind het mooi om er voor hen te zijn, in de verwarring rust en steun te bieden en ervoor te zorgen dat zij nog kunnen genieten.”

Fondsen aanschrijven

Toen Arjo en Marinel in 2014 een presentatie gaven bij Bewonersvereniging Oude Leede waren Monique en haar toenmalige partner net klaar met hun klushuis. “We wilden wat doen voor de buurt. De zorgboerderij sprak ons direct aan en zo vlochten wij kort daarop een wilgentenen houtwal bij de boerderij aan de Zuideindseweg. Onze commerciële achtergrond werd al snel opgemerkt en de vraag kwam of wij wilden helpen met het aanschrijven van fondsen en werven

van donateurs en vrijwilligers. Op 6 maart 2015 is de ‘Stichting Vrienden van...’ opgericht. Van daaruit ontstond het idee voor de *BuitenPost*, om de naamsbekendheid te vergroten en te laten zien wat er zoal op de zorgboerderijen gebeurt.”

Monique – goed in organiseren en verslagleggen – komt gaandeweg steeds vaker in contact met bezoekers. “Ik kreeg een zwak voor de doelgroep, juist vanwege hun kwetsbaarheid.” Intussen wordt Ann als lid van de vriendenstichting steeds meer betrokken bij de giftenstroom rond de zorgboerderij. “Daar komt nog best veel bij kijken.”

Flexibel zijn

Hoe beide dames hun vrijwilligerswerk op de zorgboerderij al zo lang volhouden? “Dat heeft echt te maken met de plek, de sfeer en de passie waarmee Arjo en Marinel de visie van *BuitenGewoon* in alles laten doorwerken”, zeggen ze. “Van de huiselijke inrichting tot de goed georganiseerde open dagen en vakanties in Limburg. Er is zorg en aandacht voor alles en iedereen. Dus ook voor vrijwilligers.”

“Je moet wel flexibel zijn”, zegt Ann. “Maar dan kan en mag er veel. Ik nam naar de dagverzorging vaak mijn hond Joris mee. Toen hij nog een pup was, mocht hij gewoon los rondlopen. Tot de bezoekers ineens riepen: ‘De kippen liggen in het water!’ Dat had Joris op zijn geweten. Marinel haalde de kippen uit de sloot en kon er wel om lachen.”

Ook Monique heeft inmiddels buitengewone herinneringen. “In de coronatijd woonde ik door omstandigheden tijdelijk op het erf van de boerderij. Een vreemde tijd en vanwege de maatregelen geen vrijwilligers. Ik wilde graag iets doen en dat kon. Zo kwam Arjo eens met vijf kilo spruiten aan. Zelf lust ik ze niet, maar ik maakte ze met liefde voor de bewoners klaar.”



Klussen en genieten in Limburg

De eerste vakanties in Limburg zijn alweer achter de rug. Bezoekers en bewoners genoten van het prachtige landschap, de wandelingen, uitstapjes en natuurlijk van de vlaai. Voordat de eerste groep kwam, hebben enthousiaste vrijwilligers flink wat klussen in en om De Eperhof aangepakt. Zo zijn de terrassen en balkons schoongemaakt, is er een jeu de boule baan aangelegd en is er een hek geplaatst rondom de vuurplaats. De sfeer was goed, de werklust groot.

Alle vrijwilligers: super bedankt!



Vrijwilliger Jaap Sonneveld

“Ik doe eerst een maand niks en daarna zoek ik zélf vrijwilligerswerk.” Jaap Sonneveld maakt zijn omgeving in 2021 maar meteen duidelijk hoe hij zijn pensioen tegemoet treedt. Dat jaar maakt hij op NL Doet kennis met zorgboerderij *BuitenGewoon* in Pijnacker. Sindsdien helpt hij er elke vrijdag. “Het concept spreekt mij aan.”

‘Het geeft me voldoening als mensen genieten’



Niet alleen het concept, ook de doelgroep trekt hem. “Mijn zus is op haar 72e jaar aan Alzheimer overleden”, vertelt hij. “Zij bezocht ook een zorgboerderij, maar ik wist niet dat zo iets ook in mijn eigen omgeving bestond. Tot Ruud, een vrijwilliger op de zorgboerderij, me tijdens NL Doet hielp met klussen. Die dag werd ik gevraagd om eens een keer mee te helpen met de bezoekers. Dat is drie jaar geleden en sindsdien ben ik hier elke week.”

Zelf doen

Zoveel mogelijk sámen met de bezoekers dingen doen, dat is voor Jaap de meerwaarde van de zorgboerderij. “Je kijkt bij klussen en karweitjes eerst naar wat een bezoeker nog zelf kan. Er is bijvoorbeeld iemand die als hobby hout bewerkt. Bij een timmerklus kijk ik eerst hoe hij erin staat. Ziet hij het zitten en hoe wil hij het aanpakken? Soms zou ik het zelf veel sneller doen, maar daar gaat het niet om. De hele insteek is er juist op gericht dat mensen zoveel mogelijk zelf blijven doen. Dat vraagt om geduld, maar we hebben de tijd.”

