

# BLADEREN

— door verhalen van esdégé-reigersdaal —



Moestuin

## De tuinders van de Troubadour

Leefstijl

## Grabbelton met beweegideeën

### Brenda Bles

Van stagiaire naar  
clustermanager

### Hersenletsel

Allesbehalve  
zwart-wit

### Radioman Ron

#TROTS op zijn  
radiostation

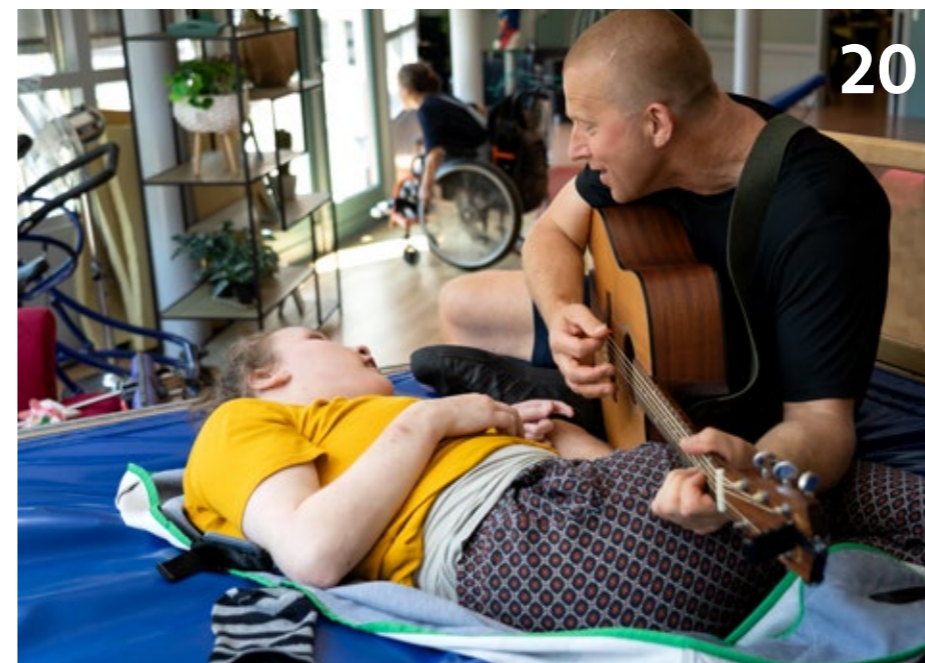
### Merakel

Een tweede thuis  
voor kinderen

# INHOUD

ZOMER/HERFST '22

- 04 Reportage De tuinders van de Troubadour
- 08 #Trots Directeur van een radiozender
- 10 Reportage Lokale integratie bij LINKIN
- 14 Interview Hersenletsel is niet zwart-wit
- 20 Nieuw De Zeekraal
- 24 Vrijwilliger Angelique Roelofsen
- 26 Kijken Kunst & Kook
- 32 #Trots Madelon en Johannie
- 34 Leren Sociale Hygiëne
- 37 Interview Brenda Bles
- 40 Creatief Tys Franke
- 42 Leefstijl Beweegideeën
- 46 Nieuw Merakel
- 50 #Trots DPD pakket-service
- 52 Innovatie Medicijn dispenser
- 54 Buurten Het Vierkant
- 59 Colofon
- 59 Volgende keer in Bladeren



De tuinders van de  
Troubadour

# EEN AARDAPPEL KOMT NIET UIT EEN PLASTIC ZAK



De felrode kleur – en niet te vergeten de geur! – van aardbeien, onkruid dat tussen je vingers kriebelt, een briesje langs je oren en een splashbattle. Het is een greep uit de ingrediënten van een moestuin in Den Helder. Bij tuindersvereniging Texelstroom genieten kinderen van ODC de Troubadour in voorjaar en zomer wekelijks van alles wat hun tuin te bieden heeft.

**“We verbouwen vooral spullen die we kunnen eten”**

“Er kan van alles hier”, vertelt cliëntbegeleider Judith terwijl Chayenne vanaf de ingang van het complex voor ons uitrent om de weg te wijzen. “We willen de kinderen leren dat een aardappel niet uit een plastic zak komt. We plukken aardbeien, wassen ze en eten ze op een beschuitje met de lunch. We hebben wat bloemen, maar verbouwen vooral spullen die we kunnen eten. Sla voor een broodje gezond bijvoorbeeld. Er komen meerdere groepen van de Troubadour hierheen en iedereen vult de tijd op zijn eigen manier in. Met deze tieners blijven we altijd tot na de lunch. Het is lekker dichtbij en we kunnen er lopend heen.”

#### In de soep

Aan de picknicktafel onder de parasol wordt lekker gekeuveld. Roan vertelt over de meerkoeten die achter de tuin zitten en babymeerkoetjes kregen. Francess ligt erbij met een emmer onkruid voor zich. Langzaam rollen de kleine blaadjes door haar vingers terwijl ze vertelt over het zwembad waar ze zo blij van wordt. De emmer wordt af en toe bijgevuld door vrijwilligster Anke. “Ja, we hebben vier vrijwilligers die ons helpen”, gaat Judith verder. “Heerlijk is dat. Vandaag heeft ze ook nog zelfgemaakte cakejes meegenomen. We hebben ook een vijgenboompje en

- ▲ De splashbattle kan van start. Lekker verkoelend!
- ▶ Romy heeft aardbeien geplukt
- ▶ Langzaam rollen de kleine blaadjes door Francess haar vingers

druiven, in de kas staat ook van alles. En de courgettes gaan lekker nu. Daar maken we straks soep van en zo proberen we steeds weer iets uit.”

#### Als de regen valt

Ook een tuinhuis met geblokte gordijntjes ontbreekt niet. Er staat een grote tafel in en een klein keukentje met fornuis. Judith: “Wie zin heeft kan hier ook lekker gaan zitten. Om te knutselen, of als het begint te regenen natuurlijk, want ook dat kan hier gebeuren. We zitten tenslotte in Nederland. Alleen de wc is buiten dus dat is niet zo handig. Maar het tuinhuis is ook aan z'n end dus de nieuwe met inpandig toilet ligt al klaar. Die mag dan tijdelijk blijven liggen in de loods hier tot we eraan toe zijn hem te plaatsen. Het klinkt zo simpel, maar het helpt ons zo die medewerking hier!”

#### Dankjewel Koos

“We hebben deze tuin dankzij Koos van de tuindersvereniging. Die heeft het allemaal geregeld een jaar of zes geleden. We hebben de mazzel dat we alleen contributie en voor water hoeven te betalen. De rest schenken ze ons. Er is goed contact met ‘de andere tuintjes’. We horen er echt bij. Mensen doen een koppie of lopen langs en zwaaien. Eerder deelden



we een tuin, maar dat bleek toch lastig. Er wordt nog weleens iets extra's uit de grond getrokken door een van de kinderen of er reed ergens een rolstoel overheen. Daar kun je niets aan doen, maar is natuurlijk niet fijn als je heel hard je best hebt gedaan.”

#### Chillen

Het is warm. De waterwerpschijven komen tevoorschijn en cliëntbegeleider Shelley is de sjaak: hoppa, de splashbattle kan van start en ze wordt direct onder vuur genomen. Lekker verkoelend. Ook dat soort dingen kan hier. Net als gewoon even chillen op je yogamatje in het gras onder de schaduwdoeken. En tussen al het gespuis door, gaan Romy en vrijwilliger Anke verwoed door met de aardbeien, die vervolgens gewassen worden door Chayenne en Judith.

#### Eindeloos uitproberen

Het is tijd voor de lunch. De volle bak met aardbeien komt op tafel. “Op de Troubadour komt ook een meisje dat niet zoveel eet”, vertelt Shelley. “Het is zo mooi om te zien hoe ze hier dan begint te proeven van allerlei verschillende dingen. Dat daar dan een rauwe aardappel tussen zit is dan maar zo.”

Er loopt een klein rupsje over het pakje kaas. Romy merkt hem op en zet hem op haar arm waar hij even rond mag kriebelen. Judith staat op van tafel, loopt de blokhut in en komt terug met een potje met een vergrootglas erop. Hop, rupsje erin. “Wil je ‘m bekijken?”, vraagt ze in het algemeen. En het rupsje gaat de tafel rond. Zo simpel is het. En zo mooi ook. ■

#TROTS

TEKST  
Titia Geerlink  
FOTOGRAFIE  
Dewi Koomen

# DIRECTEUR VAN EEN RADIOZENDER



Ron Overtoom maakt radio. Al sinds de jaren tachtig, maar nu heeft hij zijn eigen radiostation op internet: Visual FM – Serious Internet Radio. En daar is hij #TROTS op.

Ron begon zijn radiocarrière als piraat. Eind jaren tachtig was hij een aantal jaren technicus bij lokale omroep 'De Heraut'. Daar leerde hij Marieke Neesen kennen. En zij is ook nu zijn maat in het vak. "Marieke zei dat ik nog een keer tegen de lamp zou lopen met illegale radio. Maar radio maken kost geld en dat heb ik niet. Toen heeft ze aangeboden die kosten op zich te nemen. In mijn woonkamer zijn we de studio verder gaan uitbouwen."

**“Iedere week ga ik live vanuit m'n hoekie in de woonkamer”**

#### 100 slots

De twee vroegen een licentie aan en startten in februari 2020 met uitzenden. "Zo'n licentie is gekoppeld aan een aantal luisteraars", legt Ron uit. "We hebben 100 slots. Voor 100 luisteraars. Maar als dat gebeurt hang ik de vlag op! We zenden de hele dag uit. Nee, ik hoef niet dag en nacht daar te zitten." Hij lacht en vertelt geduldig verder: "Je hebt een grote bak met muziek. Ingedeeld op jaren '70, '80 en ga zo maar door. 's Ochtends deel ik meer voor de ouderen in, later op de dag voor jongere luisteraars. En het is nooit hetzelfde want dat systeem pakt steeds een ander muzieknummer."

#### Nieuwslezers

"Iedere week ga ik live in mijn radioprogramma 'Ron draait ze weer'. Vanuit m'n hoekie in de woonkamer. Ik draai muziek en Marieke vertelt wat lokaal nieuws uit Dijk en Waard." Ook nog zijn eigen nieuwslezers dus. "Ik vind het leuk om een belgast te hebben."

De vragen bedenk ik soms wel van tevoren, maar ik kan ook veel uit het hooffie. En soms krijg ik van mensen een lijstje. Dat is wel handig. Verder hou ik van spontaan en niet het voorgekauwde. Daarom werk ik niet meer bij de lokale radio. Ik weet zelf wel dat ik het niet te lang moet maken. Ik wil ook nog wel een keer iemand van LOEK-HAL in de uitzending. Dat zijn mijn ondersteuners. Dan kunnen ze vertellen wat ze allemaal doen. Dat kunnen ze beter zelf dan ik."

#### Goede doelen

"Voor mij is het echt een groot voordeel dat we alles in eigen hand hebben. Er is geen bestuur en Marieke en ik hebben alleen met elkaar te maken. Ik word er echt gelukkig van. Ik ben er de hele week mee bezig. Eerst zat ik in een dalletje, maar nu kan ik gewoon mijn eigen toko runnen. Ik mag alles zelf bepalen, alleen geen reclame maken. Maar we kunnen wel dingen doen voor goede doelen. Dus je mag altijd een mailtje sturen als je iets wilt."

