



‘Het geluk zit in kleine momentjes’

Lees het interview met medewerkers Diana Wagner en Sonja Koot op pagina 2



Verder in dit nummer

Jarige Fiskars trakteert **3** • Dank voor alle hulp! **3** • Uit in eigen buurt **3** • Interview met vrijwilliger Elly van Leeuwen **4** • In de wandelgangen **4** • Interview met de familie Vollering **5** • Samen dementievriendelijk **5** • Pompoensoep **6** • Beestenbende **6**

Intro

Een jaar vol beweging

Dit is al weer de laatste BuitenPost van 2024. Met een kleine terugblik en vooruit kijken naar 2025. Bezoekers en bewoners van de zorgboerderijen hebben vakantie gevierd in het vakantiehuis in Mechelen van de Vriendenstichting. Het was genieten van de omgeving, het samen eten en de ‘bonte avonden’ met de zingende fruitteler. De beentjes gingen van de vloer en er werd veel

bewogen! Veel deelnemers vonden het bijzonder om ‘gewoon te kunnen doen’ en te ervaren dat ‘we geen patiënten zijn’!

Om in beweging te blijven als het slecht weer is, kreeg de zorgboerderij in Pijnacker een ‘fietslabyrint’. Gesponsord door de stichting Vrienden van Zorgboerderijen BuitenGewoon, het Klein-Breteler Fonds, en particuliere donaties. Allen hartelijk dank!

Er is wereldwijd veel ‘beweging’ die we liever zouden missen. Beweging die vluchtelingenstromen veroor-

zaken. Wij hebben daar geen invloed op, wel op de situatie waar we hier verantwoordelijk voor zijn. Soms komen ook bij ons crises voor. Die proberen we het hoofd te bieden met onze kernwaarden: veiligheid, vertrouwen en liefde. Niet als ‘lege’ begrippen, maar in het dagelijks meebewegen en meeleven van familie, vrijwilligers en medewerkers met degenen die aan onze zorg zijn toevertrouwd.

Fysiek bewegen met beweegtoestellen, de dagelijkse wandelclub, tuinieren, duo-fietsen of de hond uitlaten: het is

allemaal belangrijk. Maar we bewegen vooral mee met de emoties en de gevoelens van bezoekers en bewoners. De dagen op de zorgboerderijen zijn doortrokken van bewegen.

We hopen ook volgend jaar, samen met allen die de zorgboerderijen een warm hart toedragen, de ontwikkelingen op het gebied van de zorg te volgen, onze visie trouw te blijven en optimale zorg en aandacht te geven aan de mensen voor wie we verantwoordelijkheid hebben aanvaard.

Arjo en Marinel



Diana Wagner en Sonja Koot:

‘Het geluk zit in kleine momentjes’

De zorgboerderij aan de Nieuwkoopseweg vierde 9 september haar vijftienjarig bestaan. Het werd ‘een blije dag’ voor de bezoekers. Medewerkers Diana Wagner en Sonja Koot over het jubileum, de betekenis en de unieke plek van *BuitenGewoon*. “Je merkt dat mensen zich hier echt thuis voelen.”

Wat het werk op *BuitenGewoon* zo leuk maakt? “Wat niet?”, reageert Diana. “Waar moet ik beginnen?”, zegt Sonja. “Het geeft super veel voldoening om mensen een fijne dag te bezorgen. Vaak zit het ‘m in kleine dingen. Pas, bijvoorbeeld, lukte het om iemand voor het eerst in twintig jaar weer te laten fietsen. Met tranen in haar ogen kwam ze terug en vertelde hoe ze had genoten van de wind door haar haren en de zon op haar gezicht. Eerst had ze niet willen fietsen, maar dan is het voor ons de uitdaging om haar toch zover te krijgen. We gaan ‘alleen kijken’ naar de fiets, dan ‘even erop zitten’, daarna ‘een stukje over het erf fietsen’ en uiteindelijk toch verder willen: ja, daar doen we het voor. Als zo iets lukt en iemand geniet weer van iets alledaags, dan hebben wij ons doel bereikt. Het geluk zit hier in kleine momentjes.”

