

Vallen
verleden
tijd

Buren maken
er een
feestje van

Welzijn
op Recept

Saai plantsoen
wordt mooie
speelplek

Gezelligheid
en zingeving

Meedoen in Zeist

centrum



Inhoud



Na jaren weer sporten 7

Chris Backus (67) was in haar jongere leven erg sportief, maar na haar veertigste deed ze bijna niets meer aan sport. Nu sport ze weer twee keer in de week: walking hockey en 55+-gym.



12

Vijf gouden regels om vitaal ouder te worden

Ab Reitz (74) is actief als hardlooptrainer en begeleidt twee wandelclubs voor 50-plussers. Hij geeft zijn vijf gouden regels om vitaal te blijven als je ouder wordt.

10 Gezonder leren leven met de Gecombineerde Leefstijl Interventie (GLI)

Toen **Monique Magnin** (57) in haar medisch dossier van de huisarts zag hoeveel ze woog, schrok ze enorm. Dit was voor haar het moment waarop ze zich realiseerde: hier moet ik iets aan doen, want ik wil nog langer mee dan vandaag.



Vallen verleden tijd 14

Thea van Opzeeland (74) vertelt over de cursus Vallen verleden tijd, die ze net heeft afgerond. "Ik heb geleerd mijn lijf zo te draaien dat je niet omkukelt. En ik weet dat ik mezelf klein moet maken bij een val."



20

Welzijn op Recept - 'We kunnen alles tegen elkaar zeggen'

Monica Bleijenberg (57) bezoekt **Riet** (88) elke maandag en vrijdag. Het zijn gezellige middagen en ochtenden waar ze beiden naar uitkijken. Ze zijn nu al twee jaar maatjes via Welzijn op Recept.



Sociaal renoveren - Voor woonplezier is meer nodig dan een mooie woning 26

Na het succes met 'sociaal renoveren' in de wijk Vollenhove, wordt deze werkwijze in het centrum opnieuw toegepast. Doel is niet alleen de woningen, maar ook het woonplezier in de buurt te verbeteren.



22

Ontmoetingsplek: Wijkinloophuis Zeist-Centrum

Het Wijkinloophuis is een ontmoetingsplek voor buurtbewoners. Sommige van hen komen hier al jaren als bezoeker of vrijwilliger. Waarom komen ze hier? Waarom raden ze anderen aan om ook eens binnen te lopen?



Praten over zingeving is gewoon leuk om te doen

31



Tijdens de zingevingsbijeenkomsten voor ouderen komen thema's als vrijheid, ouder worden, liefde, eenzaamheid, kunst, grenzen en dankbaarheid aan bod.

36



'Oliebollen zou ik elke dag wel willen eten'

Zehra Taşay (44) komt uit Turkije.
Via Buddy to Buddy werd zij gekoppeld
aan **Catelijne Mittendorff** (45).



Van saai plantsoen naar natuurlijke speelplek

38

Melika de Bekker (72) woont al bijna 35 jaar in Zeist-Centrum.
"Ik vond dat er weinig speelgelegenheid was voor kinderen en
dat waren buurtgenoten met mij eens."

En verder

- 4** **Over Zorg4Zeist**
- 5** **In beweging blijven**
Huisarts Arjo van den Berg
- 5** **Gezond en gelukkig
oud worden: begin er
vandaag al mee!**
Wethouder Angèle Welting
- 6** **Vrijwilligerswerk in Zeist
Betekenisvol bezig zijn,
op uw manier**
- 16** **Mantelzorgers staan er
niet alleen voor!**
- 17** **Wat wilt u in uw laatste
levensfase?**
- 19** **Column door trainer/coach
Harm Beute
Halfdood of
springlevend?**
- 19** **Gezondheid is méér dan
'niet ziek zijn'**
- 25** **Mentale gezondheid
Steunpunt Zelfregie &
Herstel**
- 29** **Je draai vinden in het
Dorpshart**
- 30** **Advies over wonen in de
toekomst
Gratis wooncoach voor
55-plussers**
- 34** **Deze burens maken er
samen een feestje van!**
- 35** **Column door arbeidsmarkt-
expert Pieter Vermeer
Wie zegt dat jouw
ervaring er niet meer toe
doet?**
- 40** **Inloopsprekuren Taal,
digitaal en overheid
Gratis DigiSnacks én
antwoord op uw vragen**

Colofon

Het magazine Meedoen in Zeist-Centrum is een initiatief van Zorg4Zeist. Netwerkmanagers Ilja Groenewegen en Mirjam van Groenestein zijn bereikbaar voor vragen of opmerkingen. Dat kan telefonisch via **14 030** of **contact@zorg4zeist.nl**.