Marieke: "Ron is echt technisch. Destijds heb ik hem met mijn man onder mijn hoede genomen bij Radio CompleetFM. Hij leerde door mee te lopen, te kijken en vooral te doen. Gewoon uitproberen en dan lukt het. Ron ontwikkelde zich tot een hele goede technicus en deed zelfs bandtechniek. Ik heb nu ook mijn eigen programma 'Langedijk Lokaal' en Visual FM koopt twee programma's in. Ron heeft er een fulltime job aan. Want vergeet niet dat hij ook nog muziekprogramma's van anderen bewerkt. Mensen die uitzendtijd krijgen van ons." "Jaha, daar zitten ook nog allemaal fouten in", neemt Ron het over. Stiltes en zo. Dat haal ik er allemaal uit. De tijd gaat hard bij radio. Het zou leuk zijn als ik nog wat meer luisteraars krijg!" ■



Visual FM is te beluisteren via:  
[www.visualfm.nl](http://www.visualfm.nl)  
En op Facebook via:  
[VisualFM.S.I.R](https://www.facebook.com/VisualFM.S.I.R)

# LOKALE INTEGRATIE BIJ LINKIN

“Zodra mensen hier binnenstappen, vallen de labels weg”. Cliëntbegeleider Rkia Fattah steekt enthousiast van wal. Zoals de naam al doet vermoeden staat de connectie onderling centraal bij dagbestedingslocatie LINKIN in Heerhugowaard. Niet alleen voor cliënten maar ook met ouderen, vrijwilligers en buurtbewoners. “Zorgen dat iedereen, met wat voor rugzak dan ook, integreert in de maatschappij. Want bij LINKIN staat de deur open voor iedereen!”



Er wordt lekker gekookt door Henny Susanti en Dick van Hoorn

In 2014 is LINKIN geopend, met als doel om cliënten dagbesteding aan te bieden en in verbinding te brengen, met elkaar maar ook met de wijk. Cliënten komen voor een activiteit of gewoon voor een kop koffie of een praatje. Rkia: “Ze kunnen hier wekelijks sporten, biljarten, schilderen of aan de slag in de moestuin. Ze krijgen daarbij alle ruimte om met eigen ideeën aan de slag te gaan. Zo heeft laatst iemand een bankje getimmerd voor op het terras.”

#### Samen eten

Daarnaast wordt er twee keer in de week samen gekookt en gegeten. “Altijd een gezellige mengelmoe van mensen en culturen”, aldus cliëntbegeleider Dick van Hoorn. “Samen bedenken we wat we gaan eten en doen we boodschappen. Cliënten melden zich van tevoren aan en betalen met een strippenkaart.” Indy van den Vreken is een van de vaste mee-eters. “Alleen als er chili con carne op het menu staat, kom ik niet hoor!”, vertelt Indy terwijl ze de tafel dekt. Gelukkig schaft de pot tagliatelle deze avond.

#### Wekelijkse wandeling

Inmiddels is LINKIN een plek waar cliënten wekelijks of zelfs dagelijks naartoe komen en in contact komen met elkaar. Maar niet alleen cliënten lopen de deur plat. Ook vrijwilligers, ouderen, bewoners van het AZC en wijkbewoners komen graag. Om

## “De ouderen zijn lekker de deur uit, maar ik zelf ook”

te helpen bij de activiteiten of anderen uit de wijk te ontmoeten. Zo is het wandelen en koffiedrinken met ouderen van de ViVa! Zorggroep vaste prik op dinsdagmiddag.

“Dinsdag is altijd een volle dag. ‘s Ochtends helpen bij de sportlessen en ‘s middags wandelen. De ouderen zijn lekker even de deur uit, maar ik zelf ook. Twee vliegen in één klap! Het geeft me een lekker voldaan gevoel”, vertelt Deborah Visser tijdens de wandeling. Ook Fueynam Chang Sanhueza geniet van de wekelijkse wandeling. “Ouderen zijn niet agressief en dat vind ik fijn. Want ik houd niet van agressieve mensen. De mevrouw met wie ik vandaag loop is 96 jaar. Ze dronk net zelf haar koffie op en ik werd er helemaal emotioneel van. Dat ze dat nog kan op die leeftijd!”

#### Sla voor de buurman

Rkia: “Naast de activiteiten in en rondom ons gebouw, organiseren we ook initiatieven in de wijk. Denk aan bomen planten en zwerfafval plukken. Ook hebben we onlangs een moestuin aangelegd in een straat verderop.” De moestuin is de vaste werkplek van Bob van Loon. Terwijl hij daar werkt, ontstaan er leuke gesprekken met bewoners uit de wijk. Bob: “De pitbull van een buurman houdt van sla dus nu hebben we sla geplant en daar gaan we hem straks mee verrassen!” Rkia: “Ons doel is ruimschoots bereikt, en daar zijn we enorm trots op!” ■

## “We hebben onlangs een moestuin aangelegd in de wijk”



Bob van Loon met de wandelaars aan de koffie

# HERSEN- LETSEL IS NIET ZWART-WIT

Opeens staat je leven op z'n kop. Door een ongeluk, een val of hersenbloeding beland je in het ziekenhuis. Je hersenen zijn beschadigd, je moet veel opnieuw leren. Niet alles is meer mogelijk. Waar haal je de kracht vandaan om te revalideren? Hoe ga je om met je toekomstbeeld? En wat is de impact van alle onzichtbare gevolgen? Ada, Lara, Erik, Fleur en Marieke laten zien dat iedereen zijn eigen pad bewandelt. Een persoonlijke zoektocht naar hernieuwd perspectief.

## Ada Gallis (68)

"Vroeger sportte ik veel. Dat is misschien wel mijn redding geweest. Dat ik er zo goed uit ben gekomen. Het gebeurde 's nachts, vijf jaar geleden. Een herseninfarct. Een halve dag later werd ik gevonden door de buurman. Na een week in het ziekenhuis ging ik naar Heliomare. Daar moesten ze mij veel leren. Ik wist niet meer in welke volgorde ik mijn kleren aan moest trekken of hoe ik een ei moest bakken. Na drie maanden intern en nog zes maanden poliklinisch, was het klaar. Dat was een hele overgang, weer alleen thuis. Via een begeleider van Heliomare kwam ik bij AC de Zilvermeeuw terecht. Een warm bad. Iedereen is daar gelijkwaardig. Ik kom er drie keer in de week, om te fitnessen en voor de afasie contactgroep. Tijdens de eerste lockdown was de Zilvermeeuw dicht. Ik raakte steeds meer woorden kwijt. Ik moet dus actief blijven oefenen. Daarom puzzel ik veel. Ik ben gek op filippines. Ik luister ook veel naar de radio en ik zing in een koor. Als ik zing, heb ik geen last van afasie. Zo heerlijk. Mijn rechterbeen en -arm willen nog niet echt meewerken. Daarom loop ik met een stok. Die wil ik eigenlijk kwijt maar dat is nog een lange weg. Ik had eerst een vierpoot dus het gaat al beter. Mijn dochter is vorig jaar getrouwd. Ik wilde haar die dag weggeven. Haar vader (mijn man) leeft niet meer. Dat doel heb ik behaald. Iedereen was tot tranen toe geroerd. Ook heb ik gespecht. Echt een overwinning. Mensen zien dat ik moeilijk loop, maar niet wat er allemaal in mijn brein gebeurt. Dat ik afasie heb. Dat is wel eens lastig maar ik deal ermee. Ik heb nog steeds contact met een groep mensen die tegelijkertijd in Heliomare zaten. Ik zeg wel eens, als ik geen herseninfarct had gehad, had ik nu niet zo'n rijke vriendengroep."

**"Echt een overwinning"**



### Erik Froon (56)

"Ik was net ontslagen en raakte in een depressie. Het UWV stuurde een psycholoog op me af. Toen ik weer klaar was om de arbeidsmarkt op te gaan, kreeg ik een hersenbloeding. Op 53-jarige leeftijd. In totaal lag ik negen dagen in het ziekenhuis. Daarna naar Heliomare. De rechterzijde van mijn lichaam was verlamd en ik kon alleen onverstaaanbaar mompelen. Tijdens het revalideren kon ik al snel uit de rolstoel komen en kwam mijn spraak weer terug. Na vier maanden mocht ik naar huis. Daar zag ik tegenop want ik woon alleen. Ik moest nieuwe invulling geven aan mijn leven. Via een begeleider van Heliomare kwam ik bij AC de Zilvermeeuw terecht. Eerst dacht ik, wat moet ik hier. Gelukkig ging de begeleider mee, anders was ik de drempel niet overgestapt. Nu ben ik meerdere dagen in de week bij de Zilvermeeuw te vinden. Onder andere voor de afasie contactgroep. Een fijne groep mensen die elkaar steunt en tips geeft. Ook ben ik ervaringsdeskundige in opleiding en heb ik onlangs voor het eerst mijn verhaal verteld bij een EHBO-vereniging. Daarnaast heb ik nieuwe hobby's gevonden zoals 3D-printen en koffiebranden. Altijd versie koffie bij de hand. Het meeste last heb ik van mijn afasie. Gelukkig gaat het praten wel steeds beter. Tijdens de logopedie konden ze mijn status niet noteren, zo snel ging ik vooruit. Dat gaf wel vertrouwen dat het nog beter kon. Sowieso probeer ik altijd mijn grenzen te verleggen. Dat heeft ervoor gezorgd dat ik weer kon lopen. Eerst met een stok maar al snel liet ik die in de hoek van de kamer staan. Daar staat ie nog steeds. Ik heb een goed leven gehad voor mijn hersenbloeding. Veel verre reizen gemaakt. Ik zou nog graag naar Afrika gaan maar dat is financieel gezien niet mogelijk. Ik zie het leven na mijn hersenbloeding als 'a new lease on life'. Een nieuw hoofdstuk. Heel positief."

**"A new lease on life"**

### Fleur van Schaik (21)

"Ik zat in 5 havo, werkte in een restaurant, was een fanatieke basketbalster en ging elk weekend uit met vriendinnen. Stilzitten daar houd ik nog steeds niet van. Als ik niks te doen heb, ga ik fitnessen. Of ik ga rondjes lopen in huis en liedjes zingen. Goed voor m'n benen én m'n spraak. Dat is het voordeel van hersenletsel; er is altijd wat te trainen en dus altijd wat te doen! In februari 2019 ben ik aangereden door een auto toen ik op de scooter zat. Zonder helm was ik er niet meer geweest. Na zes weken in het ziekenhuis ben ik 18 maanden in behandeling geweest bij het revalidatiecentrum. De eerste vijf maanden na het ongeluk ben ik helemaal kwijt. Mijn oma heeft een dagboek bijgehouden dus gelukkig kan ik alles teruglezen. Na het revalidatiecentrum ging ik bij mijn vader wonen. Maar als meid van 21 wil je een keer op jezelf. Toen kwam PNH (Perspectief Na Hersenletsel) op ons pad. Ik woon hier nu acht maanden. In het begin hielpen ze me nog met douchen en koken maar dat kan ik nu zelf. Ik vind het soms lastig dat ik alleen woon, maar de begeleiders zijn altijd dichtbij en in voor een praatje. De handbike geeft me veel vrijheid. Ik ga ermee naar de sportschool, boodschappen doen en rijd er ook mee naar De Rijp. Daar wonen mijn ouders, familie en vrienden. Mijn doel is om binnen 12 maanden zonder stok te lopen in huis. Daarom ga ik vaak naar de sportschool en de fysio. Ik weet niet wat mijn perspectief is maar ik zal blijven proberen om verder te komen. Ik ben altijd al positief geweest. Hoe stom iets ook is, ik haal er iets leuks uit. Af en toe kijk ik filmpjes van een paar jaar geleden. Dan zie ik waar ik vandaan ben gekomen, dat dat gewoon vreselijk goed is. Gelukkig ben ik mijn humor niet verloren. Een leven zonder humor, daar is niks aan."