Thuis voelen

Het was een informeel en ongedwongen feestje op de jubileumdag van *BuitenGewoon* in Pijnacker. Gevierd met de bezoekers en vrijwilligers van die dag. Peet Vermeulen van Verba Produktie ontving de bezoekers in stijl. Na de koffie met gebak trad hij op als Dorus en Nico Haak. Tussen de middag was er patat met een kroket en een vers geschept ijsje toe. Daarna kwam Hidde van OS Entertainment met het draaiorgel, waar bezoekers zelf ook aan mochten draaien. Sonja: “Mensen hebben genoten. Je ziet dat zij zich hier echt thuis voelen en zichzelf durven

zijn. De boerderij voelt voor hen heel vertrouwd. Dat merk je aan de manier waarop ze binnenkomen, zo blij! De een pakt de krant en ploft op de bank, een ander begint meteen in de keuken te helpen alsof ze thuis is. De huiselijkheid, gezellige sfeer en prachtige omgeving: het is het complete plaatje wat mensen aanspreekt. De setting is uniek. Het geeft ons mogelijkheden om mensen te prikkelen iets te doen. Niet de hele dag binnen zitten puzzelen, maar ook naar buiten: bewegen!”



‘Paradijs’

Sinds vorig jaar kunnen bezoekers mee op vakantie naar de *BuitenGewone* vakantie-woning in Limburg. “Echt uniek”, is de ervaring van Diana. “Sommige mensen zien er van tevoren best tegenop. Maar als ze er eenmaal zijn, genieten ze volop. ‘Ik heb het toch zo naar mijn zin’, hoor je ze dan zeggen. Of: ‘Morgen gaan we naar huis, dan moet ik dit allemaal weer missen.’ Dit jaar waren er veel nieuwe bezoekers bij en je ziet de onderlinge band groeien. Heel mooi om mee te maken.”

Sonja en Diana - beiden kozen pas op latere leeftijd voor de ouderenzorg - kunnen maar één minder leuke kant van hun werk bedenken: het afscheid van bezoekers. “Het is moeilijk om hen los te laten, je hebt samen een band opgebouwd.” Toch overheerst het positieve. “Op de boerderij verandert je kijk op dagbesteding. Mensen kunnen, zeker als zij er op tijd bij zijn, met wat hulp nog heel veel leuke dingen doen op een dag. Een van onze bezoekers sluit de maaltijd altijd af met een gebedje. Voor ons vaak ontroerend om te horen. Dan noemt hij dit hier ‘een paradijs op aarde’. Die dankbaarheid, daar doen we het voor!”

Jarige Fiskars trakteert

Het van oorsprong Finse bedrijf Fiskars bestaat 375 jaar en de Nederlandse vestiging vierde dat in september op zorgboerderij BuitenGewoon in Delfgauw. Niet alleen met zang, dans en muziek, maar ook met hun vrijwillige inzet op de boerderij! Zo organiseerden de medewerkers een high tea voor de bewoners en een workshop bloemschikken voor de bezoekers. Tuinman Kees kreeg praktische hulp bij het omschepen van de compostbakken. Tot slot doneerde Fiskars ook nog eens een grote voorraad tuingereedschap!



Dank voor alle hulp!



De zorgboerderij in Pijnacker kreeg van verschillende fondsen een fietslabyrint cadeau. Deze hometrainer met beeldscherm stimuleert beweging op dagen dat dit buiten minder aantrekkelijk is. Medewerkers Diana en Sonja zijn 'verrast en dankbaar' voor alle giften en vrijwillige inzet die ze ontvangen. "Eerder dit jaar heeft Engelsman Hoveniers kosteloos de bestrating opgehoogd, de kas opgeknapt en een houten moestuinbak gerealiseerd", vertellen ze. "Verschillende familieleden grijpen kansen aan om sponsoracties voor ons te organiseren. De pergola, duo-fiets en het fietslabyrint zijn er allemaal gekomen door gulle giften van fondsen, bedrijven, particulieren en de rotary. We zijn er heel blij mee!"

Uit in eigen buurt

Terwijl een deel van de bewoners geniet van vakantie in Limburg, beleven de thuisblijvers een onvergetelijke week in hun eigen buurt. Activiteitenbegeleidster Annelies Polak ervaart haar ingeving voor het project 'In de Buurt' als een geschenk van boven. "Ik dacht: hoe maken we er voor de achterblijvers, die niet in de gelegenheid zijn om mee te gaan naar Limburg, toch een leuke vakantieweek van? Ineens schoot het me te binnen: de burenen!"