Dankbaar werk

Jaap ziet hoe bezoekers genieten van een dag op de boerderij. “De blijdschap straalt van hun gezicht. Ze zijn zó blij om hier te mogen zijn en helpen graag mee met allerlei klusjes. Voor mij als vrijwilliger is het dankbaar werk. Je merkt dat bezoekers het fijn hebben en je waarderen.” Jaap herinnert zich een bezoeker die elke dag kwam en steeds weer dezelfde vraag stelde: ‘Welke dag is het vandaag?’ “Als het antwoord ‘vrijdag’ was, reageerde ze steevast met:

‘Oh, wat jammer! Dan kan ik morgen niet komen.’ Dat toont wel aan dat ze het hier geweldig naar haar zin had. Tegelijkertijd is het triest dat ze het blijkbaar thuis niet zo fijn vond.”

Genieten

Vorig jaar is Jaap met de bezoekers mee geweest op vakantie naar Limburg. “Dat was in één woord een feest”, zegt hij. “Mensen hebben ervan genoten. Sommigen gingen na jaren weer eens op vakantie. Als begeleider sta je de hele week ‘aan’ en je moet er best van bijkomen. Maar het is prachtig om te zien hoe mensen zich in zo’n week vermaken en enorm genieten.” Soms zijn er moeilijke momenten. “Als mensen heel onrustig zijn en het mij niet lukt om hen gerust te stellen. Sommigen kunnen niet goed duidelijk maken wat er aan de hand is.”

Graag bezig

Dementie is een breed begrip, weet Jaap intussen. “Mijn zus zei altijd: ‘Ik heb Alzheimer, maar ik ben niet dement hoor!’ Er zijn zoveel vormen van dementie en geen mens is hetzelfde. De ziekte verloopt ook bij iedereen anders. De breedte van het begrip dementie heb ik de afgelopen jaren beter leren begrijpen.”

Behalve op de zorgboerderij zet Jaap zich ook drie dagdelen in voor dezelfde doelgroep in een Zoetermeers verzorgingshuis. “Daar ga ik in een busje met mensen op stap om hen een leuke middag te bezorgen.” Een goed gevulde week dus ... “Lekker toch”, reageert hij. “Ik ben graag bezig en het geeft me voldoening als mensen genieten.”

Oproep

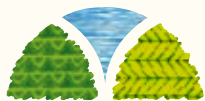
Vrijwilligers gezocht!

Vrijwilligers zijn op onze zorgboerderijen onmisbaar. Om te wandelen, fietsen, tuinieren, musiceren, koken, enz. Ook tijd en zin om een helpende hand te bieden? Mail Arjo of Marinel Buijs, info@zorgboerderijbuitengewoon.nl

In de wandelgangen

Een bewoner geniet en zegt: “Eigenlijk zouden ze hier een bordje moeten ophangen met: Altijd gezelligheid!”

Regelmatig concludeert een van de bewoners: “Het vergeten gaat steeds beter!”



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



Aardbeien tiramisu

 8-10
personen

Recept

Ingrediënten

- 500 g Hollandse aardbeien
- 125 g frambozen
- 80 g poedersuiker
- 250 ml slagroom
- 1 vanillestokje
- 250 g mascarpone
- 200 ml water of zoete witte wijn
- 1,5 pak lange vingers

Bereiding

Was de aardbeien en haal de kroontjes eraf.

Pureer met de staafmixer $\frac{3}{4}$ van de aardbeien en $\frac{1}{2}$ van de frambozen met twee eetlepels poedersuiker.

Klop de slagroom stijf.

Halveer het vanillestokje in de lengte en schraap het merg er met een mespunt uit.

Roer de mascarpone los met twee eetlepels water of wijn en voeg het vanilleschraapsel toe met de rest van de poedersuiker.

Spatel de slagroom erdoor.

Leg op de bodem van de schaal lange vingers en bestrijk ze met water of wijn.

Schep de helft van het mascarpone/slagroommengsel erop.

Giet op het mascarpone-mengsel de aardbeien/frambozen puree.

Verdeel er de rest van de lange vingers op, bestrijk die weer met water of wijn en de andere helft van het mascarpone-mengsel.

Garneer met de overgebleven aardbeien en frambozen.

Dek de schaal af en zet minimaal twee uur in de koelkast.

BeestenBende

Volop nieuw dierenleven op de zorgboerderij. Vier grote

statige kippen, brahma's, paraderen dagelijks in het gras voor de woonboerderij. Ze zijn geschonken door de dochter van een bewoner. Ook het varkensverblijf wordt weer bewoond door twee jonge biggen. Hun aankomst was een hele happening. Op de woongroep is Bijke, de hond van een nieuwe bewoner, vriendelijk ontvangen door Lena, onze trouwe labrador. Ze kunnen het samen goed vinden. Simba, de rooie kater, kijkt inmiddels niet meer op van de groeiende beestenbende om hem heen en laat alles maar gebeuren.



BuitenPost

Redactie:

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