**"Stilzitten is niks voor mij"**

**Marieke Nieboer (48)** "Pasen 2016. Tijdens het ramen lappen kreeg ik opeens ontzettende hoofdpijn. Ik bleek een hersenbloeding te hebben vanwege een geknapt aneurysma. Ik werd met spoed geopereerd. In eerste instantie kwam ik er goed vanaf. Maar na vier dagen ging het toch mis; mijn hersenen kregen te weinig zuurstof. Ik was opgegeven. Een kasplantje. Na vier weken in het ziekenhuis zocht mijn familie een revalidatiecentrum maar niemand wilde mij hebben. Ik was te slecht. Dus werd ik overgeplaatst naar zorgcentrum Westerhout. Zat ik daar tussen de bejaarden. En maar een half uur per dag fysio. Daarom deed mijn vader iedere ochtend anderhalf uur oefeningen met mij. Na een half jaar in Westerhout werd ik vier weken opgenomen bij revalidatiecentrum Reade, om mijn ouders handvatten te geven voor mijn ondersteuning. Daarna ging ik naar huis. Mijn ouders en zus trokken bij mij in om mij 24 uur per dag te verzorgen. Ze bleven passende ondersteuning zoeken. Zo kwamen we bij AC de Zilvermeeuw en het Afasiacentrum terecht. Tijdens mijn eerste SMTA-bijeenkomst (Speech-Music Therapy for Aphasia) was het alsof er een luikje openging. Opeens kon ik weer praten! Toen wilde Heliomare mij eindelijk opnemen, na drie keer te zijn afgewezen. Daar ging het snel. Na zes weken mocht ik al naar huis. Ik kon weer zelfstandig wonen! Mijn familie is medisch onderlegd en heeft voor mij gevochten om de juiste ondersteuning te krijgen. Daar heb ik echt mazzel mee gehad. Vroeger werkte ik 40 a 50 uur per week en ging ik ieder weekend op stap. Lawaai en drukte daar kan ik niet meer tegen. Ik doe nu andere dingen. Fietsen, wandelen, honden uitlaten voor vriendinnen of een terrasje pakken. Zoals ik er nu bij zit, dat had niemand verwacht. Toch vind ik het lastig om mezelf te accepteren, met mijn beperkingen. M'n spraak vind ik het ergste. Maar ik heb geen schaamte voor mijn afasie."

**"Niemand wilde mij hebben"**

**Lara Wijnker (27)**

"10 juni 2012. Ik viel van de trap en klapte met mijn hoofd op een betonnen vloer: hersenbloeding en -kneuzingen. Na zeven weken ziekenhuis kwam ik in Heliomare. Ik moest alles opnieuw leren. Daar kwam het besef: hoe ernstig ik eraan toe was en wat een wonder dat ik nog leefde. Na zeven maanden kon ik weer bij m'n ouders wonen. Nog drie jaar bleef ik in behandeling bij Heliomare. De focus lag eerst op mijn lichamelijke revalidatie. Door dagelijks te wandelen werd ik steeds sterker. Toen weer een klap: loslaten hoe mijn leven ooit was. Een periode van diepe dalen. Depressie en suïcidale gedachten. Gelukkig ging dat voorbij. In 2015 was ik toe aan een vervolgstap. Zo kwam ik terecht bij PNH (Perspectief Na Hersenletsel). Ik verhuisde naar een eigen appartement met een steunpunt op dezelfde verdieping. Samen met de begeleiders maakte ik plannen voor de toekomst. Ik wilde mijn zelfstandigheid terug maar kon natuurlijk nog niet alles. Dat was wel even wennen. Nu woon ik alweer twee jaar in een sociale huurwoning. In hetzelfde gebouw, dat vind ik fijn. Mocht er toch iets misgaan, dan zit PNH om de hoek. Na tien jaar kan ik zeggen dat mijn leven op orde is. Ik help als vrijwilliger in de bakkerij van molen De Gouden Engel in Koedijk en ik rijd paard. Ook hoop ik als ervaringsdeskundige anderen te kunnen ondersteunen in de toekomst. Nu is voor mij de tijd om te gaan ontdekken. Meiden van mijn leeftijd deden dit jaren terug al, ik ga deze zomer naar mijn eerste festival. Wordt het te druk, dan zonder ik mij gewoon af. Toch ga ik de prikkels niet uit de weg. Ik geniet van de vrijheid die ik nu heb. De tijd inhalen kan niet, maar dat is niet erg. Ik ben nu een stuk wijzer dan toen ik 17 was. Ik probeer sowieso in het moment te leven. Wat je nu hebt, kan morgen zomaar over zijn."

**"Mijn eerste festival"**

NIEUW

TEKST  
Titia Geerlink  
FOTOGRAFIE  
Dewi Koomen

Dagbesteding ontstaan  
vanuit de coronaperiode

# Extra bescherming op nieuwe locatie De Zeekraal



Charlotte rolt door de grote, lichte ruimte

Charlotte rolt door de grote, lichte ruimte en slaat op haar rolstoel. Je zou bijna zeggen op de maat van de muziek. Muziek die komt uit de gitaar van Marcel, die rustig meezingt naast de stoel van Carlos. Wat een genot. Dat lijkt ook Daniëlle in de box uit te stralen. Marcel klapt de box open en gaat bij haar zitten. Langzaam rolt ze naar hem toe en ze pakt zijn arm. Hij kan nog net doorspelen.

“Dit is nou De Zeekraal”, zegt Miriam, die even verderop aan tafel zit. “Ze is een van de senior cliëntbegeleiders bij cluster ‘t Wad in Den Helder. “In de coronaperiode hielpen we vanuit dagbesteding mee op woonlocatie De Zeevonk. Daar hoort deze ruimte bij. Toen zagen we: met deze locatie moeten we meer! En we wisten vrij snel wat, want er waren verschillende cliënten in Den Helder die op zoek waren naar een meer beschermde vorm van dagbesteding. Er komen nu cliënten vanuit De Zeevonk, ODC de Troubadour en ook andere plekken in Den Helder.

#### Zen

We zijn in april begonnen en nog heel erg aan het ontdekken en opbouwen. Alles op zijn tijd. Nu drie dagen in de week. Maar dat zal steeds meer worden. Vanaf oktober zitten we al vol. Het is niet de bedoeling dat hier meer dan zes of zeven cliënten komen per dag. Het is net geen één op één-ondersteuning, maar wel intensief. Marcel, muzikagoog binnen Esdégé-Reigersdaal, komt een keer in de week. Ze raken er helemaal zen van. Dat zie je wel. Donderdag is dus de muzikdag. En zo krijgt iedere dag een thema: muzikdag, beautydag, bakdag. Tijdens die laatste maken we iets lekkers voor de bewoners van de Zeevonk. De woonlocatie gebruikt de ruimte weer vanaf drie uur ‘s middags en in het weekend. Omdat er ook cliënten van daar naar De Zeekraal komen, proberen we echt onderscheid te maken in het programma. Zo houden we de ballenbak over het algemeen lekker voor het weekend.”



Cliëntbegeleider Judith houdt Carlos' hand vast

#### Kijken, voelen, proeven, ruiken

“Er komen heel verschillende cliënten. Er zijn er die vooral beleven, zoals de drie vandaag, maar we hebben ook jongens die ergens bij kunnen helpen. We schillen aardappels -voelt zo lekker aan je handen-, doen ze in de pan en dan wordt er ook weleens een rauwe geproefd. Mag de pret niet drukken. Ook doen we de was voor de woonlocatie en we willen de tuin nog opknappen. Een soort sprookjespad maken. Er staat al een tuindouche waar we lekker mee kunnen spelen. Of we gaan bellenblazen. Zintuiglijke uitdaging zoeken. We zitten hier lekker beschut. En natuurlijk gaan we ook weleens op pad. Om een boodschap te doen bijvoorbeeld. De activiteiten worden met cliënten samen opgepakt of ze haken aan om te kijken, voelen, proeven, luisteren of welk zintuig ook dat gebruikt wordt.”

#### Grote overstap

“We maken gebruik van de veilige omgeving hier. Er is ruimte, maar ze kunnen niet wegglopen. Voor veel ouders is de overstap van bijvoorbeeld een dagcentrum naar dagbesteding erg groot omdat mensen dan makkelijker zelf de deur uit kunnen. Jongeren die van ODC de Troubadour komen, nemen tijdelijk ook een van onze collega's van de Troubadour mee. Die blijft tot we het gevoel hebben dat het oké is. Een soort extra warme overdracht dus.”

#### Doorschuiven

“Het idee is wel dat ze vanuit hier doorschuiven. Het is dus geen plek waar je altijd blijft. We kijken naar welke stap je hierna kunt maken. Voor Charlotte is momenteel de combi met de brede school bijvoorbeeld heel mooi. Op school heeft ze veel meer contacten en afwisseling, maar is ze in ruimte beperkt tot een balkon. Hier kan ze daarentegen alle kanten op rollen, zowel binnen als in de tuin, en zijn er minder prikkels. Het tempo ligt hier laag en daar doen sommige mensen het heel goed op!” ■

**ZEEKRAAL GROEIT  
OP HET WAD. EN  
OMDAT DE ZEEKRAAL  
ONDERDEEL IS VAN  
CLUSTER 'T WAD  
EN DE CLIËNTEN ER  
GROEIEN, VONDEN ZE  
HET EEN PASSENDE  
NAAM.**

**TEKST**  
Titia Geerlink

**FOTOGRAFIE**  
Dewi Koomen

## Angelique is vrijwilliger én aandachtsfunctionaris

Ze is al 32 jaar vrijwilliger en ook alweer 25 jaar aandachtsfunctionaris. In die laatste rol is Angelique Roelofsen van het Skager AC aanspreekpunt voor zowel collega's als de vrijwilligers zelf. En ze maakt dankbaar gebruik van haar eigen ervaring als vrijwilliger.

“Bij het Skager AC hebben we zo'n 25 vrijwilligers. Sommige komen voor een groepje en andere individueel voor cliënten. Hoe vaak ze er zijn wisselt ook sterk. Van een keer in de twee weken tot zelfs iemand die vier ochtenden komt. Ik begeleid het intakegesprek altijd en heb na zes weken een evaluatiemoment. Als we omhoog zitten dan ben ik er ook om een vacature te plaatsen. Vaak doen we dat via onze eigen Facebookpagina. Dat werkt eigenlijk het beste.”

### Echt voor jou

“Vrijwilligers vind ik heel belangrijk, dus ik doe dit werk graag. Naast het contact met ondersteuners iemand hebben die echt voor jou komt. Het netwerk van een cliënt uitbouwen. Dat vind ik zoveel belangrijker dan de tijd die ik eraan kwijt ben. En dat werk zit 'm ook vooral aan het begin: gesprek, papierwerk, VOG en het overleg met de locatie over wat iemand precies gaat doen. En als er iets aan de hand is kunnen ze mijn hulp invoeren. Maar als je ervoor zorgt dat er een beetje structuur in zit, is er niets aan de hand. En ik doe het niet alleen, hè. Er zijn nog twee aandachtsfunctionarissen binnen het cluster en we werken natuurlijk gewoon

samen met de rest van de teams. Vergeet ook de coördinatoren vrijwilligerswerk niet. Het is fijn te weten dat je altijd ergens terecht kunt met vragen. Ze maken nooit ergens een probleem van en zijn altijd bereid je verder te helpen.”

### Zelfgemaakt

“Het is belangrijk goed met vrijwilligers in contact te blijven. Op z'n tijd een hapje en een drankje met elkaar. Dat doen wij meestal rondom een thema. Eerder deden we dat met alle locaties samen, maar sinds corona hebben ze aangegeven het eigenlijk liever met hun eigen locatie te doen. Ze maken toch groepjes. En het is goed om die geluiden te horen. Daar kunnen we iets mee. Voor de zomer geven we alle vrijwilligers een pakketje mee. Die maken we altijd zelf. Deze zomer waren het allemaal zelfgemaakte spelletjes. YahtAC bijvoorbeeld. En met kerst een cadeaubon met een zelfgemaakt dingetje erbij. Dat zelfgemaakte is voor mij het belangrijkste onderdeel. Ik krijg zelf ook liever een handgeschreven kaart van een cliënt in mijn handen gedrukt dan een getypt kaartje via de post. Zo doen cliënten iets terug voor de vrijwilliger.”