"Zonder busje en vrijwilligers ben je beperkt in de mogelijkheden voor uitstapjes", vertelt Annelies. "Mijn intentie om er een prachtige week van te maken, moest daarom eenvoudig in de uitvoering zijn. Een nadere kennismaking met de burenen bleek een schot in de roos. Samen met een bewoner vroeg ik verschillende burenen of ze wilden meedoen. Dat vergt best wat moed, maar mensen reageerden zó enthousiast! Ze vonden het allemaal een heel leuk idee en werkten graag mee."

Gewapend met zelfgebakken tulband of appeltaart bezochten bewoners een boerenbedrijf, een voormalige varkenshouder, particuliere bewoners en een buur die een klein boerenmuseum aan huis heeft. "Er ging een wereld open. Het was absoluut een heel geslaagde week. Niet alleen voor onze bewoners, ook de burenen vonden het ontzettend leuk."



Ik word er weer helemaal blij van als ik eraan terugdenk."

Familie van een van de bewoners had voor deze week een rit met de paardenkoets geregeld. Annelies: "Dat was ook ontzettend leuk. We reden naar Delft, langs de grachten, over de markt en een bewoonster die veel over Delft weet, was onze gids."

Al met al deed de week voor de thuisblijvers in Delfgauw niet onder voor die van de vakantiegangers in Limburg. "Collega's zorgden elke dag voor een extra lekker feestmaal. Ik kijk dankbaar terug op deze week. Het bewijst maar weer dat er ook in je eigen omgeving voldoende mogelijkheden zijn voor verrassende uitstapjes."

‘Mensen genieten van alledaagse dingen’

‘Bijdragen aan de gezelligheid en sfeer’. Dat vindt Elly van Leeuwen haar belangrijkste taak als ‘weekendvrijwilliger’ op de woonboerderij. Ze geniet zelf ook van het werk op *BuitenGewoon*. “Heerlijk om te zien hoe mensen genieten van alledaagse dingen.”

“Afgelopen zaterdag ververste ik met een aantal bewoners de waterbakjes in de volière”, begint Elly, wijzend naar de fladderende vogeltjes in de kas. “Toen begonnen de kanaries zich uitgebreid te badderen, zó leuk om te zien. We hebben er een hele poos naar staan kijken. Dat is het leuke hier, je hoeft niet veel te doen om mooie momenten te hebben. Het belangrijkste wat ik heb moeten leren, is tijd nemen. Niet gauw, gauw van alles willen doen, maar rustig, op je gemak. Dan komen de gouden momentjes en leuke gesprekken vanzelf.”

Geduld en humor

Jaren geleden bezocht Elly’s moeder de eerste vestiging van *BuitenGewoon* aan de Noordeindseweg. Later was haar vader een van de eerste bewoners aan de Zuideindseweg. “Ik was er toen ook al vaak, maar als familielid. Nadat mijn vader in 2019 overleed, wilde ik als vrijwilliger betrokken blijven. Eerst doordeweeks bij de tuinploeg op de dagverzorging en later ook een ochtend op zaterdag of zondag. Dat doe ik nog steeds en ik heb er enorm veel plezier in. Ik ben gepensioneerd en vind dit een mooie invulling van mijn tijd.”

Elly werkte jarenlang in het onderwijs als ‘docent groen’. “Daar kennen ze mij alleen op kaplaarzen”, lacht ze. “Er zijn best wat overeenkomsten met mijn vroegere werk. Ook hier moet je geduld hebben en humor. Af en toe een grapje maken en goed kunnen luisteren. Mensen ruimte geven om te vertellen, ook al heb je het verhaal al vaker gehoord.”

Aandacht

Het zijn de gewone alledaagse karweitjes die Elly aangrijpt om wat van de dag te maken. ‘s Zomers is de tuin daarvoor een bron van inspiratie. “Dan neem ik bewoners

graag mee voor een rondje bloemen plukken en maken we een mooi boeket of bloemstuk. Pas plukte ik met een van de bewoners een boeketje voor op haar eigen kamer. Ze was zo trots als een pauw op het resultaat. Het lijkt misschien iets kleins, maar het máákte haar dag!”

