

Nummer 1 • voorjaar 2022

VOOR ELKAAR

Zangeres Willeke Alberti

**‘Met toneelstukjes
ben ik wel een
beetje klaar’**

Uit de praktijk

**‘Ik heb moeten leren
dat je niet altijd alles
hoeft op te lossen’**

Thema

Blijf bij jezelf bij charim

WIN DE
CHARIM RUGZAK!





Bakje troost

Al is ze aan één oog blind en ziet ze met het andere nog maar tien procent, het belet mevrouw Hielema niet om te stoppen met handwerken. Door haar oogziekte heeft de 83-jarige bewoonster van locatie Elim in Amerongen zich haar hele leven leren aanpassen aan situaties. 'Ik ben niet zo moeilijk.'



Bekend gezicht

Een naïef, blij meisje dat andere mensen wilde plezieren. Zo omschrijft Willeke Alberti de jongere versie van zichzelf. Tegenwoordig weet Willeke, gepokt en gemazeld door het muziekvak, wel beter. 'Ik weet nu heel duidelijk wat ik wel en niet wil. Met alle toneelstukjes ben ik wel een beetje klaar.'



Uit de praktijk

Op haar rode fiets bezoekt EVV Eline Valkenburg dagelijks cliënten in Veenendaal om hen te helpen met alledaagse zaken zoals douchen en aankleden. Hoewel ze haar roeping heeft gevonden, is wat ze achter de voordeur aantreft soms best intens. 'Vooral situaties waarin ik niets voor mensen kan doen, vind ik lastig.'



En meer...

- 03 Uit het hart
- 04 Met smaak gemaakt
- 05 Goed om te weten
- 06 Breintrainer
- 08 Thema
- 12 Vrijwilliger in beeld

Colofon

7e jaargang, nummer 1, maart 2022

Voor Elkaar is een uitgave van Zorggroep Charim en verschijnt twee keer per jaar huis-aan-huis in de regio's Veenendaal en Zeist. Oplage 68.000.

Uitgever

Zorggroep Charim
Wiltonstraat 42
3905 KW Veenendaal
☎ 0800 0711

Redactie

Rufo Petri, Henk Prins, Ivo Hutten,
Lisette Biesenbeek, Bert Dikken

Eindredactie

Rufo Petri, Lisette Biesenbeek,
Bert Dikken

Fotografie

Ivo Hutten, Zorggroep Charim
Coverfoto: Ester Gebuis

Concept en realisatie

Dock35 Media B.V., Doetinchem

Vormgeving

Dock35 Media B.V.

Druk

Senefelder Misset, Doetinchem

Reageren of vragen?

Mail naar voorelkaar@zorggroepcharim.nl

Niets van deze uitgave mag worden vervoelvoudigd zonder voorafgaande toestemming van de redactie. De redactie kan niet aansprakelijk worden gesteld voor eventuele druk- of zetfouten.

☎ 0800 0711
🌐 www.zorggroepcharim.nl
✉ klantenservice@zorggroepcharim.nl
📺 www.vimeo.com/ZorggroepCharim
🐦 @zorggroepcharim
f facebook.com/ZorggroepCharim


zorggroep charim

Levenskunst

Hebt u weleens gehoord van pater Damiaan? Hij was een Belgische missionaris die in de 19e eeuw zijn leven wijdde aan de zorg voor leprapatiënten in Hawaï. In 1873 ging hij naar de leprozenkolonie op het eiland Molokai en ondersteunde daar zo'n duizend lepralijders door een kerk en dorpen te bouwen en door wegen aan te leggen. Hij was priester, dokter, timmerman, ziekenverzorger en begrafenisondernemer tegelijk. Zijn inzet om vanuit het Evangelie er te zijn voor de ander, kostte hem zijn leven. Hij stierf op 49-jarige leeftijd aan de gevolgen van een leprabesmetting.