### Draai het om

Wandelen, samen op de duofiets, helpen op de computer. Bij het Skager AC komen heel verschillende vrijwilligers. En er zit natuurlijk ook weleens iemand tussen die niet past. “Dat iemand goed met computers om kan gaan, wil nog niet zeggen dat hij goed kan uitleggen. Laat staan twintig keer. Dat is soms wat lastiger, maar daar moet je wel eerlijk in zijn. Of mensen die langere tijd een uitkering hebben gehad en weer aan het werk gaan. Dan zijn we ze kwijt. Maar goed, ik zie het maar zo dat we er dan toch een tijdje van geprofiteerd hebben.”

“Iemand hebben die echt voor jou komt”

### Zo ontstaan contacten

In alle jaren dat Angelique zelf vrijwilliger is, heeft ze altijd gezwoomen. Eerst met een groep, nu nog met Sjaak Stoop uit Heerhugowaard. “Ik doe het samen met mijn man. Destijds werkte ik op de Luif op het Reigersdaalterrein en toen ik daar wegging ben ik vrijwilliger gebleven. Het zwembad moest een tijdje dicht dus kwamen er weleens cliënten bij me thuis eten. Zo kwamen ze in contact met mijn man en ze vroegen hem een keer mee te gaan naar het zwembad. Zo ontstaan die contacten en dat vind ik mooi. Iedere dinsdagavond liggen we een uur

in het therapiebad van de Waardergolf. Precies een mooi tijdje. Om zes uur heen en om acht uur weer terug. Heb je de hele avond nog. Daarnaast doen we nog wel meer, hoor: we gaan met Sjaak naar AZ en hij is ook heel lang blijven logeren. Maar dat is allemaal vrijblijvend. Het zwemmen is vaste prik. Waarom ik al zo lang vrijwilliger ben? Ik vind het gewoon leuk en word blij van het enthousiasme van de cliënten. Ik gun het ze leuke dingen te doen. Daar kan lang niet altijd personeel voor ingezet worden en niet iedereen heeft een eigen netwerk.” ■

KIJKEN

TEKST  
Roos Slot

FOTOGRAFIE  
Dewi Koomen

# KUNST TE KOOP

Grenzend aan Fietsenwerkplaats 't Freem in Zwaag zit Kunst & Kook, een arbeidsgerichte dagbestedingslocatie. Twee dagen in de week wordt er gezamenlijk gekookt en vijf dagen maken ze kunst. De kunstgroep werkt veel met klei en verf, maar maakt ook weleens een uitstapje richting textiel. Net wat bij iemand past.



Na een gezamenlijke start met koffie en thee, zoekt iedereen z'n plekje in de werkplaats. Waar de een zich uitleeft op een kopie van Van Gogh, kan de ander zich verliezen in het glazuren van een beker.



Francien is gek op klei. Je herkent haar werk direct. Ze gebruikt namelijk altijd rondjes in haar ontwerpen.

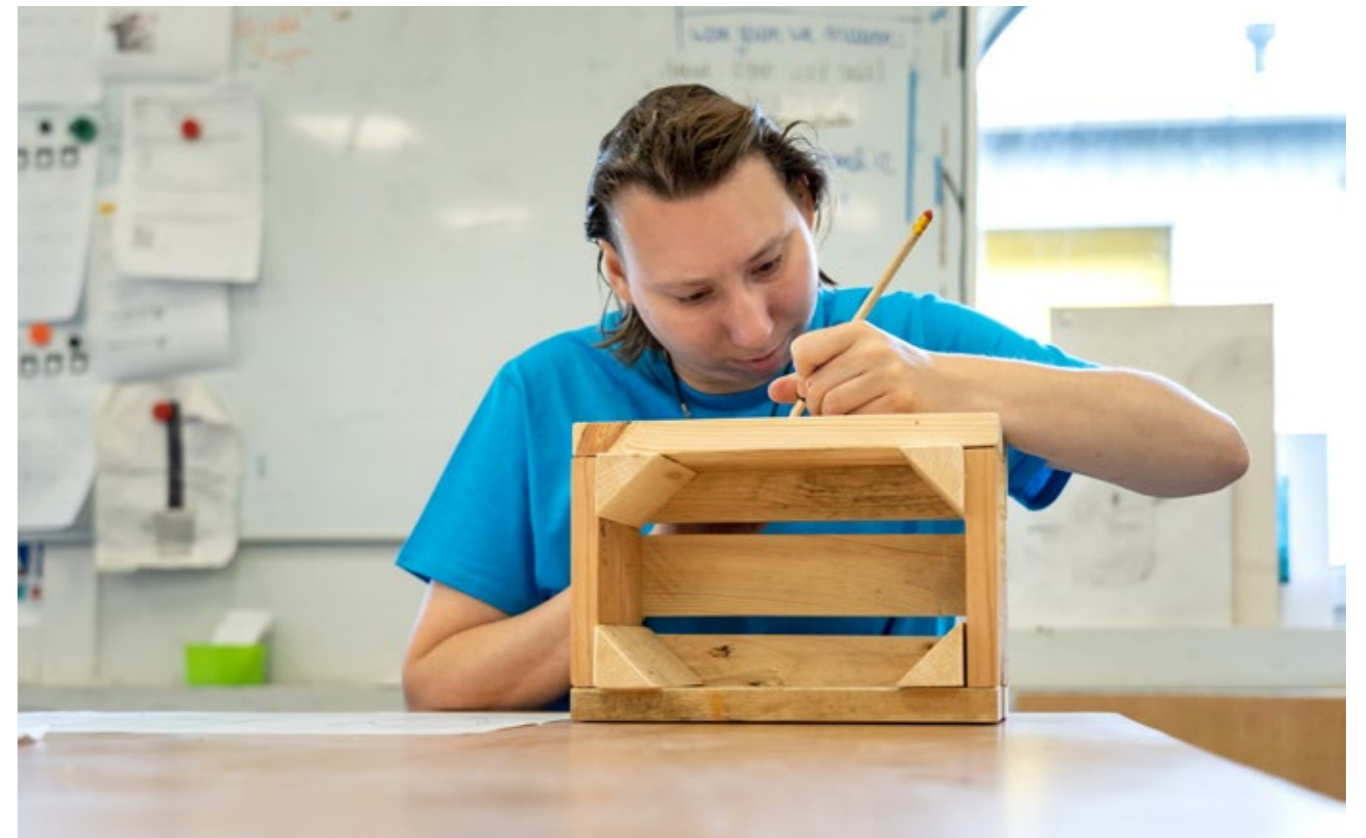


Booy houdt erg van tekenen en schilderen.





Stefan aan het werk aan zijn eigen Van Gogh.



Bianca tekent bloemen op een houten kist.

De kunstgroep maakt veel in opdracht van kadowinkel Pand 12 in Hoorn, waar de creaties vervolgens ook worden verkocht. Denk aan spaarpotten, bekers, schalen en vazen. De overige kunstwerken worden verkocht op kunstmarkten of andere evenementen in de regio.



Ook wordt er regelmatig samengewerkt met andere locaties. Zo is Bianca nu bezig met het tekenen van bloemen op een houten kist. De bloemen worden vervolgens bij Houdt van Hout ingebrand. Naast het werk in opdracht is er ook veel ruimte voor vrij werk.





#TROTS

TEKST  
Titia Geerlink

FOTOGRAFIE  
Dewi Koomen

# OUWENELEN AAN DE KOFFIETAFEL

Ze opent de deur van een ruime woning in Heerhugowaard met een hond in haar kielzog. Haar tante staat ietwat verlegen om een hoekje en sluit snel de slaapkamerdeur. "We moesten natuurlijk nog even haar zondagse pak aantrekken voor de foto", lacht Madelon Swager (38). Wekelijks komt ze op bezoek bij haar tante Johannie Nijman (73), die ondersteuning krijgt vanuit cluster De Dreef in Heerhugowaard. Als haar zontje iets verderop zwemles krijgt, doen ze samen een koppie aan de keukentafel.

## Handige combi

"Het is een handige combi en wel zo gezellig", steekt Madelon van wal. "We hebben allebei een vaste plek aan tafel. Mijn hond Lou ligt meestal tussen ons in. Johannie houdt me over van alles en nog wat op de hoogte. Ze is een lekkere ouweeneel. Ze vertelt veel en ik vraag ook veel." Familiedingetje? "Haha, ja en ze heeft hier dan ook wel een topstek. Op dit hoekje met veel ramen kan ze alles goed bekijken. Ze vertelt me wie van de ondersteuners vakantie heeft, wie er komt, wat ze gaan doen." Ook nu hebben de dames hun vaste plek ingenomen. "O, ik had wel even kunnen opruimen!", merkt Johannie op.

## Ei met een glas wijn

Madelon: "Als het een keer niet uitkomt om koffie te drinken, verzinnen we iets anders. Dan komt ze bijvoorbeeld lunchen bij mij thuis. Laatst nog. Gebakken ei met een glas wijn." Johannie lacht. "Ja, maar niet teveel, want dan val ik om." "En waarom wil je dat niet, Johannie?", vraagt Madelon. "Omdat ik hier dan weg moet en dat wil ik niet."

"Johannie is zo blij met haar woning", vult Madelon aan. "Vroeger had ze alleen een kamer hierboven. Ik ben super #TROTS op eigenlijk alles wat ze doet, maar vooral ook op hoe ze het hier doet en ze hoopt hier ook zo lang mogelijk te blijven. Ze ging relatief laat uit huis. Op haar 42ste. Ik kan me nog goed herinneren dat ze bij mijn opa en oma woonde. De zorg werd op een gegeven moment echt te groot. Ze liet iedereen goed voor haar lopen. En het was een fijn idee om alles op orde te hebben als zij weg zouden vallen."

Dat heeft uiteindelijk nog een hele tijd geduurd, hè, Johan? Ze mist ze wel, maar met de familie kunnen we het goed opvangen. Ze heeft een druk sociaal leven. Nog drukker dan ik, haha: familie die langskomt, naar de zorgboerderij, manicure hier, pedicure daar, dagbesteding bij AC Jan Willem, sporten in De Draai." "Ja, ik heb een hele mooie plek en een fijn leven", aldus Johannie. "Vanaf de hoek kan ik alles in de gaten houden. Ze noemen me altijd een oud wijf. En Madelon kan me niet missen dus ze komt iedere week."

"Dat is toch iets om #TROTS op te zijn?", sluit Madelon af. "Op sommige vlakken is mijn tante misschien beperkt, maar tegelijk is ze zo rijk! Ze is snel tevreden en kan heel blij zijn met kleine dingen." ■



## INTERVIEW

TEKST  
Titia Geerlink

FOTOGRAFIE  
Rob van Amerongen

Cursus Sociale Hygiëne  
bij Centrum 31

# “NU WORDT HET RECHT”

Onregelmatige werktijden, allemaal verschillende mensen en er lekker op los bakken: Hedey Thielman zou het heerlijk vinden. De horeca roept. Die wensen kunnen ze bij het Inloopcafé van Centrum 31 in Heerhugowaard niet allemaal in één keer vervullen. Maar luisteren naar Hedey en samen kijken hoe ze stukje bij beetje dichterbij kunnen komen kan natuurlijk wel. En zo kwam het ook dat ze aan de slag gingen met de cursus Sociale Hygiëne.