“Soms maak ik voor de lunch een slaatje. Dan is er altijd wel iemand nieuwsgierig wat ik aan het doen ben en dat grijp ik aan om diegene dan mee te laten helpen. Ik werk graag één op één. Iedereen vindt het fijn om een beetje ongedeelde aandacht te krijgen. Het persoonlijke contact met mensen vind ik het mooist.”

Lol hebben

Bekend werd Elly om haar heerlijke zelfgemaakte druivensap. “De druiven geven in de zomer allerlei werk”, vertelt ze. “Eerst krenten, later oogsten en tot slot verwerken tot druivensap. Bij dat laatste mogen mensen wel kijken, maar niet helpen, want het sap wordt kokend heet. Maar de druiven los maken van de tros is een arbeidsintensief werkje waarbij ik de hulp van bezoekers en bewoners goed kan gebruiken.”

“Ik zie dat mensen, ook met dementie, lol kunnen hebben en gesprekken kunnen voeren. Het maakt niet uit dat die op een ander niveau gevoerd worden; ze hebben plezier en kunnen tot hun laatste dag genieten van kleine dingen. Dat gun ik iedereen!”

In de wandelgangen

Tijdens het koffiedrinken vraagt verzorgende aan bewoonster: “Weet u nog dat u 29 was?”

Bewoonster: “Nee, dat bestond toen niet!”



Moeder en dochter zijn bloemen in de vaas aan het schikken. Dochter zegt: “Ik heb geen groene vingers.”

Waarop moeder zegt: “Nee, jij wast elke dag je handen dus dat heb je er af gewassen!”

Familie Vollering:

Sinds een jaar bezoekt het echtpaar Vollering tweemaal per week zorgboerderij BuitenGewoon aan de Zuideindseweg. Beiden hebben er hun eigen bezigheden. Dochters Judith en Karin zijn wát blij met de wekelijkse uitjes van hun ouders. “Ze zijn veel positiever en actiever geworden.”

‘Het voelt hier als een warm bad’



Voor Gerard (90) en Cilia (89) Vollering is de Zuideindseweg bekend terrein. Ze wonen er zelf al 64 jaar. ‘We schuiven een stukje op’, had Gerard gezegd. “Pa is heel sociaal en vond de dagbesteding op BuitenGewoon direct een goed plan”, vertelt Judith. “Mijn moeder had er meer moeite mee. Zij houdt graag zelf de touwtjes in handen en dacht dat ze op de boerderij hard moest werken. En dat had ze haar hele leven wel genoeg gedaan, vond ze. We gingen het gewoon een aantal keren proberen. Mijn vader voelde zich meteen thuis, hij kan er zijn verhalen kwijt. Ook mijn moeder kreeg er steeds meer plezier in. De afleiding doet hen echt goed. Ze hebben een veel positievere mindset.”

Grootste hobby

Al komen Gerard en Cilia samen naar de boerderij, ze gaan er allebei hun eigen gang. “Ik sluit me bij de andere dames aan”, vertelt Cilia. “Eerst is er koffie, dan ga ik in de rolstoel mee met de wandeling en daarna help ik soms met het schoonmaken van groente voor de maaltijd. We sjoelen ook wel eens, maar ik geniet vooral van het gezellige samen

zijn met de andere dames.”

Gerard is graag in het kasje, doet na het eten een kort dutje, gevolgd door een potje dammen. Het delen van zijn kennis over Delft en omstreken is zijn grootste hobby. “Er ligt een prachtig stuk geschiedenis in het ‘gedelfde’ land, daar raak ik niet over uitgepraat. Op de duofiets vertel ik de vrijwilliger naast mij alles over de omgeving waar we fietsen. Dat vind ik leuk.”