Zijn voorbeeld in dienst van het Evangelie is inspirerend, maar zijn dood roept ook vragen bij ons op. Moeten wij, zoals Damiaan, wel tot

het uiterste gaan? Is het niet dat je ook aan jezelf moet denken om van betekenis voor de ander te kunnen zijn? Ik denk het wel. Binnen Charim zetten we de relatie tussen hulpvrager en hulpverlener centraal. Daarbinnen krijgt de zorg vorm. Een voorwaarde voor een evenwichtige relatie is niet alleen weten wie de ander is en wat zijn behoeften zijn, maar ook weten wie je zelf bent en waar je zelf behoefte aan hebt. Dat is belangrijk. Niet voor niets staat er in de Bijbel: Heb je naaste lief... als jezelf!

De juiste balans vinden tussen de ander en jezelf, tussen nemen en geven, daar gaat het om. Dat is levenskunst: blijven bij jezelf, om de ander te kunnen dienen.

Henk Prins

voorzitter Raad van Bestuur Zorggroep Charim



SALADE MET TONIJN EN AARDAPPEL



Mijn naam is Frédérique van Dort. De afgelopen vijf maanden heb ik stage gelopen als diëtiste bij Zorggroep Charim. Ik heb hier veel van geleerd en ervaring opgedaan in de ouderenzorg. Naast dat ik cliënten heb behandeld, heb ik twaalf recepten ontwikkeld voor de psychogeriatrische zorgafdelingen, bestaande uit makkelijke en eiwitrijke tussendoortjes die snel te maken zijn voor de zorg en die weinig ingrediënten bevatten. Zo zijn er recepten voor een advocaatje, wentelteefjes maar ook voor een frisse salade. Omdat er op een PG-afdeling meestal ongeveer acht bewoners wonen, heb ik de recepten hierop aangepast.

Corona heeft een zware wissel getrokken op ons allemaal. Om gezond en vitaal te blijven, is goede voeding heel belangrijk. Met name als je ouder wordt, heeft het lichaam extra eiwitten nodig om de spierkracht op peil te houden. Deze frisse salade met tonijn en aardappel is een makkelijk tussendoortje dat al snel tien gram eiwit per persoon bevat.

Bereiding

Snijd de aardappelen in plakjes en kook deze in weinig water met zout in 15 minuten gaar. Voeg halverwege de kooktijd de sperziebonen toe. Laat de aardappelen en sperziebonen uitlekken in een vergiet en koel ze af onder koud, stromend water. Laat het blikje tonijn uitlekken. Klop een dressing van de mosterd, de mayonaise, de kwark en 2 el water. Schep de aardappelen, sperziebonen, tonijn, ui en de dressing voorzichtig door elkaar in een schaal. Breng het geheel op smaak met peper en zout. Verdeel de veldsla over vier borden en schep er de aardappelsalade op.

Ingrediënten

(voor 4 personen)

- 1 kg vastkokende aardappelen
- ca. 160 gram sperziebonen
- 1 blikje tonijn
- 1 tl mosterd
- 2 el mayonaise
- 1 el magere kwark
- 1 ui
- 1 zak veldsla

Keukenspullen

- Vergiet
- Schaal

TIP!

Vervang de tonijn eens door een andere vis, zoals zalm. En strooi wat pijnboompitten over de salade voor de finishing touch!

Goed om te weten

In elke editie van Voor Elkaar plaatsen we op deze pagina weetjes en korte berichten over Charim en haar locaties, medewerkers en cliënten.

Wilt u reageren of heeft u een vraag? Mail dan naar mcv@zorggroepcharim.nl.



CHARIM ZOEKT MEDEWERKERS

Wil jij ook graag jouw dromen, wensen en verlangens realiseren? Wij zoeken onder andere enthousiaste verzorgenden IG en verpleegkundigen. Zet jouw talenten in op een van onze locaties! Bekijk de vacatures op www.werkenbijcharim.nl.

Reageren?

Heeft u vragen of opmerkingen over Voor Elkaar of wilt u reageren op de inhoud?

Mail naar mcv@zorggroepcharim.nl of schrijf naar:

Zorggroep Charim
t.a.v. redactie 'Voor Elkaar'
Wiltonstraat 42
3905 KW Veenendaal.

Vergeet niet uw naam, adres, woonplaats en eventueel e-mailadres te vermelden.