“Eigenlijk moesten de cliëntbegeleiders die cursus doen”, vertelt Hedey met een vlotte babbel. “En wij dan?, vroeg ik me af.” “En terecht”, vult cliëntbegeleider Wendy Fijnheer aan. “Ik was er even stil van en dat ben ik niet zo snel, maar ik ben er direct mee aan de slag gegaan. Alleen hoe doe je dat voor een groep met totaal uiteenlopende mogelijkheden? We vonden het bij SHO (Stichting Horeca Onderwijs, red). Daar gaven ze aan dat ze veel ervaring hebben, bijvoorbeeld in het praktijkonderwijs. Toch vond ik het spannend. Want we hebben het hier wel over een andere doelgroep en de prijs loog er niet om. Maar we zetten door en het was het dubbel en dwars waard. Het was zo mooi om te zien hoe iedereen er mee omging!”

### Ik wist alles al

Hedey: “Ik neem dit soort dingen heel serieus en ik had het cursusboek dus al helemaal doorgenomen. Ook had ik er een verslag van gemaakt. Er zaten ook linkjes bij van filmpjes en toen we de cursusdag hadden, wist ik dus bijna alles al. Toch was die dag ook leuk. We deden rollenspellen waarbij iemand deed of hij dronken was en agressief werd. Wij moesten dan zeggen wat je met zo iemand moet doen. En we leerden dat je altijd aardig moet blijven voor klanten. Ook al zijn zij dat niet altijd. Nu kan ik zelf ook alcohol inschenken voor mensen. En die man zag dat ik goed geleerd had. Dat vond ik fijn. ‘s Middags in het Inloopcafé hebben we het ook nog gehad over schoonmaken.”

### Alles kleeft

Ook Fernando Perez deed mee aan de cursus: “Ik ben vooral een barman. Dat vind ik leuk. De dag was wel lang. Van 9:00 tot 15:00 uur. De helft was voor mij wel genoeg geweest. Ik vind hygiëne heel belangrijk. We mogen hier kiezen: handen wassen



Hedey serveert thee

of handschoenen. Ik heb altijd handschoenen aan. Met het apparaat maak ik koffie, thee en cappuccino." Fernando begint te lachen en vervolgt: "Die moet ook schoongemaakt worden. Wat een gedoe. Alles moet eraf. Maar ja, als je niet schoonmaakt dan loopt ie vast en gaat alles kleven."

#### Taaie stof

"Het was geweldig hoe iedereen op zijn eigen manier meedeed die dag. De een wist van de hoed en de rand, de ander beleefde heerlijk mee", gaat Wendy enthousiast verder. "Voor sommigen was het ook best spannend. 'Wat gaan we dan eigenlijk doen?' En ik voelde zelf ook wel een beetje druk, want ik vond het best taaie stof in het boek. Maar de trainer kon goed inspelen op de vragen en ging voorbij aan een onderwerp of benaderde het anders als hij merkte dat het niet aankwam. Zelf

**"Voor sommigen was het ook best spannend"**

zou ik dat niet kunnen. Het is toch fijn er iemand te hebben staan die alle kennis in huis heeft en goed kan inspelen op alle vragen. Daarnaast is het officieel. Dat heeft ook zijn waarde. Alle deelnemers hebben nu een bewijs van deelname op zak met een mooi certificaat."

#### Dan wordt het echt

"Een inloopcafé is wat lastig vorm te geven omdat je niet weet wat er komt op een dag. Daarom zijn we meer planmatige dingen aan het opzetten. De wandelclub uit de buurt komt hier bijvoorbeeld iedere week en we gaan uitproberen of we een high tea kunnen verzorgen. Samen speuren we het internet af voor lekkere receptjes die haalbaar zijn. En we koken voor mensen uit de buurt die een beetje eenzaam zijn. Een eenpansgerecht of iets uit de oven, want de keuken is niet zo groot. De contacten daarvoor zijn gelegd via MET, een sociaal maatschappelijke organisatie in Dijk en Waard. We hebben wel honderd en één ideeën: een ranjaparty in de ruimte die op woensdagmiddag leegstaat, kinderfeestjes, lijkt me enig. Maar we kunnen niet alles tegelijk natuurlijk. Nu richten we ons op het filmhuis dat hier iedere eerste vrijdag van de maand wordt gehouden. We zijn aan het kijken of wij de horeca kunnen doen rondom de films. Dan heeft Hedey haar onregelmatige werktijden en kan Fernando achter de bar staan." Hedey leeft direct op: "Dan wordt het pas echt. Van 19:00 tot 23:00 uur. Kan ik ook een keer uitslapen. En we doen het samen, toch Fernando?" Mooi team. ■

TEKST  
Titia Geerlink  
FOTOGRAFIE  
Dewi Koomen

INTERVIEW

# BLIJF ALTIJD NIEUWS-GIERIG





Zestien jaar geleden liep ze stage als begeleider. Nu is ze clustermanager. Is die route voor een handvol weggelegd? Brenda Bles vindt van niet: "Je krijgt het niet aangereikt, maar als je de ambitie hebt, zijn er mogelijkheden genoeg."

"Mijn eerste kennismaking met het werken in de gehandicaptenzorg was bij 's Heerenloo. Die manier van werken paste duidelijk niet bij mij. Eenvoudige beslissingen werden pas genomen als heel veel mensen ernaar gekeken hadden. Een mooi voorbeeld: ik wilde iets voor Sinterklaas organiseren. Toen ik een go kreeg, was Sinterklaas al naar huis."

#### Kende je Esdégé-Reigersdaal al?

"Om me heen hoorde ik over Esdégé-Reigersdaal. Dat het een 'platte organisatie' was. Daar snapte ik toen nog niet zoveel van, maar ik heb wel meteen bij school aangegeven dat ik daar wel graag verder wilde. En dat ik geen voorkeur had voor een bepaalde doelgroep. Nu had ik juist de kans om overal van te proeven. En zo kwam ik bij de NAH-club (mensen met niet-aangeboren hersenletsel, red.) in Schagen terecht. Toen nog De Stern. Dat werk heeft me elf jaar in z'n greep gehouden. Daar waar het schuurt vind ik het leuk worden. En NAH kan iedereen overkomen. Je mag mensen helpen met het zoeken naar nieuw perspectief. Nieuwe lampjes laten branden in levens met een

## "IK BEN ALTIJD BEZIG MET NIEUWE DINGEN"

breuk. Buitengewoon interessant en tegelijk ook superconfronterend. Want ik was nog superjong en werd me heel bewust van mijn eigen kwetsbaarheid. Dat is een fase waar je doorheen moet. Dat merkte ik later ook bij collega's."

#### Paste deze organisatie meteen bij je?

"Vanaf dag één voelde ik me als een vis in het water bij Esdégé-Reigersdaal. Ik heb om te beginnen een grote dosis eigenwijsheid én verantwoordelijkheidsgevoel. Daar wilde ik wel iets mee doen. De laatste weken van mij stage heb ik clustermanager Annek Groot herhaaldelijk bestookt met de vraag of er ergens een baantje voor me was. Ik wilde binnenkomen. Het werd een vakantiebaantje en daarna kon ik door met ziektevervanging. Om rond te kunnen komen, werkte ik daarnaast nog bij de Vomar. Tot ik uiteindelijk voor 32 uur in de week begeleider mocht worden in Den Helder. Door een grote switch in het team kon ik relatief snel overstappen naar de functie van cliëntbegeleider. En er kwam een clustermanager die me vleugels gaf. 'Ga maar onderzoeken', was zijn boodschap. Dat deed nog meer een beroep op het ondernemende dat ik in me heb. En zo ging ik bijvoorbeeld met cliënten op zoek naar werkplekken buiten het AC."

#### Had je al grootste plannen tijdens je opleiding?

"Jaaaaha. Ik begon ooit op de havo. Uiteindelijk heb ik examen gedaan op vmbo B/C-niveau omdat ik heel andere dingen dan school belangrijk vond. Toch heb ik de opleiding 'Helpende niveau 2' uiteindelijk in een jaar gedaan. Ik leerde dingen als mensen wassen en dacht toen: hmmm, ik wil meer. Toen ben ik in gesprek gegaan met mijn vader en die zei: 'Bren, als je iets wilt in je leven dan moet je altijd blijven leren. En zorg ervoor dat je nieuwsgierig blijft.' Snel daarna viel het kwartje en heb ik SPW 3 en 4 gedaan. Later kwam daar nog hbo maatschappelijk werk bij. Die laatste heb ik een jaar of drie geleden afgerond. Ik ben altijd bezig met nieuwe dingen, vind het fijn mezelf te onderwijzen. Dat is ook nu weer zo in mijn functie als clustermanager. Het is een compleet nieuwe baan en ik heb alle ruimte om mezelf te ontplooiën."

#### Hoe maakte je die stap?

"Inmiddels was ik al een paar jaar senior cliëntbegeleider toen het begon te kriebelen. Ik heb een brief geschreven naar P&O. Ik ging in gesprek met een managementcoach en deed een assessment. Die bestond uit rekentoetsen, gesprekken,



"Den Helder is mijn stad"

casussen en een psychologisch onderzoek. De uitslag daarvan onderstreepte dat ik het in me had. Maar er kwamen ook puntjes voor verbetering uit. Die hadden vooral te maken met 'wie ben je nou als manager'. Ik kreeg een coach toegewezen en die raadde me aan een maatje te zoeken. Kim Hartman, clustermanager van De Troubadour in Den Helder, kende ik al. En omdat ik de afgelopen jaren veel mannen om me heen had, wilde ik weleens van een vrouw leren. Dat was een *match made in heaven*. Ik kreeg de ruimte om naast Kim het vak te leren en heb als junior clustermanager twee jaar meegelopen en Het Portaal – voor jongeren met autisme die vastgelopen zijn op school – verder uitgebouwd. Daar is nu de Zuiderweg in Schagen, ook voor kinderen, bijgekomen. Inmiddels is het mijn 'eigen' cluster."

#### Is er iets dat je vies tegenvalt?

"Als er mensen overlijden. Dat went nooit. Of kinderen die niet lekker gaan. Maar dat is eigenlijk niet anders dan voorheen. Alleen wordt er in deze functie natuurlijk iets meer naar je gekeken. Alles gaat om zelfvertrouwen en daarbij dicht bij jezelf blijven. Niet klakkeloos andere clustermanagers volgen, maar ook mijn eigen koers varen. Als de kinderen blij zijn, de ouders tevreden, medewerkers gemotiveerd rondlopen en m'n begroting op orde is, dan doe ik het goed", lacht Brenda. "En bovendien heb ik het zelf heel erg naar mijn zin. Deze rol past me. Eigenlijk vond ik senior cliëntbegeleider zijn ingewikkelder. Voor mijn gevoel zat ik er net tussenin. Niet helemaal bij het team, maar ook niet bij het management."

#### Wat brengt de toekomst?

"Hoewel ik dacht dat mijn hart bij NAH lag, blijkt het voor mij

niet uit te maken voor welke doelgroep ik het doe. En Den Helder is mijn stad. Dat ik daaraan mag bouwen, nu met Schagen als aanvulling, vind ik het mooiste wat er is. Dit schooljaar starten we in Den Helder een 'samen naar schoolklas' in het middelbaar onderwijs. Jongeren die nu naar Het Portaal komen, zitten vaak al een jaar thuis. We willen meer inzetten op preventie. Met een eigen lokaal in school kunnen de jongeren reguliere lessen volgen waar dat mogelijk is, met ondersteuning van onze specialisten. Logistiek een behoorlijke uitdaging voor de school, maar we gaan er samen voor. Als Het Portaal willen we een ondersteunende en adviserende rol vervullen. In Schagen hebben we onlangs een orthopedagogisch dagcentrum aan de Zuiderweg overgenomen. Daar zijn team en locatie volop in ontwikkeling. Plannen en dromen zijn er altijd. Maar eerst de basis."