Redactie

Manintveld Tekst & Ontwerp
Rita Jager Tekst & Internet

Vormgeving

Via Bertha

Fotografie

Boasphoto.nl

Publicatiedatum

juni 2025

Over Zorg4Zeist

Zorg4Zeist staat voor samen werken aan een gezond en gelukkig leven voor alle inwoners van Zeist, Austerlitz, Bosch en Duin, Den Dolder en Huis ter Heide. Zorgverleners – zoals huisartsen en fysiotherapeuten – welzijnswerkers, de gemeente Zeist, vrijwilligers en natuurlijk ook inwoners zetten zich hiervoor in. Door zorg en ondersteuning zo goed mogelijk te organiseren en op elkaar af te stemmen. Door kennis en ervaringen te delen en door naar elkaar om te zien. Door informatie over gezondheid en welzijn te delen via zorg4zeist.nl. Zo willen we het u zo gemakkelijk mogelijk maken om gezonde keuzes te maken.



Daarin bundelen verschillende professionele zorgverleners – zoals huisartsen, fysiotherapeuten, ergotherapeuten en diëtisten – hun krachten voor het beste resultaat.

Activiteitenkalender

Op de website staat ook de activiteitenkalender. Neem vooral eens een kijkje: er is zo veel te doen in onze gemeente en er is voor ieder wat wils. <<

De stichting Zorg4Zeist is een samenwerking van organisaties uit het sociaal en medisch domein binnen de gemeente Zeist.

Website

De website zorg4zeist.nl biedt informatie over gezondheid en geluk. Van gezond opgroeien tot fit ouder worden. De website gaat zeker niet alleen over medische zaken, want een fijn sociaal leven en actief en zinvol bezig zijn, is minstens zo belangrijk om u goed en gezond te voelen. Bent u bijvoorbeeld op zoek naar een manier om nieuwe mensen te ontmoeten, om meer te bewegen

of om te werken aan een gezonde leefstijl? Kijk dan op de website voor informatie en inspiratie.

Organisaties

Op de website kunt u ook zoeken op organisaties met een aanbod in onze gemeente. Zij werken steeds meer samen. Dat ziet u onder andere terug in de zorgprojecten, zoals valpreventie en de gecombineerde leefstijlinterventie (GLI).

In beweging blijven

Vitaal ouder worden, wie wil dat nu niet? Maar dat gaat helaas niet vanzelf, daar moet je wel wat voor doen. Toen ik 25 jaar geleden begon als huisarts in Zeist, was ik in het kader van vitaliteit vooral druk met het reguleren van de bloeddruk van mijn patiënten. Op een gegeven moment gingen we stoppen met roken actiever promoten. Maar pas de laatste jaren is ook in de spreekkamer doorgedrongen dat meer bewegen net zo belangrijk is.

Mijn moeder (geboren in Zeist, dit jaar 100 jaar geleden) liep in haar jeugd nog overal naar toe. Pas later kreeg ze een fiets. Een auto kwam er pas toen ze 35 was, een wasmachine toen ze 39 werd! Deze zaken maken het leven gemakkelijker, maar daardoor doen we zelf minder.

We realiseren ons vaak niet meer hoe lui we geworden zijn. Ons lichaam is op deze luiheid niet ingesteld. Overgewicht is bezig volksziekte

nummer 1 te worden, met als gevolg een enorme toename van diabetes (suikerziekte) en hart- en vaatziekten. Maar ook sneller versleten knieën en heupen.

Gelukkig begrijpen steeds meer mensen dat bewegen noodzakelijk is om vitaal te blijven. En breder nog: in beweging blijven, dus erop uitgaan, meedoen, mensen ontmoeten. Gelukkig heeft de gemeente Zeist een ruim aanbod van mogelijkheden. In dit magazine staan tal van voorbeelden ter inspiratie van mede-Zeistenaren om ook in beweging te komen. Gegarandeerd dat uw eigen huisarts blij zal zijn als u minder vaak ter controle langs hoeft te komen!

Arjo van den Berg

Huisarts en voorzitter Stichting Zorg4Zeist



Gezond en gelukkig oud worden: begin er vandaag al mee!

Gezond en gelukkig ouder worden willen we allemaal, maar dit is niet altijd eenvoudig. Het vraagt om bewuste keuzes en af en toe een beetje lef om iets nieuws te proberen. Met dit magazine willen we u inspireren én activeren om in beweging te komen, letterlijk en figuurlijk. Want gezondheid gaat niet alleen over uw bloeddruk of conditie – het gaat ook over hoe u zich voelt, over erbij horen en zelf de regie houden.