DEEL UW ERVARING OP ZORGKAART NEDERLAND

De zorg van Zorggroep Charim wordt op Zorgkaart Nederland gewaardeerd met een 8,2.

Maakt u gebruik van zorg van Zorggroep Charim? Deel dan uw ervaring! Door uw ervaring te delen op www.ZorgkaartNederland.nl kunt u anderen helpen om ook te kiezen voor de zorg van Charim.

VRAAGBAAK

In de steeds veranderende zorgmarkt is het voor ouderen niet altijd duidelijk welke zorg ze waar kunnen ontvangen. De klantenservice van Charim helpt u om passende zorg te vinden. Bel ons gratis op telefoonnummer 0800 0711 of stuur een e-mail naar: klantenservice@zorggroepcharim.nl



VRIJWILLIGERSWERK,
IETS VOOR
JOU?!

Help jij graag een ander? Wil je werk doen dat toegevoegde waarde heeft én jezelf blijven ontwikkelen en leuke sociale contacten opdoen? Dan past werken als vrijwilliger bij Zorggroep Charim helemaal bij jou! Als vrijwilliger kun je je op verschillende manieren bij ons inzetten. Bijvoorbeeld door te wandelen met cliënt(en), koffie schenken of het begeleiden van creatieve activiteiten. Maar je kunt je ook net zo makkelijk aanmelden voor een project of incidenteel vrijwilligerswerk. Denk dan bijvoorbeeld aan het begeleiden van cliënten tijdens een dagje uit of aan het organiseren van activiteiten rond de feestdagen. Kijk op www.zorggroepcharim.nl/vrijwilligers voor de mogelijkheden of neem contact op met de klantenservice via telefoonnummer 0800 0711. Mailen kan ook: klantenservice@zorggroepcharim.nl

Woordzoeker

De overgebleven letters vormen de oplossing.

- AANDACHT
- AARDIG
- ACCEPTATIE
- ASSERTIVITEIT
- AUTHENTICITEIT
- BALANS
- BASIS
- BESLUITEN
- BETEKENIS
- BETROUWBAAR
- BIJDRAGEN
- DUURZAAM
- DUURZAAMHEID
- HARMONIEUS
- HERKENNEN
- INDIVIDUALITEIT
- INNIG
- INZET
- KALM
- KARAKTER
- KERN
- KWETSBAAR
- LOSLATEN
- MEDITEREN
- MUZIEK
- REALISEREN
- TROUW
- UNIEK
- VERWEZENLIJKE
- WAARDEREN

T	N	V	E	R	W	E	Z	E	N	L	I	J	K	E	N
I	E	E	I	B	E	T	R	O	U	W	B	A	A	R	
E	N	Z	B	A	S	I	S	B	K	N	B	L	G	T	
T	N	E	N	E	N	E	E	D	E	E	A	M	H	N	
I	E	S	R	I	B	T	D	U	I	R	L	C	A	E	
V	K	U	K	E	E	I	L	U	N	E	A	H	C	R	
I	R	E	W	K	S	C	O	R	U	D	N	N	C	E	
T	E	I	E	A	L	I	S	Z	N	R	S	E	E	T	
R	H	N	T	R	U	T	L	A	A	A	Z	G	P	I	
E	I	O	S	A	I	N	A	A	K	A	T	A	T	D	
S	G	M	B	K	T	E	T	M	E	W	R	R	A	E	
S	I	R	A	T	E	H	E	H	R	R	O	D	T	M	
A	N	A	A	E	N	T	N	E	N	E	U	I	I		
D	N	H	R	R	M	U	Z	I	E	K	W	B	E	G	
T	I	E	T	I	L	A	U	D	I	V	I	D	N	I	

**Uit de goede inzendingen
wordt een winnaar gekozen.
De winnaar ontvangt een
unieke Charim rugzak.**



Naam:

Adres:

Postcode/plaats:

Uitkomst woordzoeker:

Ingeleverd bij locatie:

Wilt u adverteren?

Wilt u hier adverteren
en een prijs beschikbaar
stellen?