#### Weggelegd voor een handvol?

"Steeds meer mensen binnen de organisatie krijgen en pakken de kans om zich verder te ontwikkelen. Ik vind dat heel waardevol. Het gaat om eigen kweek, deze mensen ondersteunen de visie en dat maakt voor mijn gevoel een groot verschil. Het begint met ambitie en uiteraard heel veel plezier in je werk. Er zijn voldoende kansen om je eigen toekomst verder vorm te geven, maar je moet het zelf organiseren. We zijn een lerende organisatie, dus ook als clustermanager ben je constant bezig met je eigen ontwikkeling en bewaking en versterking van de visie van de organisatie. Als je dat voor ogen houdt en kritisch naar jezelf durft te blijven kijken, komt het goed. Wat ik een te gekke ontwikkeling vind is dat steeds meer vrouwen de stap naar clustermanager maken. Ik geloof dat deze boost aan diversiteit versterkend is voor onze organisatie." ■

# “HET THEATER IS GEWOON WAAR IK HOOR”



Tys Franke (17) is het nieuwste lid van Theatergroep Eenhoorn in Alkmaar, maar vraag hem naar iets wat met theater te maken heeft en hij weet het antwoord. Want met een voormalig professioneel danseres als moeder en theatertechnicus als vader, is theater hem met de paplepel ingegoten. Na jaren van voorstellingen kijken en backstage meelopen, staat hij nu zelf in de spotlights. “Ik vind het allebei leuk! Het theater is gewoon waar ik hoor.”

“Mijn moeder danste vroeger bij het Internationaal Danstheater. Toen ik in haar buik zat, danste ze nog. Daar is het denk ik begonnen. Ik kwam op jonge leeftijd al in veel theaters. Reisde met mijn ouders mee door het land.” Sinds zijn vader in het theater in Heerhugowaard werkt, is Tys daar kind aan huis. Een graag geziene gast backstage vanwege zijn positieve en sociale karakter. Hij kent veel artiesten en technici inmiddels persoonlijk. “Soms vragen ze aan mij: ‘hoe is het met je vader’?”

#### Liefde voor musicals

“Toen ik een jaar of negen was, zag ik de musical van de CliniClowns. Sindsdien ben ik gek van musicals. Thuis luister ik naar de liedjes uit de musicals die ik heb gezien. Een favoriete musical heb ik niet want dat is lastig kiezen.” Zijn tips van dit seizoen zijn ‘Titanic’, ‘Diana & Zonen’ en ‘Come From Away’.

Theatergroep Eenhoorn repeteert vier dagen in de week, waarbij de samenstelling van de groep iedere dag anders is. Tys doet mee op maandag en vrijdag en is momenteel bezig met de productie ‘Pluk je Geluk’. “Een voorstelling waarin ik mezelf speel, dus niet echt een rol. Dat vind ik ook leuk.” Aan het begin van de repetitiedag wordt het programma besproken. “Die structuur vind ik fijn en heb ik nodig. Anders wordt het een warboel in mijn hoofd. Mensen zien het niet aan mij, maar de beperking zit in mijn hoofd.”

#### Veel optreden

Tijdens de warming-up wordt al snel duidelijk dat Tys op het podium thuisheert. Zelfverzekerd en vol enthousiasme danst en speelt hij op het podium. “Ik keek laatst oude filmpjes terug van een repetitie van een musicalgroep waar ik ook bij zit. Dan zie ik dat ik heel erg ben gegroeid en dat maakt me trots. Dat ik het helemaal zelf heb gedaan.” De toekomstplannen zijn voor Tys heel duidelijk: “Meer podiumervaring krijgen en lekker veel optreden!” ■

“In haar buik is het denk ik begonnen”

## Theatergroep Eenhoorn

Theatergroep Eenhoorn bestaat uit acteurs met een lichamelijke en/of verstandelijke beperking. Met voorstellingen en projecten nodigen ze het publiek uit om met andere ogen naar de wereld te kijken. De theatergroep repeteert vier dagen in de week bij Artiance in Alkmaar. De samenstelling van de groep is iedere dag anders, net als het programma en het thema. De ene acteur komt één dag in de week, een ander twee of drie dagen. De voorstellingen worden zelf geschreven en geproduceerd. Theatergroep Eenhoorn treedt meerdere keren per jaar op in Artiance, andere openbare locaties en ook op basisscholen.

# Grabbelton met beweegideeën





Op tafel staat een enorme plastic box met materialen. Ernaast staat Suzan Nieman, al langere tijd diëtist bij Esdégé-Reigersdaal en sinds een aantal maanden ook leefstijlcoach. Samen met een aantal nieuwsgierige cliënten van De Vonder in Heerhugowaard pakt ze de materialen stuk voor stuk uit. En de bedoelde actie volgt direct. Wat kun je allemaal doen met pionnetjes, parachutedoek, zachte ballen, plastic ringen en 'voetstapjes'?!

◀ Suzan Nieman  
▼ Cliënten genieten van een zelfgemaakte, gezonde lunch



Op je plaats, strek je armen, vuisten maken, duimen omhoog...

## "Ik ga op zoek naar de interesses en geef handvatten die bij hen passen"

"We kregen twee van deze bakken vanuit het project 'Healthy Habits' van Special Heroes waaraan we meededen", legt Suzan uit. "Leuk om samen met cliënten te ontdekken wat je er allemaal mee kunt. Er zitten ook acht filmpjes bij zodat we een paar beweegvoorbeelden kunnen laten zien." De aandacht is er en het eerste filmpje wordt gestart. Gegriffel in de zaal, maar al snel begint iedereen mee te doen. De plastic ringen gaan van boven naar onder, van links naar rechts. Het is net 'Nederland in Beweging', maar dan op De Vonder.

### Hard werken

Dan verschijnt het parachutedoek uit de bak. Iedereen pakt hem bij een punt. Eerst is er nog wat twijfel hier en daar. 'Wat gaan we doen?' En dan wordt het doek vol overgave behendig heen en weer gewapperd. Lianne wordt er met haar rolstoel onder gereden. Even lijkt ze te denken: wat gebeurt er nou? Dan verschijnt er een grote glimlach op haar gezicht. Het doek waait heerlijk langs haar gezicht en de verschillende kleuren komen om en om voorbij. Er



kan nog wel een stapje bij: een bal rolt op het doek. Zie die er maar op te houden. Dat is nog hard werken. Maar ook dat gaat als een speer dus een tweede bal komt erbij. Aiiiii, dat is toch wat lastiger!

### Tsjoe tsjoe wa

De zin zit er lekker in dus het volgende filmpje wordt gestart. Stoelendans. Maar dan zonder dat je je stoel kwijt kunt raken. Daar moet iedereen even over nadenken. Eerst maar eens naar het filmpje kijken en dan lekker dansen op de muziek. De eerste heeft de smaak snel te pakken. Even kijken bij de buurman en buurvrouw en de rest volgt. Ook de rolstoel van Lianne wordt als vanzelf weer betrokken. En dan stopt de muziek en beseft iedereen dat ie moet gaan zitten. "He, mag ik een verzoeknummer aanvragen?", merkt Gerard op. "Ja, waarom niet?", reageert Suzan direct. En zo volgt even later 'Tsjoe Tsjoe Wa'. Inclusief filmpje mét dans: 'Tsjoe tsjoe wa, tsjoe tsjoe wa, tsjoe tsjoe wa wa. Op je plaats, strek je armen, vuisten maken, duimen omhoog, schouders op, hoofd omhoog en billen naar achteren, voeten naar binnen en tong naar buiten'. Ze volgen allemaal. Stop de muziek en... zitten maar! En nog een keer... en nog een keer... Aan de rest van de filmpjes komen ze niet eens toe. De komende tijd kunnen ze dus nog lekker aan de slag op De Vonder.

### Iedereen

"Het is natuurlijk leuk dat we dit kregen en uit kunnen delen, maar zoiets kun je absoluut ook zelf samenstellen. O joh, er zijn tig dingen te verzinnen", merkt Suzan vrolijk op. "Een van de leuke dingen aan met leefstijl bezig zijn is dat er zoveel verschillende vragen zijn en iedereen anders is. Wat de een nodig heeft, past een ander totaal niet. Ik ga op zoek naar de interesses en geef zowel medewerkers als cliënten, of het nou een groep is of individueel, handvatten die bij hen passen."

### Gezond en lekker

Na al dat bewegen is een gezond tussendoortje wel lekker. Ook daar heeft Suzan aan gedacht. Ze deelt kaarten uit met foto's van fruitwater, een tosti met appel en honing, een rijstwafel met pindakaas en rozijntjes. En ze mogen het zelf klaarmaken! In kleine groepjes gaan ze aan de slag. Er is genoeg om straks van elkaar te proeven en uit te delen tijdens de lunch. En iedereen is het ermee eens: "Dat ziet er lekker uit!" ■

### De bewegingvideo's van Special Heroes kun je vinden op:

[www.youtube.com/user/specialheroes1/videos](https://www.youtube.com/user/specialheroes1/videos)

NIEUW

TEKST  
Roos Slot

FOTOGRAFIE  
Dewi Koomen

# EEN TWEEDE THUIS

Een niet te missen gebouw in Lutjebroek. De Sint-Nicolaaskerk met de karakteristieke voormalig pastorie ernaast. In dat pand zit Merakel. Een plek waar kinderen en jongeren kunnen logeren, wonen (deeltijd) en terecht kunnen voor dagbesteding, buitenschoolse opvang en opvang in de weekenden en vakanties. Sinds 1 januari 2022 is Merakel onderdeel van Esdégé-Reigersdaal. Met unieke ondersteuningsmogelijkheden een mooie aanvulling op het zorgaanbod voor gezinnen.





Tycho slaapt twee nachten in de week bij Merakel

## “Het belangrijkste is dat Tycho hier zichzelf kan zijn”

Zo'n 50 kinderen worden momenteel ondersteund in het prachtige historische pand. “Niet altijd even praktisch met de spullen die wij gebruiken, maar het lukt altijd”, aldus cliëntbegeleider Eef. “Overdag bieden we dagbesteding en kunnen we terecht in de huiskamer, de grote tuin of in het naastgelegen gebouw 'de Wurf'. Halverwege de middag komen de eerste kinderen voor buitenschoolse opvang.” Zo ook Miles (7), die van maandag tot en met donderdag na schooltijd naar Merakel wordt gebracht.

Miles heeft het zeldzame MED13L-syndroom. Na de geboorte staat de wereld van Tamara en Rob – zijn ouders – op z'n kop. Tamara: “De eerste twee jaar van zijn leven huilde hij zo'n twintig uur per dag. Via het kinderdagverblijf kwamen we in contact met Stichting MEE & de Wering. Zij konden ons niet verder helpen. Wat volgde was een jarenlange zoektocht, vol boosheid en verdriet. We rolden van het ene onderzoek in het andere. Uiteindelijk kwam de diagnose toen Miles vijf jaar was.”

Miles heeft een lichamelijke en geestelijke achterstand. Toch kan hij, tegen alle verwachtingen in, lopen, is hij zindelijk en praat hij honderduit. Greet, de oma van Miles: “Omdat we niet weten wat Miles z'n perspectief is, staan we veel meer stil bij alle ontwikkelingen. Bij m'n andere kleinkinderen zijn dingen opeens gewoon zo. Maar bij Miles is alles wat hij doet geweldig en bijzonder.”