Verderop in dit blad leest u het verhaal van Chris Backus. Na jaren niet meer te hebben gesport, volgde ze op het gezondheidsfestival een proefles walking hockey.

Nu sport ze weer twee keer per week. Niet omdat het moet, maar omdat het leuk is. Haar verhaal laat precies zien waar het wat mij betreft om draait: plezier, meedoen op uw eigen tempo, en ervaren wat er wél kan.



Wat hebben we in onze gemeente een schat aan activiteiten, ontmoetingsplekken en hulp dichtbij huis. Valpreventietrainingen, herstelgroepen, wandelclubs en andere initiatieven van betrokken inwoners. Steeds meer buurtbewoners ontmoeten elkaar bijvoorbeeld in het vernieuwde Dorpshart – voorheen de Punt. Wat begint met samen een kop koffie drinken of een beweeggroepje starten, leidt zo tot meer welzijn, zelfstandigheid en nieuwe energie.

Ik hoop dat u in dit magazine iets vindt dat bij u past. Misschien een wandeling met burens, een sportles op uw eigen niveau, of een plek om even bij te praten. Alles telt mee. Dus blader rond, laat u inspireren en zet die eerste stap. U hoeft het niet alleen te doen!

Angèle Welting

Wethouder gezondheidszorg, sport en bewegen, gemeente Zeist

Betekenisvol bezig zijn, op uw manier

Zeist kent talloze inwoners die zich met hart en ziel inzetten voor een ander en velen van hen zijn 55-plussers, zoals u. Mensen die hun tijd, levenservaring en aandacht inzetten om iets moois te betekenen voor de samenleving. Vrijwilligerswerk is niet alleen waardevol voor degene die geholpen wordt, maar minstens zo verrijkend voor degene die helpt.

Vrijwilligerswerk houdt je actief, betrokken en geeft je dagen extra betekenis. Het biedt structuur, sociale contacten en bovenal: voldoening. Vrijwilligers in Zeist vertellen hoe ze door hun inzet nieuwe mensen leren kennen, hun talenten blijven inzetten en zich echt onderdeel voelen

Wil Vroon (74) over haar vrijwilligerswerk bij het Wijk-inloophuis Zeist-Centrum: "Met dit kleine stukje vrijwilligerswerk probeer ik er te zijn voor een ander." Lees meer op pagina 24.

van een gemeenschap. En het mooie is: er is altijd een vorm van vrijwilligerswerk die past bij uw interesses, mogelijkheden en agenda.

Wat levert het op?

Of u nu graag buiten bent, goed bent in organiseren, van een praatje houdt of liever op de achtergrond ondersteunt: er is altijd iets dat bij u past. Vrijwilligerswerk geeft energie, zingeving en het gevoel écht bij te dragen. Het houdt je geest scherp, je hart warm en je dagen levendig.

Vind de plek die bij u past

Bent u benieuwd waar u aan de slag zou kunnen? De Vrijwilligers-centrale Zeist helpt u graag op weg. Ze brengen vraag en aanbod samen en denken met u mee over wat past bij uw interesses en mogelijkheden. Op **vrijwilligers-centralezeist.nl** staat een actueel overzicht van vacatures in de buurt – van eenmalige klussen tot vaste projecten. U kunt ook eens binnenlopen bij het inlooppreekuur in het Dorpshart, Voorheuvel 22. Dit is op donderdag van 11.00-12.30 uur. Of stuur een e-mail naar **info@vceist.nl**.

Vrijwilligers aan het woord

Monica Bleijenbergh (57) moest vanwege haar gezondheid stoppen met haar werk in de zorg. Nu doet ze met veel plezier vrijwilligerswerk. "Ik vind het heerlijk om dit te kunnen doen, ik ga ervan stralen." Lees meer op pagina 20.



Doe mee – op uw manier, in uw tempo

Laat u inspireren door de verhalen in dit magazine. Wie weet staat u hier de volgende keer, met uw eigen verhaal over hoe mooi het is om iets voor een ander te betekenen. <<

Na jaren weer sporten

Chris Backus (67) was in haar jongere leven erg sportief, maar na haar veertigste deed ze bijna niets meer aan sport. Nu sport ze weer twee keer in de week: walking hockey en 55+-gym. "Ik ben iemand die snel denkt: ik moet weer. Maar dat denk ik nu niet. Ik denk nu: ik mág weer!"