Stuur een mail aan de
redactie: [voorelkaar@
zorggroepcharim.nl](mailto:voorelkaar@zorggroepcharim.nl)

Willeke Alberti

‘Wees vriendelijk op de trap naar boven, want je moet altijd weer naar beneden.’ Het zijn de wijze woorden die volkszanger Willy Alberti zijn jonge dochter Willeke Alberti meer dan zestig jaar geleden op het hart drukte toen zij – eigenlijk tegen zijn zin – de muziek in wilde. Het zijn ook de woorden die de zangeres met beide benen op de grond hielden en ervoor zorgden dat Willeke in haar rijke muzikale carrière die volgde, zichzelf nooit is verloren.

‘Ik weet heel duidelijk wat ik wel en niet wil’

We schrijven 1958. Willy Alberti, toen al een grote ster in Nederland, bracht samen met zijn 13-jarige dochter Willeke het duet ‘Zeg pappie ik wilde u vragen’ uit. Vijf jaar later, in 1963, verwerft de dan nog altijd piepjonge zangeres landelijke bekendheid met het nummer ‘Spiegelbeeld’. Haar carrière komt pas echt goed op stoom als ze in 1965 haar eerste solo-album uitbrengt en de ene na de andere hit scoort: een nieuwe ster was geboren.

‘Vroeger was ik een naïef, blij meisje en heb ik ook wel mensen willen plezieren’, vertelt Willeke. ‘Met azijn vang je immers geen vliegen. Ook mijn ouders hebben me geleerd om altijd respect te hebben voor een ander en om oprecht en eerlijk te zijn. Door alles wat ik gaandeweg heb meemaakt, heb ik geleerd dat je altijd bij jezelf moet blijven, hoe moeilijk dat in dit vak soms ook is. Je wordt steeds wijzer. Ik weet nu heel duidelijk wat ik wel en niet wil. Met alle toneelstukjes ben ik wel een beetje klaar.’

Mooie herinneringen

De herinneringen zijn talloos, evenals het aantal mensen dat Willeke heeft ontmoet en voor wie ze heeft mogen optreden.

‘De mensen die naar mijn shows komen, gaan al een heel leven lang met mij mee. Ze weten wat ik heb meegemaakt, maar ik ben overal weer heelhuids uitgekomen. Het enige wat ik soms moeilijk vind, is dat je zoveel mensen verliest als je ouder wordt. Willem Ruis, Willem Duys, Mies Bouwman, allemaal dierbare mensen waar ik ook graag met mijn publiek over praat. Die herinneringen neemt niemand ons meer af.’

Twee jaar geleden startte de zangeres met haar jubileumtournee ter gelegenheid van haar 75ste verjaardag, die ze echter door corona vroegtijdig heeft moeten afbreken. Ook de Vrienden van Amstel Live, het jaarlijkse muziekfestijn dat in januari van dit jaar zou plaatsvinden en waar ook Willeke aan zou deelnemen, kon niet doorgaan. ‘Nu alles stil ligt, merk ik pas hoezeer mijn leven hoort bij een leven van zang, dans en toneelspelen.’

Een-op-een

Naast haar theatershows trekt Willeke al meer dan 25 jaar met haar eigen begeleidingsband door het land om op te treden voor ouderen in verzorgingshuizen en voor mensen met een verstandelijke beperking of in de

psychiatrie. ‘Optreden in deze huizen is het allermooiste wat er is’, zegt Willeke. ‘Het heeft mij zoveel geleerd. Senioren zijn heel puur. Vooral het een-op-een contact vind ik erg speciaal. Het gebeurt wel eens dat ik een optreden onderbreek omdat iemand iets tegen me wil zeggen. Dat kan gelukkig, omdat ik live met mijn band optreedt en niet met een geluidsband.’