### Een grote stap

Tamara: “Ik heb veel moeite gehad met het accepteren van zijn beperkingen. Door mijn werk bij een kinderopvang zie ik letterlijk hoe het ook had kunnen zijn. Miles is mijn kind maar was opeens ook cliënt. Ik vond het lastig om een afspraak te maken bij Merakel. Maar tijdens de intake werd er met zoveel liefde over alle kinderen gesproken. Over de kansen en mogelijkheden die zij zagen voor Miles.” Greet vult aan: “Het woord 'cliënt' heeft iets afstandelijks. Terwijl dat niets zegt over de medewerkers. Ze behandelen ieder kind alsof het hun eigen kind is.”

Tamara: “Ik wilde er eerst niet aan. Maar op een gegeven moment merk je dat het thuis niet meer gaat. Nu hebben we weer tijd voor onszelf en ook voldoende tijd om met Miles door te brengen. En het belangrijkste, hij zit hier echt op z'n plek.” Ook op zondag en in de vakanties gaat Miles naar Merakel, zodat zijn ouders tijd door kunnen brengen met elkaar. “Zondag is echt onze dag.”

### Rust gekomen

Tamara: “Sinds Miles hier zit, is voor ons de rust gekomen. Na zoveel teleurstellingen en verdriet, hoeven we niet meer te zoeken naar de juiste ondersteuning. Hoe de toekomst eruitziet weten we niet. Dat beangstigt me wel dus ik bekijk het liever per dag. Voor nu is het goed. Hij is echt gelukkig. Het is zo mooi om te zien hoe blij mijn kind nu is.”



Cliëntbegeleider Eef duwt Miles op de schommel

### Logeren

Dankzij de logeermogelijkheid en de buitenschoolse opvang, kunnen kinderen met een complexe ondersteuningsvraag evengoed thuis blijven wonen. Cliëntbegeleider Eef: “We hebben boven vier slaapkamers en beneden twee. Tycho (12) slaapt hier elke week twee nachten, in dezelfde kamer. Dat schept vertrouwen en duidelijkheid.”

Tycho gaat sinds een jaar naar Merakel. Jaritha, moeder van Tycho: “We wilden kijken of zijn ontwikkeling nog meer gestimuleerd kon worden, naast het ODC. Merakel is een mooie locatie voor Tycho. Kleinschalig en met veel vaste begeleiders. Met zijn prikkelverwerkingsproblematiek is dat heel prettig. Het belangrijkste is dat hij hier zichzelf kan zijn. Het is een soort tweede thuis.”

### Slapen op een matje

Peter, vader van Tycho: “Drie jaar geleden was Tycho nog heel onrustig, veel aan het gillen. Hij kon niet praten, was niet zindelijk en slapen in een bed lukte ook niet. Hij sliep altijd op een matje op de grond. Sinds hij bij Merakel zit, kan hij ja en nee zeggen, is hij overdag zindelijk en slaapt hij in een bed.” Jaritha: “Die ontwikkeling is fenomenaal. Ik weet nu, ik heb niet een ongelukkig kind gekregen, maar best een gelukkig kind.”

Peter: “Tycho is geboren als gezond jongetje. Toen hij anderhalf was zagen we een achteruitgang in zijn ontwikkeling. We dachten eerst dat hij doof was omdat hij niet meer reageerde op geluiden.

Toen ging hij de medische molen in. We weten dat hij een prikkelverwerkingsstoornis heeft maar wat hij nog meer heeft, dat weten we niet. We hebben ervoor gekozen om het gewoon te laten voor wat het is. Vanwege de belastbaarheid maar ook omdat Tycho gewoon Tycho is. En omdat we niet exact weten wat hij heeft, kunnen we alles nog verwachten. Dat gevoel is wel fijn.”

Jaritha: “We vinden het heel fijn dat Tycho bij ons thuis kan blijven wonen maar dat we wel een beetje ontlast worden. En dat hij wordt gestimuleerd. Echt die combinatie. Alleen ontlasten zou voor ons onvoldoende zijn.” Peter vult aan: “Het geeft de andere kinderen in ons gezin ook meer vrijheid. Ze kunnen bijvoorbeeld klasgenootjes meenemen van school. Als Tycho thuis is, kan dat namelijk niet.”

### Drie-eenheid

“Tycho is sinds zijn komst bij Merakel zeker gegroeid”, vertelt Eef. “Hij geeft meer aan, laat beter weten wat zijn behoeftes zijn. Natuurlijk zijn er ook momenten dat we het even niet weten. Als we er niet uitkomen, bespreken we het binnen het team maar ook met zijn ouders en de begeleiders van het ODC. Als een drie-eenheid. Om Tycho zo goed mogelijk te ondersteunen en tips met elkaar uit te wisselen.” “We hebben heel korte lijntjes met alle begeleiders”, vult Jaritha aan. “Daarnaast is het prettig dat ik altijd in het systeem kan kijken hoe zijn dag of nacht is geweest. Daar kan ik weer op inspelen als hij thuiskomt.” ■

#TROTS

TEKST  
Titia Geerlink  
FOTOGRAFIE  
Rob van Amerongen



“Wat is het leuk hier!  
Hebben jullie nog  
vrijwilligers nodig?”

# Opzichter van de pakketservice

Cliënten van AC Stad van de Zon in Heerhugowaard gaan met regelmaat de wijk in: lege flessen ophalen, oud papier wegbrengen, de tribune bij voetbalvereniging SVW '27 schoonmaken. Onder de mensen dus. Nu zochten ze alleen nog een manier om die mensen ook naar hun AC te krijgen. Ook daar laten zien wat ze allemaal doen. Dat losten ze op door een pakketservice van DPD te starten.

“Het hoefde niet per se DPD te zijn, hoor”, vertelt cliëntbegeleider Joy Harpenau. Maar een pakketservice leek ons wel leuk omdat dat voor aanloop zorgt. We zijn in april geopend en eigenlijk was het vanaf dag één meteen druk. De dichtstbijzijnde pakketservice zit bij winkelcentrum Middenwaard dus mensen hier uit de buurt zijn wel blij dat ze hier terecht kunnen. Iedereen die hier woont komt nu wel hier.”

## Extra vrijwilliger

Vijf dagen in de week van 9:00 tot 16:00 uur is de service geopend. Ben Zomerdijk zit geregeld aan het hoofd van de tafel en is er iedere dag. Als een opzichter naast de DPD-kast. Omdat Ben moeilijk te verstaan is voor onbekenden, legt Joy verder uit: “Als er een klant binnenkomt, draaien we Ben met zijn rolstoel richting de kast. We leggen het pakketje op zijn schoot, scannen het en Ben overhandigt het pakketje aan de klant. Ben vindt dat contact met

klanten heerlijk. Hij lacht en zwaait en vindt het geen probleem dat er steeds weer nieuwe gezichten voor hem staan. We hebben er inmiddels ook al een vrijwilliger aan overgehouden! Een buurtbewoner kwam een pakketje halen en zei: ‘wat is het leuk hier! Hebben jullie nog vrijwilligers nodig?’”

## Nog even zoeken

“Omdat we nog niet zo lang bezig zijn, is het nog een beetje zoeken en uitproberen wie van de cliënten het leuk vindt om te doen. De mensen die in dit lokaal komen kunnen het in ieder geval allemaal aan dat er mensen steeds in- en uit lopen. Anderen hebben meer rust nodig, maar die zitten verderop in het gebouw en hebben er dus ook geen last van. Een paar keer snapten klanten niet zo goed waar ze heen moesten dus dat hebben we nu met duidelijke pijlen aangegeven. Ze verwachten natuurlijk ook niet dat ze op zo'n dagbestedingsplek goed zitten voor hun pakketje. Ze kijken over het algemeen hun ogen uit en vinden het ook mooi. Wij gaan dus nog wel even door met deze service!” ■

# Alles in eigen hand



Erik overhandigt mij een A4'tje met een overzicht van medicijnen. "Dit is wat ik elke dag moet innemen. Best veel, hè? Kun je goed tellen?", vraagt hij. Ik tel elf verschillende medicijnen, bij sommige staat er eenmaal daags, bij andere drie. "Dat is nogal wat", is mijn reactie. Marieke vult aan: "Ja, vroeger zetten wij dat uit in bakjes, maar dat mag niet meer. Dan moeten we alle zakjes openmaken. We hebben samen gezocht naar een manier waarop Erik zelfstandig zijn medicatie kan nemen, zodat hij niet afhankelijk is van de zorg. Met de medicijndispenser lukt dat nu."

**"Ik vind mijn zelfstandigheid belangrijk. Dit apparaat helpt mij daarmee"**

Ik spreek met Erik Lelieveld en zijn begeleider Marieke Driehuis in Eriks appartement aan de Roze Flamingo in Heerhugowaard. Hij vertelt hoe zijn leven letterlijk in een klap veranderde. In 2010 reed hij in Alkmaar met zijn scooter vol op een betonblok dat dwars op de weg was geplaatst en eindigde 70 meter verderop, zwaargewond. Hij was toen 25 jaar. De kans dat hij zou overleven was heel klein, maar dat lukte hem wel. En sindsdien is hij ver gekomen.

#### Nog steeds begaan met iedereen

Na een periode in coma, operaties en langdurige revalidatie woont hij nu in zijn eigen appartement. Erik vertelt: "Ik werkte als automonteur en APK-keurmeester. Overdag voor een baas en 's avonds voor mezelf. Soms werkte ik tot in de nacht. Ook was ik een graag geziene gast in het Alkmaarse uitgaansleven. Ik had een rijk sociaal leven met enorm veel contacten. Nu ben ik nog steeds druk, maar met andere dingen." Hij somt op: "Maandag en dinsdag werk ik bij de Waardse Werf, op donderdag fysio en lunchen in Alkmaar, op vrijdag sporten. Daarnaast geef ik voorlichting op scholen, om te vertellen hoe het is om niet-aangeboren hersenletsel te hebben. Ook wil ik nog steeds graag mensen helpen. Mensen beginnen vaak vanzelf hun verhaal aan mij te vertellen, ik weet niet hoe dat komt." Marieke: "Ja, hij is nog steeds enorm begaan met iedereen."

Hij informeert bij iedereen of het wel goed gaat, en als hij ziet dat iemand het moeilijk heeft, dan probeert hij te helpen. Dat is niet altijd goed voor hem, want daar kan hij flink van wakker liggen."

#### Tijdstippen afgestemd op zijn leven

Erik is halfzijdig verlamd als gevolg van het ongeluk. Hij toont een replica van zijn schedel waar een groot gat in zit, vuistgroot. "Ik ben sindsdien snel overprikkeld, hoor alles, ook geluiden die anderen helemaal niet opvangen. Ik heb geen filter. Ik heb chronische hoofdpijn en ben chronisch vermoeid. Ik slaap bijna niet, terwijl ik eigenlijk meerdere rustmomenten op een dag nodig heb. Bijna dagelijks baal ik nog wel dat mijn leven zo veranderd is. Je weet hoe het is om alles te hebben en dat is in één klap weg. Ik vind mijn zelfstandigheid daarom belangrijk, ik wil alles in eigen hand hebben. Zo'n apparaat helpt mij daarmee. De dispenser maakt een inkeping in de zakjes, zodat ik het met mijn tanden kan openscheuren en de medicijnen kan innemen. De thuiszorg komt eens in de twee weken de dispenser vullen." Marieke: "Het mooie is dat de tijdstippen van inname helemaal zijn afgestemd op hoe Erik zijn leven invult. Dat kan dus bij iedereen anders zijn. Het apparaat geeft een seintje voordat hij een zakje met medicijnen uitspuugt. Mocht Erik het vergeten te pakken, dan wordt hij binnen

drie kwartier gebeld. Neemt hij niet op, dan wordt de begeleiding gebeld. Maar eigenlijk komt dat maar incidenteel voor. Hij regelt het nu helemaal zelf."