Op vrijdagochtend is Chris te vinden op het hockeyveld van Schaerweijde voor de walking hockey van de Algemene Seniorenvereniging Zeist. En op dinsdagmiddag heeft ze haar gymclubje in de sporthal van het Binnenbos bij Frans de Goede, oud-gymleraar van De Breul. Voor Chris begon het allemaal op het Gezondheidsfestival in januari 2024. Ze is toen een proefles gaan doen bij walking hockey en 55+-gym. “Gewoon om eens te kijken, niet met het idee om te gaan sporten”, zegt ze. “Maar het was allebei zo leuk, ik was meteen verkocht.”

Plezier

Wat voor Chris het sporten leuk maakt, is de combinatie van de mensen, sportief bezig zijn op je

eigen niveau en het onderlinge plezier. Chris, die vroeger veel volleybalde, vertelt: “Ik was gewend om te presteren en dat hoeft nu niet meer. Als je de bal mist dan moeten we er gewoon om lachen.” Hockey-ervaring is ook helemaal niet nodig. “Mijn dochter hockeyde vroeger, maar ik had nog nooit een bal geraakt met een stick. Dat leer je vanzelf. De training bestaat vooral uit oefeningen. Bijvoorbeeld om pionnen heen slalommen en naar elkaar overspelen. En we sluiten meestal af met een partijtje voor wie wil.”

Hard meezingen

Ook bij de gym staat plezier in het bewegen voorop. Elke les begint met inlopen op muziek. “Dan zingen we allemaal mee”,

zegt Chris. “Daarna doen we oefeningen. Als je iets niet kunt, doe je iets dat wel lukt. Niemand die dan zegt: wat zit jij nou te doen? En we sluiten af met een spel, zoals basketbal of volleybal. Maar dat is alleen gooien en vangen, hoor. Als we volleyballen moet ik weleens tegen mezelf zeggen: nee, Chris, niet springen...”

Naast dat het zoveel plezier geeft, ziet Chris nog een groot voordeel. “Mijn conditie is enorm vooruitgegaan en ik voel me ook lichamelijk sterker. In het begin was mijn conditie niet zo goed. Maar je kan bij beide sporten even gaan zitten als het niet meer gaat. Dat is zo fantastisch, je kan gewoon alles op je eigen tempo doen.” <<

Sport en bewegen voor 55-plussers

Uiteraard zijn veel 55-plussers nog actief bij allerlei sportclubs waar mensen van jong tot oud kunnen bewegen. Wordt het wat lastiger om mee te komen of wilt u liever met leeftijdsgenoten bewegen? Ook dan is er veel aanbod in Zeist. Hieronder een aantal tips.

Weet u niet welke sport of beweegactiviteit bij u past? Kijk dan eerst eens op sportiefzeist.nl/sportkeuze.

Heeft u een beperking, dan kunt u voor het aanbod in Zeist naar unieksporten.nl. U vult in de zoekbalk 'Zeist' in en krijgt dan de sportmogelijkheden te zien.

Vanuit het Wijkinloophuis van Kerk & Samenleving is er elke dinsdag van 13.30-14.30 uur een **ommetje door de wijk** met thee na afloop. De start is vanaf het Wijkinloophuis, Achterheuevel 2.

In en om de wijkservicepunten van MeanderOmnium zijn er diverse beweegactiviteiten. Zoals **wandelen voor doorstappers** vanuit het Binnenbos in Zeist-Oost. Of **bewegen voor ouderen** in De Koppeling in Zeist-West. Kijk voor het aanbod op meanderomnium.nl onder 'Onze locaties'.

Hockeyclub Schaerweijde en de Algemene Seniorenvereniging (ASZ) bieden de trainingen **walking hockey** aan voor mannen en vrouwen (ook voor niet ASZ-leden). De trainingen kosten 3 euro per keer, daarbij is een consumptie inbegrepen.

ASZ biedt beweegactiviteiten aan als **wandel- en fietstochten** en **jeu de boules** (alleen voor leden) en **stoelyoga, dansen, wandelvoetbal** en **zwemmen** (ook voor niet-leden). Kijk op seniorenzeist.nl voor meer informatie.

Sportvereniging DOSC organiseert **55plus-gym** op diverse locaties in Zeist. Zie dosc.nl. Kijk onder 'Gymnastiek' en 'Trainingen en teams'.

Sporten en bewegen voor mensen met (beginnende) dementie

Bewegen is belangrijk voor de hersenen en is goed voor de algemene gezondheid. Voldoende bewegen helpt om dementie te voorkomen. En beweging is ook goed voor iemand die al dementie heeft. Ook voor mensen met (beginnende) dementie zijn er in Zeist beweeg- en sportmogelijkheden, zoals wandelen, tennissen en voetballen.

Wandelen

Stichting Naburen biedt binnen het dagprogramma wekelijks op maandag en woensdag de mogelijkheid om te wandelen.