In 2001 richtte Willeke een stichting op – de Willeke Alberti Foundation – die allerlei muzikale en culturele activiteiten voor mensen in verpleeg- en verzorgingshuizen organiseert, om een sociaal isolement te voorkomen. Daarnaast is ze actief voor stichting *Vier het leven* en *Verwenzorg*, die eveneens activiteiten organiseren voor ouderen om zorgeloos te genieten. ‘Ik vind het gewoon heerlijk om mensen blij te maken en samen te zijn. Elk optreden is een feest.’ Aan stoppen denkt Willeke dan ook nog niet. ‘Ik hoop mijn goede gezondheid te behouden en fit te blijven om, zodra het mag, weer het theater in te gaan en mijn jubileumtournee af te maken om zoveel mogelijk mensen blij te maken. Muziek maken en samen zijn, dat is echt het beste medicijn.’

A woman with short brown hair and red-rimmed glasses, wearing a black leather jacket over a patterned top and black leather pants, stands in a room with large windows and a potted plant. She is holding a book titled 'Menslievende ZORG in de PRAKTIJK' which features a heart graphic with people icons inside. On the table in front of her are several small potted plants in glass containers, one of which has a small pink heart-shaped card on it.

Yvonne Mulder is teamleider Zorg in de locatie Amandelhof in Zeist. Van jongs af aan leerde ze dicht bij zichzelf te blijven. Door zich uit te spreken en door woord en daad bij elkaar te voegen. Zowel op het werk als privé.

Blijf bij jezelf

**Yvonne Mulder****Teamleider bij Amandelhof, Zeist**

'Blijf trouw aan jezelf in alles wat je doet. Durf open te zijn, durf je uit te spreken en durf ook sorry te zeggen als het nodig is. Naar collega's, bewoners en hun familieleden. Als teamleider draag ik dat uit. Ik ben me bewust van mijn voorbeeldfunctie. Als je diezelfde eerlijkheid en oprechtheid van medewerkers terugkrijgt, vind ik dat een cadeautje. Je hoeft het niet altijd met elkaar eens te zijn. Zelf ben ik hard op de inhoud, maar zacht op de relatie. Ik wil op zoek gaan naar de ander en luisteren naar wat die ander beweegt. En ik ga altijd op zoek naar de overeenkomsten in plaats van de verschillen, want daar vind je elkaar als mens en professional.'

‘Fietsen is mijn therapie’

Vier ochtenden in de week stapt Eerst Verantwoordelijk Verzorgende (EVV) Eline Valkenburg (35) op haar knalrode fiets om cliënten in Veenendaal te helpen met alledaagse zaken, zoals douchen, aankleden, eten en het innemen van medicatie. Wat ze achter de voordeur aantreft, kan soms best intens zijn. Het geloof is haar grote drijfveer, de fiets is haar therapie. ‘Door te fietsen maak ik mijn hoofd leeg en kan ik weer fris bij een volgende cliënt binnenstappen.’

Elke dag om zeven uur ’s ochtends stapt Eline op haar fiets om haar dagelijkse route af te leggen. ‘We hebben ongeveer negentig cliënten en zeven routes. Ik bezoek zo’n tien cliënten per dag.’ Eline kiest er bewust voor om dit op de fiets te doen. ‘Soms fiets ik wel twintig kilometer op een ochtend. Ik heb dat nodig. Ik zie soms best schrijnende dingen bij mensen thuis. Door de frisse lucht in te gaan, kan alles even landen voordat ik bij de volgende cliënt naar binnen stap. Ja, mijn fiets is echt mijn therapie.’

Rond twaalf uur zit haar dagelijkse bezoekronde erop. Als EVV maakt Eline ook de planning en stippelt ze de routes uit voor haar en haar team. ‘Daarnaast zit ik in verschillende commissies van Zorggroep Charim. We zijn nu bijvoorbeeld bezig om de wijkverpleging meer op de kaart te zetten, zowel binnen Charim als erbuiten. De wijkverpleging wordt immers

‘Ik pleit ervoor dat iedere zorgmedewerker eerst zichzelf goed leert kennen’

steeds belangrijker, omdat mensen steeds langer thuis blijven wonen. Bovendien stromen heel veel mensen via ons door naar het verzorgingshuis. Daarom werken we momenteel hard aan het leggen van een goede basis: waar staan we voor, welke kwaliteiten hebben we en waar willen we voor gaan? Ook willen we laten zien dat we er niet alleen voor de oudere mensen in de wijk zijn, maar voor mensen van alle leeftijden die thuis ondersteuning nodig hebben.’