Succes

Gerard is kweker geweest. Eerst van komkommers, bloemkool, andijvie en sla. Later van rozen, onder andere roze en rode babyroosjes. “Dat was een gok, maar het is goed gegaan”, vertelt hij. “Dankzij mijn goede grond bleven de roosjes twee dagen langer staan op de vaas. Het werd een groot succes.” Cilia Vollering – ondernemend en een harde werker - runde jarenlang een tuincentrum. “Ik groeide er langzaam in, volgde cursussen en heb tot lang doorgewerkt.” Niet zonder trots vertelt Gerard over die keer dat zijn vrouw, sneller dan verwacht, door haar voorraad heen was en met haast naar de veiling reed

om nieuwe planten in te kopen. “Daar was alles afgezet vanwege een bezoek van de Franse president Mitterand. Ook Beatrix was aanwezig. Maar Cilia had geen tijd om te wachten en stapte onder het afzetlint door naar de veiling. ‘Doen vrouwen dit werk ook?’ had Mitterand toen aan Beatrix gevraagd.” Judith, die het verhaal niet kent, vraagt haar moeder: “Is dat echt gebeurd?” ‘Ja!’ knikt ze glunderend.

Welkom voelen

“We zijn ontzettend dankbaar dat onze ouders hier elke week heen kunnen”, besluit Judith. “In een prachtige omgeving met dieren en een moestuin, iets wat ze thuis ook altijd hebben gehad. Het sociale contact met anderen doet hen goed en de hartelijkheid van de medewerkers voelt als een warm bad. Zodra mijn ouders aankomen, stapt er iemand naar buiten om hen te ontvangen. Ze voelen zich enorm welkom. Die vriendelijkheid en zorgzaamheid waarderen we erg.” “Zet daar maar een dikke streep onder!” beaamt Gerard.

Samen dementievriendelijk

Wat is dat eigenlijk, dementievriendelijk? Je hoort er steeds vaker iets over, maar wat bedoelen we hier nu mee? In onze samenleving, en in alles wat we doen, communiceren we met elkaar. Dit doen we mét maar ook zónder woorden. Door gebruik van beelden, geluiden, kleuren enzovoort. Zo maken we contact met elkaar en delen we informatie, belevenissen en herinneringen. ‘Dementievriendelijk’ betekent eigenlijk niets anders dan dat we onze manier van communiceren aanpassen aan de mogelijkheden van de persoon met dementie, zodat hij of zij langer kan meedoen in de samenleving.

Op de websites www.alzheimer-nederland.nl en www.dementie.nl vind je tips, korte online trainingen van vijftien minuten en video’s hoe je kan (leren) omgaan met

iemand met dementie. Wat kan je wel doen, wat kun je beter niet doen? De letters van het woord GOED helpen een handje in situaties waarin je iemand met dementie treft en je het gesprek wilt aangaan, bijvoorbeeld als je vermoedt dat iemand de weg kwijt is.

G → geruststellen
O → oogcontact maken
E → even meedenken
D → dank je wel

In de online training worden hier voorbeelden van gegeven. Leuk om te doen, maar je beseft tegelijkertijd hoe verwarrend het leven voor iemand met dementie kan 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

BeestenBende

Afgelopen zomer genoten bewoners en bezoekers van jonge zwaluwtjes in de nok van het dak en een veulen dat op zijn eigen manier kennismaatte met Lena, onze labrador. Die liet het vrijpostige jong rustig zijn gang gaan. De alpaco's in Pijnacker blijven wat op afstand en laten zich niet verleiden met een kleurig boeketje.



BuitenPost

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

Pompoensoep (vegetarisch)

Recept



Ingrediënten

- 3 eetlepels olijfolie
- 1 ui
- 1 prei
- 1 theelepel kerriepoeder
- 750 gram pompoen
- 400 gram aardappels
- 3 appels
- 1 theelepel koenjit
- 1 theelepel kaneel
- 1 eetlepel geraspte gemberwortel
- 1,5 liter groentebouillon
- 2 laurierblaadjes
- Zout en versgemalen peper
- 2,5 dl kookroom
- Rode paprika
- Bieslook

Bereiding

Verwarm de olie en fruit hierin gesnipperde ui tot deze licht van kleur is.

Voeg in smalle ringen gesneden prei toe met kerriepoeder en bak dat even mee.

Schil de pompoen, verwijder de pitten en snijd het vruchtvlees in blokjes. Doe hetzelfde met de aardappels en voeg toe aan de groenten in de pan.

Voeg geschilde stukken appel toe met koenjit, kaneel en gemberwortel.

Voeg de groentebouillon toe met laurierblaadjes, zout en peper.

Laat de soep in 30 minuten gaar worden.

Verwijder de laurierblaadjes en pureer de soep.

Breng op smaak met room, kleine stukjes geschilde paprika en fijngesneden bieslook.