Tennis

Iedere vrijdagmiddag spelen mensen met dementie samen met vrijwillige tennismaatjes op de tennisbanen van tennisvereniging Griffensteyn.



Wandelvoetbal

Elke woensdagochtend is er bij voetbalvereniging Jonathan een training walking voetbal voor mensen met beginnende of lichte dementie.

Kijk voor meer informatie op zorg4zeist.nl/iedereen-in-beweging.





GEZONDER LEREN LEVEN MET DE GECOMBINEERDE

**'Ik wil
nog langer
mee dan
vandaag'**

Toen **Monique Magnin** (57) in haar medisch dossier van de huisarts zag hoeveel ze woog, schrok ze enorm. Dit was voor haar het moment waarop ze zich realiseerde: hier moet ik iets aan doen, want ik wil nog langer mee dan vandaag. Ze nam contact op met haar huisarts die haar aanmeldde voor de GLI, een programma waarin je twee jaar lang werkt aan een gezonde leefstijl.

Na een intake met een diëtist en een fysiotherapeut/leefstijlcoach kon Monique in oktober 2024 starten in een GLI-groep in haar eigen wijk: Zeist-Centrum bij van Tongeren fysiotherapeuten. "In die periode ging mijn gezondheid hard achteruit. Ik kon nauwelijks lopen en al helemaal niet traplopen. Ik was zo in de stress geschoten van mijn gewicht dat ik niet meer at. Ook dronk ik niet genoeg water. Twee keer kreeg ik een bloedtransfusie vanwege een groot ijzertekort."

Zelf doen

Tijdens de intake voor de GLI komen onderwerpen als voeding, bewegen, gedrag en lichamelijke beperkingen aan bod, maar even belangrijk is de motivatie

samen. We herkennen veel in elkaar en leren van elkaar. En ja, je moet het uiteindelijk zelf doen, maar het helpt wel als je daarin niet alleen staat. Ik vind het best een eng idee dat deze bijeenkomsten een keer stoppen, maar gelukkig hebben we een groepsapp, zodat we contact kunnen houden om elkaar te blijven steunen."

Stress

Gaandeweg blijkt dat stress Monique veel parten speelt als het gaat om gezond leven. "Gisteren heb ik daarover een intake gehad bij Altrecht, en daarin werd veel duidelijk", vertelt Monique. Annelieke: "Doordat de GLI een programma van twee jaar is, maak ik Monique echt mee zoals

ze is, op goede en minder goede momenten. En juist op die minder

goede momenten zijn we er voor elkaar. Dat maakt dat je ziet waar obstakels liggen en dat je samen de complete puzzel kunt leggen. Dat Monique nu ook begeleiding gaat krijgen in het dealen met spanning en stress, gaat haar enorm helpen in het behalen van haar doel."

Gezonde bloes

Inmiddels loopt Monique weer trappen en heeft ze een

Professionele ondersteuning bij overgewicht

Heeft u overgewicht en wilt u ook gezonder leven, maar vindt u het lastig om dit zelf voor elkaar te krijgen? Met het leefstijlprogramma de GLI krijgt u twee jaar lang professionele ondersteuning. Naast voeding en beweging komen ook thema's als ontspanning, goede nachtrust en positieve gezondheid aan bod. Het programma wordt vergoed vanuit de basisverzekering. In Zeist zijn inmiddels circa twintig groepen actief. Ook zijn er mogelijkheden om de GLI online te volgen. Ga naar www.zorg4zeist.nl/gli of vraag uw huisarts om meer informatie.

gezonde bloes op haar wangen. "Dat is al een hele vooruitgang", lacht ze. "Ik ben echt megatrots op Monique", zegt Annelieke. "Ik vind het heel mooi dat haar zelfvertrouwen steeds groter wordt. Dat ze begint te geloven en te zien dat gezond leven ook voor haar mogelijk is. Ze heeft inmiddels doelen behaald die haar eerder onbereikbaar leken!" <<

die iemand heeft om gezonder te gaan leven. Leefstijlcoach Annelieke Schild - van Kerkhof. "Het veranderen van gewoontes is niet makkelijk. Het kost moeite, wilskracht en doorzettingsvermogen. Als leefstijlcoach wil ik je ondersteunen, maar ik kan niet voor jou gezonder gaan eten, meer bewegen, meer water drinken of beter slapen. Binnen het programma bied ik veel handvatten, maar je moet het uiteindelijk zelf doen. Dat is ook een thema dat we in de groep geregeld bespreken. Wat helpt om gemotiveerd te blijven? Doelen stellen en deze concreet, niet te groot maken en successen vieren dragen daar zeker aan bij."