Roeping

Hoewel Eline al veertien jaar bij Charim werkt, is ze nu pas echt op haar plaats. ‘Ik ben niet weg te krijgen’, lacht ze. ‘Ik ben begonnen bij de activiteiten-

begeleiding en ik heb nog bij de receptie gewerkt. Op een gegeven moment ben ik de VIG-opleiding gaan doen en ben daarna de wijkverpleging ingerold. Dat doe ik nu een jaar of zeven. Dat is voor mijn doen best bijzonder. Meestal was ik ergens na een jaar wel uitgekeken. Maar ik zit nu helemaal op mijn plek. Hier kan ik veel voor mensen betekenen.’

Ze heeft dan wel haar roeping gevonden, altijd even makkelijk vindt ze het niet. ‘Vooral situaties waarin ik niets voor mensen kan doen, vind ik lastig. Bijvoorbeeld eenzaamheid kun je veelal niet oplossen door mensen voor een kop koffie naar een buurthuis te sturen. Eenzaamheid is vaak een



gevoel dat van binnen zit. Ook kom ik bij mensen die helemaal geen extra zorg willen, al zie je dat de situatie thuis hollend achteruitgaat. Dat frustriert me. Ik heb moeten leren dat je niet altijd alles hoeft op te lossen. Soms is er voor mensen zijn al genoeg. Maar ik moet daarna altijd wel even heel hard trappen op mijn fiets.'

Luisterend oor

Het belangrijkste voor Eline is dat ze in haar werk dicht bij zichzelf blijft. 'Doe ik dat niet, dan zou ik dit werk niet kunnen doen. Hoe kan ik mezelf kwetsbaar opstellen of me inleven in een ander als ik niet mezelf ben? Hoe kan ik een ander helpen als ik niet weet waar ik zelf voor

sta? Ik pleit er dan ook voor dat iedere zorgmedewerker eerst zichzelf goed leert kennen.' Voor Eline is haar geloof hierin helpend. 'Zoals Jezus is, zo zou ik ook graag in het leven willen staan. Er voor een ander zijn en een luisterend oor bieden, maar zo nodig ook dat zetje in de rug geven om het leven weer op te pakken. Ik wil altijd de mens achter de mens blijven zien, ongeacht wat de ander doet of zegt. Met dankbaarheid richting mij heb ik niets. Waarom zou iemand dankbaar moeten zijn? Ik vind dat soms zo oppervlakkig. Ik weet zelfs niet of ik wel heb kunnen helpen. Mensen vinden het vaak helemaal niet leuk dat wij komen, want dan moeten ze onder ogen zien dat

ze zorg nodig hebben. En toch doe ik mijn werk met heel veel liefde en plezier. Want kijk je verder dan de problemen, dan zit daar zo veel meer achter.'

Meer weten over de wijkverpleging?

Bij Zorggroep Charim kunt u voor allerlei soorten wijkverpleging terecht. De deskundige verzorgenden en (wijk)verpleegkundigen kunnen u helpen bij het douchen, het toedienen van medicatie, wondzorg of zorg na revalidatie.

☎ 0800 0711

🌐 www.zorggroepcharim.nl

✉ klantenservice@zorggroepcharim.nl



‘Mijn ouders zeiden
altijd: zorg dat
je maatschappelijk
betrokken bent’

‘Ze noemen ons ook wel ‘de zonnestraaltjes’

De levens van Ans Nijeboer (58) en Kees Vianen (59) uit Zeist zijn onomstotelijk verweven met De Looborch. Behalve dat zowel de moeder van Ans als die van Kees op de zorglocatie wonen, werken ze er allebei als vrijwilliger. ‘Al zouden onze moeders er niet meer zijn, dan nog zouden we hier blijven werken vanwege onze band met De Looborch.’