#### Verbeterpuntes

Erik: "Ik weet nog wel een verbeterpuntje voor de dispenser. Het apparaat zou nóg een seintje moeten geven, als ik het toch even vergeten ben. Het kan zijn dat ik ben afgeleid na het eerste signaaltje. Voor je het weet ben ik weer met iets anders bezig. Dan zou het handig zijn als ik nog een seintje krijg en niet gebeld hoeft te worden. Maar ik ben wel heel positief. Het is heel handig dat ik nu met één hand mijn medicijnen kan innemen. Het apparaat past eigenlijk wel goed bij mijn frikandellensnijder en bij mijn matje met spijkers, die ik gebruik om een appel te schillen met één hand." Marieke: "We waren op zoek naar een oplossing waarbij Erik zelfstandig zijn medicijnen kan innemen. Ik wist dat Team Innovatieve Zorgtechnologie oplossingen had voor dit soort vragen, die heb ik toen benaderd. Het is alleen wel jammer dat de thuiszorg er nog tussen zit vanwege de vergoeding en dat de protocollen voorschrijven dat wij medicatie niet mogen uitzetten. Terwijl wij dat ook zouden kunnen doen, wij zijn er toch. Maar ik ben blij voor Erik dat het op deze manier toch gelukt is." ■

#### Medicijndispenser

De automatische medicijndispenser biedt op het juiste tijdstip de juiste medicatie aan. Zo is de cliënt niet langer afhankelijk van de thuiszorg voor het aanreiken van de medicatie. Het herinneringssignaal attendeert de cliënt op het medicatiemoment. Reageert de cliënt hier niet op? Dan wordt een melding naar de thuiszorgorganisatie verstuurd.

Meer weten over de medicijndispenser of andere zorginnovaties?

Kijk op [www.esdege-reigersdaal.nl/tiz](http://www.esdege-reigersdaal.nl/tiz)



AC Het Vierkant in Zuid-Scharwoude

# Wat een wereld achter die kraam

Aan de Voorburggracht in Zuid-Scharwoude staat een kraam met zelfgemaakte spullen aan de weg. Wie er langs fietst is vast weleens gestopt om hem te bekijken of iets te kopen. Maar wat zit er eigenlijk achter die kraam? Nicolette Kret en Emanuela Postma heten ons welkom in de wereld waar die mooie producten gemaakt worden.



Nicolette Kret

Nicolette Kret is de inspecteur van de technische dienst, zo vertelt haar opvallende veiligheidshesje direct. "’s Ochtends maak ik eerst de wc’s schoon. Nu dus even niet omdat ik met jou praat." Even verwarring in haar ogen over hoe dat dan moet, maar ze herpakt zich en overlegt met ondersteuner Marianne Houtkooper dat ze de boel dan even omgooien. "Ik laat alles wel even zien", zegt ze vervolgens resoluut. "In de kas ben ik de chef en geef ik de planten water. Verpotten moet natuurlijk ook. En hier verderop is de schuur. Als het regent krijg je natte tenen, want het dak is lek. Maar we hebben daar wel lekker de ruimte. Met de boor kan ik hier wel overweg. Daarmee boor ik de gaatjes voor de houten vlaggetjes. Marianne gebruikt de gevaarlijke zaag. Samen tekenen we het hout af met de winkelhaak en dan teken ik ook haar nagels af." Een bulderende lach volgt.

**“Je zit hier niet uit je neus te eten, hoor!”**

"Je zit hier niet uit je neus te eten, hoor! Maar ik hou niet van die pietepetere dingen die ze binnen doen. Daar word ik zenuwachtig van. Buiten doen anderen de groente en het fruit, maar ik heb wel meegeholpen met het schilderen van de plantenbakken. Dat vind ik mooi werk. Maar als je me inhuurt, ben ik wel duur. Dan heb je daar nog dieren. Ja, eh, kippen vind ik een beetje eng. Gelukkig vindt iemand anders ze wel leuk dus er wordt wel goed voor gezorgd."

#### Vliegensvlug

Emanuela Postma komt even later binnenlopen en nestelt zich aan een grote werktafel. Ze werkt liever binnen dan buiten. Vliegensvlug rijgt ze de vlaggetjes aan elkaar. Ook de houten vlaggetjes die Nicolette eerder heeft geboord, geschuurd en geverfd. Mooi teamwerk. "Vroeger op school probeer-



AC Het Vierkant heeft een Facebookpagina waar ze regelmatig iets posten.

Meer info vind je ook op de website: [www.esdege-reigersdaal.nl/winkelofzo/het-vierkant](http://www.esdege-reigersdaal.nl/winkelofzo/het-vierkant)

En je bent natuurlijk van harte welkom bij de kraam! Je vindt de kraam aan Voorburggracht 77 in Zuid-Scharwoude.

**“Soms trek ik weleens wat onkruid hier, maar ik ben niet echt een tuinvrouw”**

de ik altijd onder de textiele werkvormen uit te komen", glimlacht Emanuela. "Dan maakte mijn moeder thuis mijn opdracht af. Maar op een gegeven moment, ik weet eigenlijk niet waarom en wanneer, veranderde dat. Een gaatje in mijn gordijn ging ik ineens zelf maken. Soms trek ik weleens wat onkruid hier, maar ik ben niet echt een tuinvrouw. Ik moet niet de hele dag dezelfde handelingen doen. Dat trek ik niet. Even iets anders tussendoor en dan pak ik het later weer op. Hier mocht ik gewoon zeggen wat ik leuk vond om te doen en daar hebben ze rekening mee gehouden. Dat was in het begin nog helemaal niet de creatieve kant. Meer servicegericht en verzorgend. Ik blijf het ook heel leuk vinden om mensen te verzorgen. Helpen met eten geven en voorlezen. Dat zou ik het allerliefst nog een keer op een peuterspeelzaal doen. Rond half drie word ik opgehaald. Eigenlijk is dat best vroeg want dan kak ik thuis in. Dan douche ik het er weleens uit en ben ik weer het vrouwtje. En dan ga ik soms een stukje fietsen."

#### Spullen halen op de fiets

Intussen staat Nicolette alweer in de keuken klaar om nog meer te laten zien. Ze controleert of alles goed in de kastjes staat. "En we meten de leidingen op legionella", legt ze uit. "Het blad van Jori's rolstoel is ons kantoor waar de multomap op ligt. Ik hou dan de thermometer



Emanuela aan het werk

onder de kraan. We zijn een echt team." En dan toch weer even terug naar die kraam, want hoe kom je aan je spullen? Nicolette: "Marianne en ik gaan weleens naar Karwei op de duofiets. Daar kopen we latjes. Die nemen we mee op de fiets en dan maken we er dobbelstenen van. We branden de punten erin. Voor een groot Yahtzeespel. De begeleiding regelt dat de kraam iedere dag klaarstaat. In de kraam staat een kistje met een gleuf. Jammer dat er ook weleens wordt

gejat. En als mensen willen wisselen dan mogen ze gewoon op het raam tikken, hoor. Daar doen we niet moeilijk over en dan regelen we dat gewoon hier. Iets bestellen mag ook. Kaartjes met een naam erop bijvoorbeeld. Of een houten treintje. Het is dan alleen niet morgen al klaar. In Heerhugowaard hebben we een keer op een markt gestaan. Dan bewaak ik het kistje. In Langedijk willen we dat ook nog wel een keer doen. Dan ben ik er zeker bij." ■

KORT



Nog één keer dwalen over het Reigersdaalterrein

# EXPEDITIE KUNST

Een tocht over het –bijna- lege Reigersdaalterrein waar je nog één keer langs de Heerd loopt, voor de laatste keer wat drinkt in het Voorhuis en daarna met open blik het terrein verlaat en je de toekomst tegemoet wandelt. Dat is het idee achter Expeditie Kunst, op 1 en 2 oktober.

Voordat de sloopkogel dan toch echt de laatste gebouwen platgooit, is er de mogelijkheid om afscheid te nemen van Reigersdaal. Expeditie Kunst is onderdeel van het themajaar 'Samen één doel' en voert je langs en door de gebouwen waar cliënten en medewerkers zo lang gewoond en gewerkt hebben en vele verwanten en vrijwilligers regelmatig op bezoek kwamen.

Het is niet alleen een afscheid, maar ook een tocht naar het nieuwe Esdégé-Reigersdaal. De wandeling gaat van oud naar nieuw, van de oude groepswooningen op Reigersdaal naar nieuwe appartementen in de Draai. Daar zie je hoe we nog steeds doen waar we goed in zijn; cliënten ondersteunen bij wonen en werken.

Expeditie Kunst is een samenwerking tussen cliënten, kunstenaars en medewerkers. Zij hebben de afgelopen maanden hard gewerkt aan het maken van kunstwerken, video's en muziek om de tocht tot een succes te maken.

De uitgestippelde route voert langs onder andere een 3D-video-belevenis, een muzikaal intermezzo, gedichten en natuurlijk kun je genieten van lekkere hapjes en drankjes. Uiteindelijk voert de route je naar nieuwe locaties in de Draai.

**Start:** Reigersdaalterrein, Krusemanlaan 88 in Heerhugowaard  
**Datum:** Zaterdag 1 en zondag 2 oktober 2022  
**Tijd:** 10-17 uur, vrije inloop  
**Meer info:** Facebookpagina van Esdégé-Reigersdaal

# BLADEREN

## Bladeren is een gratis magazine van Esdégé-Reigersdaal

### Wil je Bladeren ontvangen? Dat kan!

Wil je Bladeren digitaal lezen? Of wil je het magazine gratis afhalen op een van onze afhaalpunten? Of wil je dat we Bladeren thuisbezorgen? Het kan allemaal. Ga naar:

[www.esdege-reigersdaal.nl/magazine](http://www.esdege-reigersdaal.nl/magazine)

Hier vind je alle manieren waarop je Bladeren kunt ontvangen.

### Redactie

Bladeren wordt gemaakt door de afdeling Communicatie van Esdégé-Reigersdaal. Heb je vragen over Bladeren? Heb je een idee voor een artikel of een fotoreportage? Stuur dan een mail aan [bladeren@esdege-reigersdaal.nl](mailto:bladeren@esdege-reigersdaal.nl).

### Nabestellingen

Wil je een vorig nummer van Bladeren opvragen? Via onze website kun je eerdere edities van Bladeren downloaden. Ga naar: [www.esdege-reigersdaal.nl/magazine](http://www.esdege-reigersdaal.nl/magazine).

### Auteursrecht

Het auteursrecht op dit magazine met de daarin verschenen artikelen en foto's is voorbehouden aan Esdégé-Reigersdaal. Het vereenvoudigen van artikelen en foto's is alleen toegestaan na schriftelijke toestemming.

Volg ons op sociale media



## De volgende keer: (misschien wel)

- Wat muziek kan doen?
- Paardentherapie?
- Nog meer #TLOTS-verhalen?
- De rappers van Fetura?
- Interview met een zij-instromer?

## ... of een verhaal over jou!

Want heb jij iets te vertellen?

Laat het ons weten via [bladeren@esdege-reigersdaal.nl](mailto:bladeren@esdege-reigersdaal.nl)

## Dit magazine hoef je nooit te missen!

Ga naar: [www.esdege-reigersdaal.nl/magazine](http://www.esdege-reigersdaal.nl/magazine)



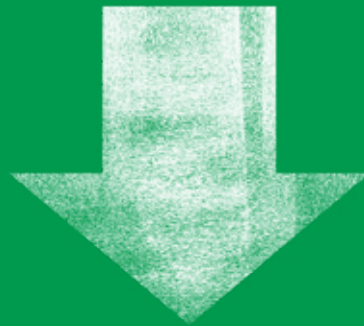
Ben jij...?

#TLOTS

Op jezelf?

Op een ander?

Op elkaar?



Stuur dan een mail naar [bladeren@esdege-reigersdaal.nl](mailto:bladeren@esdege-reigersdaal.nl)

Dan zetten wij jouw verhaal in dit magazine!