Niet alleen

De GLI is een programma waarin individuele begeleiding wordt afgewisseld met groepsessies. Monique: "We hebben een hechte groep en ik ga er elke woensdag met plezier heen. Het klinkt misschien gek, maar ik verheug me erop. We praten en bewegen



Vijf gouden regels om vitaal ouder te worden

In Zeist-Centrum is **Ab Reitz** (74) een bekende figuur. Hij is actief als hardlooptrainer en begeleidt twee wandelclubs voor 50-plussers. "Ik doe dit omdat ik het leuk vind en omdat ik het nog kan", zegt hij. Ab geeft zijn vijf gouden regels om vitaal te blijven als je ouder wordt.

1

Kom uit de stoel en doe wat

"Ik nodig iedereen uit om iets te gaan doen. Het maakt niet uit wat. Als je uit de stoel komt ga je meestal iets doen wat je leuk vindt. Ik vind het leuk om mensen aan te sturen, zoals bij de wandelgroepen. Die zijn voor iedereen tussen de pakweg 50 en 80 jaar. Iemand van 80 kan niet kilometers lopen, dus na een paar honderd meter doen we oefeningen. Iemand van 50 gaat wat sneller en die laat ik af en toe snelle dingen doen."

2

Blijf bewegen

"Als je iets doet, blijf je het doen. Dus niet zeuren. Ik sta er, jij komt ook en we gaan lopen. Er zijn erbij die lopen weleens te pruttelen. Dan zeg ik: als jij niet komt, kom ik je halen. En dat helpt. Dan komen ze en zeggen ze achteraf: ik ben blij dat ik geweest ben."

3

Besteed aandacht aan stijl en techniek

"Het gaat mij niet om snelheid, ik wil dat mensen mooi lopen. Als je mooi loopt, krijg je minder last van je schouders. Daarom doe ik ook loopscholing, oefeningen om lossers te worden."



Wilt u uit uw stoel komen en eens meelopen met een wandelgroep? U kunt bij Ab Reitz gratis een proefles volgen op vrijdagmorgen om 10.15 uur bij het Bisonveld. Meldt u zich aan via **Ab. Reitz@live.nl** of bel met **06 470 790 51**.

5

Heb plezier

“Er lopen mensen van dik in de 80 in de wandelgroep mee. Ik heb mensen met slechte knieën of heupen. Iemand die een herseninfarct heeft gehad. Iedereen heeft wel wat, er is niemand heel. Maar ik heb een open houding naar iedereen en ik zorg voor de lol. En dan hebben ze ook gewoon lol.”

4

Doe aan hersengymnastiek

“Hersengymnastiek is nodig om vitaal te blijven. Om die reden ben ik gaan bridgen. Ik kon het helemaal niet, maar ik wil mijn hoofd blijven trainen. Tijdens het wandelen doen we ook hersengymnastiek. Dan gaan we bijvoorbeeld in een kring staan en gooien we met een sponzen bal. Degene die gooit moet de naam noemen van degene die de bal krijgt. Dat blijkt in de praktijk toch lastig.”

Vallen verleden tijd



“Ik heb geleerd mijn lijf zo te draaien dat je niet omkukelt. En ik weet dat ik mezelf klein moet maken bij een val.” **Thea van Opzeeland (74)** vertelt over de cursus **Vallen verleden tijd**, die ze net heeft afgerond. In mei vorig jaar kwam ze bij een val op haar hoofd terecht. Daarbij liep ze licht hersenletsel op. **“Dat kwam omdat ik drie dingen tegelijk wilde en niet oplette”,** zegt ze.

Thea hoort bij de groep ouderen met een matig risico op vallen. Of iemand een laag, matig of hoog risico loopt is vast te stellen met een valtest. Iedere 65-plusser in Zeist kan hieraan deelnemen. Fysiotherapeut Rianne van der Graaf van Fysio Sport en Training Dijnseburg legt uit: “Heb je een laag risico dan krijg je een advies mee, bijvoorbeeld ga sporten of bewegen. Heb je een matig risico, zoals Thea, dan kom je in aanmerking voor een cursus valpreventie, zoals Vallen verleden tijd, In Balans of Otago. Daarbij kijken we wat bij iemand past en wat iemand zelf wil trainen. Een hoog risico zie je vooral bij kwetsbare ouderen. Daar is ook een programma voor.”