Ans en Kees werken sinds 2019 als vrijwilliger bij De Looborch, toen de ouders van Ans naar de locatie verhuisden. ‘Mijn vader was destijds beginnend dementerend en kreeg een zorgindicatie. Hij is anderhalf jaar geleden overleden, maar mijn moeder woont er nog steeds zelfstandig.’ De moeder van Kees, die eveneens dementerend is, kwam in 2020 vanuit een revalidatietraject in De Looborch terecht. ‘Daar ben ik nog altijd dankbaar voor’, zegt hij. ‘Iedereen is zo lief voor haar. Ik heb veel respect voor alle mensen die er werken. Wij hebben ook enorm veel bewondering voor alle vrijwilligers die zo betrokken zijn bij De Looborch. Het is voor mijn moeder echt de beste plek.’

Weekend

Omdat De Looborch zo goed is voor hun ouders, wilden Ans en Kees graag iets teruggeven. Vanwege hun drukke fulltime banen kunnen ze dat alleen in het weekend doen. Voor de coronaperiode stonden de twee in het weekend vaak achter de bar van ‘t Onderonsje. ‘Dat werk past perfect bij ons’, zegt Ans. ‘In het verleden hebben we ook als vrijwilliger achter de bar gestaan bij een bridgeclub. Mensen op hun gemak stellen, een praatje maken, hen aan het lachen krijgen, dat kun je wel

aan ons overlaten. Ze noemen ons ook wel ‘de zonnestraaltjes.’ Vanwege corona bleven de deuren van ‘t Onderonsje echter ruim een jaar lang dicht. Omdat ze toch graag iets wilden betekenen voor De Looborch, begeleidt het echtpaar sinds kort op zondagochtend bewoners van de locatie naar de kerk. Samen zorgen ze dat daar alles klaarstaat en halen ze de mensen bij hun woning op. ‘We zien hoe belangrijk dat is voor die mensen’, zegt Kees. ‘Ook voor onze moeders. Mijn vader is twaalf jaar geleden overleden. Sinds zijn overlijden speelt de kerk weer een belangrijke rol in het leven van mijn moeder. Als ze niet naar de kerk kan, raakt ze volledig van slag.’

Maatschappelijk betrokken

Vrijwilligerswerk doen is er bij Ans met de paplepel ingegoten. ‘Ik ben ook hulpkoster bij de NoorderLichtgemeente in Zeist. Mijn ouders zeiden altijd: zorg dat je maatschappelijk betrokken bent. Ze hebben vroeger zelf ook altijd als vrijwilliger bij De Looborch gewerkt. Mijn moeder kreeg zelfs een speldje ter ere van haar 25-jarig jubileum. Ze vindt het prachtig dat ik nu hetzelfde doe.’

Voor Kees was vrijwilligerswerk altijd een ver-van-zijn-bed-show, totdat hij twaalf jaar geleden

met Ans trouwde. ‘Ik heb het van de Nijeboer-clan meegekregen’, lacht hij. ‘Die zijn altijd actief. Op een dag zei Ans dat ze ons had opgegeven als vrijwilligers voor ‘t Onderonsje. Zij is echt de initiatiefnemer van ons tweeën. Maar ik vind het heel leuk om te doen. Als we over een paar jaar met pensioen gaan, zou ik ook doordeweeks best wat meer in De Looborch willen doen. Stel dat onze ouders er niet meer zouden zijn, dan nog zouden we bij De Looborch blijven vanwege onze band met de locatie.’ Ans deelt die mening. ‘We doen dit echt voor een ander. Natuurlijk doen we graag vrijwilligerswerk dat een beetje bij ons past, maar een locatie als De Looborch kan niet zonder vrijwilligers.’

Word vrijwilliger bij Charim

Onze mantelzorgers, vrijwilligers en zorgmedewerkers zijn onmisbaar in onze zorgverlening. Samen werken we aan een waardevolle tijd voor onze cliënten. Wil je ook vrijwilligerswerk doen? Je bent van harte welkom!

Ga naar www.werkenbijcharim.nl/vrijwilligers en vul het aanmeldformulier in.