Met een dienblad lopen

Na haar val durfde Thea veel dingen niet meer, omdat ze bang was dat het opnieuw gebeurde. Die angst moest ze onder ogen zien op het hindernisparcours tijdens de cursus. “Dit is een parcours met losliggende tegeltjes, een helling, verschillende ondergronden en een slalom”, vertelt Rianne. “De deelnemers doorlopen dat parcours en wij maken het steeds wat moeilijker, bijvoorbeeld door geluiden toe te voegen of ze te laten tellen. Nog lastiger wordt het als ze met een dienblad moeten lopen, of als we het licht uitdoen. Hiermee bootsen we moeilijke situaties na in het dagelijks leven.”

Voor Thea was iedere stap op het parcours ‘een hel’, zoals ze zelf zegt. “Ik durfde niet, ik wilde steeds iemand vasthouden. Ik liep dat parcours helemaal krampachtig. Ik moest mijn angst kwijtraken en leren om ontspannen daar overheen te gaan.” Na veel oefenen en volhouden lukte het Thea uiteindelijk om met vertrouwen en zonder angst het parcours te lopen. En die angst is ook niet meer teruggekomen.

Corrigeren

Dat Thea niet bang meer is om te vallen is geen garantie dat het nooit meer gebeurt. Maar mocht ze toch weer eens een tuimeling maken, dan heeft ze ook geleerd hoe ze dat beter kan opvangen. Thea: “Dat kan door de kin op de borst te doen, buikspieren in te trekken en om te rollen. Zo krijg

Valrisicotest

De gemeente Zeist biedt 65-plussers een gratis valrisicotest aan tijdens testdagen die geregeld worden georganiseerd. De test zelf duurt tien minuten. Op de testdag zijn ook ergotherapeuten en diëtisten aanwezig. Zij geven uitleg over het belang van veiligheid in huis en de juiste voeding. Op basis van het risico krijgt u een advies of een verwijzing naar een van de drie cursussen: Vallen verleden tijd, In Balans of Otago. De gemeente vergoedt deze cursussen grotendeels, u betaalt alleen een eigen bijdrage van 50 euro. De vergoeding voor het programma voor kwetsbare ouderen met een hoog valrisico verloopt via de zorgverzekeraar.

Op zorg4zeist.nl/valpreventie staat waar en wanneer de volgende valrisicotestdag is.

je geen klap op je hoofd als je achterovervalt. Ik oefen dit nog vaak thuis op mijn bed, om het erin te houden”, zegt ze lachend. Rianne vult aan: “Je kan nooit 100% alles opvangen, maar wel zorgen dat je minder schade oploopt als je valt. Ook dat leer je in deze cursus.” <<



Mantelzorgers staan er niet alleen voor!

U bent mantelzorger wanneer u onbetaald, langdurig zorgt voor een naaste die dit nodig heeft vanwege een ziekte, beperking, psychische problematiek of verslaving. In Zeist staan mantelzorgers er niet alleen voor. Bij het Steunpunt Mantelzorg Zeist kunnen mantelzorgers terecht voor informatie, met vragen en voor diverse activiteiten, trainingen en bijeenkomsten.

Vijf tips van het Steunpunt Mantelzorg Zeist

- 1 Mantelzorg wordt vaak als vanzelfsprekend beschouwd. Sta erbij stil dat uw activiteiten als mantelzorger van groot belang zijn.
- 2 Besteed aandacht aan uw behoeften en wensen en ga na wat u wel en niet aan kunt.
- 3 Zorg voor voldoende ontspanning en afwisseling door te sporten of tijd te nemen voor uzelf.
- 4 Neem de tijd om hulp te organiseren, vraag advies en informatie bij deskundige organisaties.
- 5 Leg contact met andere mantelzorgers en deel uw ervaringen.

Mantelzorgcafé

Alle mantelzorgers uit Zeist zijn van harte welkom in het Mantelzorgcafé. U kunt hier kennismaken met andere mantelzorgers en er is iemand van Mantelzorg Zeist aanwezig om vragen te beantwoorden.

Ontmoetingsgroep mantelzorg & dementie

Als een naaste te maken krijgt met dementie heeft dit ook grote impact op uw leven. Hier krijgt u gerichte informatie en kunt u ervaringen uitwisselen. Er is een ervaren begeleider bij alle bijeenkomsten aanwezig.

Alzheimer Café

Iedereen met belangstelling voor het onderwerp dementie is van harte welkom om de bijeenkomsten van het Alzheimer Café te bezoeken. Per keer staat een thema centraal.

MantelWandel

De MantelWandel is een groep wandelaars met een vaste kern die iedere maand wandelt in Zeist. Het is een open groep waar iedereen zich bij kan aansluiten.

Kijk op **Mantelzorgzeist.nl** voor meer informatie en de agenda.