**‘Ik ben niet
zo moeilijk’**

Van verveling of eenzaamheid is bij mevrouw Hielema (83) geen enkele sprake. Dagelijks zit de bewoonster van locatie Elim in Amerongen in haar fauteuil te breien of te haken. En dat is best bijzonder: mevrouw Hielema is namelijk aan één oog blind. Met het andere ziet ze nog maar tien procent.

‘Mimiek bij mensen zie ik niet meer. En als hier mensen voorbijlopen’, zegt ze, naar buiten wijzend, ‘dan zie ik alleen silhouetten.’ In 1993 werd bij mevrouw Hielema een oogziekte vastgesteld. ‘Achteraf gezien had ik er al veel eerder last van, vertelt zij. ‘In mijn puberteit was ik al nachtblind. Het was nog niet zo erg dat ik voor slechtziend doorging. Ik dacht dat ik gewoon een blinde hoek had.’

Door haar ziekte heeft mevrouw Hielema zich haar hele leven leren aanpassen aan situaties. ‘Ik ben niet zo moeilijk’, zegt ze lachend. Die nuchtere houding hielp haar ook door lastige dan wel intense periodes heen. Samen met haar echtgenoot kreeg mevrouw Hielema vijf kinderen binnen vijf jaar. ‘Eerst twee meisjes, toen een zoon en daarna nog een jongen en een meisje. De eerste twee meisjes zijn een twee-eiige tweeling, mijn jongste zoon en dochter ook. Toen mijn jongste tweeling een jaar oud was, kreeg mijn man een dubbele hernia. Dat is destijds niet goed beoordeeld door de dokter, waardoor hij er jarenlang mee heeft doorgelopen. Hij was slechts 59 jaar oud toen hij uiteindelijk aan kanker overleed.’

Zelfstandig

Zeven jaar geleden diende zich voor mevrouw Hielema de mogelijkheid aan om, met gebruik van het aanwezige zorgaanbod, via de tijdelijke wet Gedeelde Zorg een appartement te huren bij locatie Elim. ‘Negen jaar lang heb ik me kunnen redden met mijn scootmobiel. Totdat de supermarkt waar ik altijd kwam, de winkel uitbreidde en ik het allemaal niet meer kon behappen. Mijn dochter (tevens mantelzorgster), die ook in Amerongen woont, wees me toen op Elim.’ Ook na haar intrek in Elim bleef mevrouw Hielema zo veel mogelijk zelfstandig, tot augustus vorig jaar. ‘Ik heb een katheter. Die kan ik zelf wel wisselen, maar hij moet ook één keer per week gespoeld worden. Daar heb ik hulp bij nodig.’

Handwerken

Waar ze geen hulp bij nodig heeft, is handwerken. Breien, haken, ze doet het nog allemaal met behulp van haar bril met speciale glazen. ‘Ik ben nu bezig een vestje te breien voor mezelf, net zo een als ik nu draag. Maar ik haak ook babytruitjes voor kinderen in Oekraïne en Israël.’ Het verschil tussen kleuren ziet mevrouw Hielema niet meer. ‘Mijn dochter koopt breiwool voor mij en zet de kleuren op de wikkels. Laat ik een steek vallen, dan heb ik mijn haaknaald bij de hand. Soms kom ik daar later pas achter en moet ik een stuk uittrekken om de fout te herstellen. Ach, je doet er allemaal wat langer over dan vroeger.’

Zorg binnen handbereik

Locatie Elim biedt twee woonvormen: zorgappartementen met verzorging aan huis en kleinschalig wonen. Wilt u meer weten over Elim of een van de andere Charim-locaties? Neem contact op met de Klantenservice.

☎ 0800 0711

🌐 www.zorggroepcharim.nl

✉ klantenservice@zorggroepcharim.nl

Hey!

**zin in een leuke
vakantiebaan?**

Er zitten bewoners op jou te wachten. Volg je een opleiding in de zorg? Kom ons dan helpen in de verzorging. Heb jij andere talenten? We zoeken je ook als je kunt poetsen of graag in de keuken staat. Maak jouw zomer onvergetelijk. De ouderenzorg is leuk!

#vakantiewerk #charim



werkenbijcharim.nl/vakantiebaan