Het team van het Steunpunt Mantelzorg Zeist, van links naar rechts: Vanessa Houthuizen, Inge Petit en Gerda Hammink. Telefonisch zijn zij, via de voicemail, bereikbaar op **030 - 692 53 19** en per e-mail via **info@mantelzorgzeist.nl**.

Naburen

Ook met dementie blijf je onderdeel van de maatschappij

Bij Naburen ondernemen mensen met dementie, vrijwilligers en medewerkers samen activiteiten die van waarde zijn voor de omgeving. Zij zetten zich in voor verschillende maatschappelijke organisaties. Er is altijd wel iets bij dat past bij de interesse en talenten van de deelnemers en vrijwilligers. Daarnaast is er wekelijks een dagvullend wandelprogramma, bedoeld voor mensen die graag midden in de samenleving willen staan, graag buiten zijn, maar niet graag in de tuin werken of klussen oppakken. Ook ondersteunt Naburen in individueel vrijwilligerswerk in samenwerking met de Vrijwilligerscentrale. Meer weten? Kijk op **naburen.com** of bel **030 808 41 80** tijdens kantooruren.

Mijn Leven 2.0

Prettig leven met een ziekte of beperking

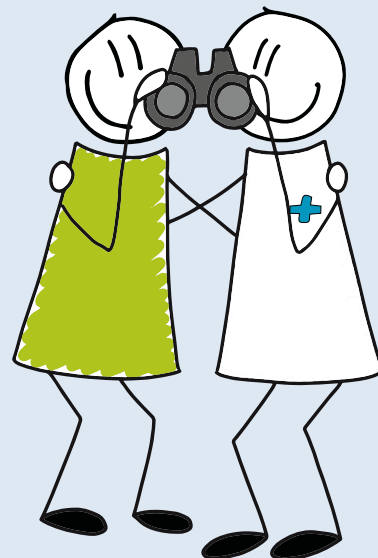
Met een ziekte of beperking is je lijf niet meer hetzelfde. Hoe ga je dan verder, wat ga je doen? Mijn Leven 2.0 is er voor mensen in deze situatie. Zij organiseren onder andere inspiratiesessies en mini-coaching en werken met ervaringsdeskundigen. Het motto is: samen weten we meer en 'afkijken' helpt! Kijk op **mijnleventweepunt.nl** voor meer informatie en de agenda.

Weet wat u wilt

We denken er liever niet aan, maar gezondheid is niet vanzelfsprekend. Een ongeluk, een ernstige aandoening: het kan iedereen overkomen. En wat dan? Wilt u behandeld of gereanimeerd worden? Maar ook: wie mag u thuis verzorgen? Wat vindt u belangrijk? Wat is goed om nu al te regelen voor de laatste levensfase? Met wie kunt u hierover praten?

Als u op tijd uw wensen, grenzen en zorgen bespreekt met uw naasten en uw arts, weten zij wat u wilt. Zo houdt u meer regie over uw leven. Ook als u het zelf niet meer kunt aangeven.

Ga voor meer informatie naar weetuwatuwilt.nl en klik op de knop 'agenda en aanmelden bijeenkomsten'. <<



Tips

- ♥ Op zorg4zeist.nl/proactieve-zorgplanning vindt u links naar meer informatie en handige hulpmiddelen, zoals wensenboekjes, een keuzehulp en tips om dit onderwerp bespreekbaar te maken.
- ♥ De huisartsen, praktijk-ondersteuners (POH's) en case-managers in Zeist zijn bekend met proactieve zorgplanning. U kunt bij hen terecht als u uw wensen wilt vastleggen.
- ♥ Op thuisarts.nl vindt u op de pagina 'levenseinde' betrouwbare informatie over hoe u uw wensen en grenzen kunt vastleggen.
- ♥ U kunt een 'weet u wat u wilt'-bijeenkomst bijwonen. Hier zijn geen kosten aan verbonden. De eerstvolgende bijeenkomsten zijn:
 - Wat wilt u in uw laatste levensfase? Donderdag 3 juli 2025 van 15:00 tot 17:00 uur, Figitheater.
 - Weet u wat u wilt bij dementie? Dinsdag 18 november 2025 van 19:30 tot 21:00 uur, Torenlaantheater.

"Het leven is kwetsbaar. Wanneer ben ik aan de beurt? Ik wil er eigenlijk niet over nadenken, maar erover nadenken hoeft niet alleen verdrietig te zijn. Het gaat over wat je belangrijk vindt in het leven."

Deelnemer aan een 'weet u wat u wilt'-bijeenkomst

Huisarts Brenda Ott: "Spreken over de dood is nog steeds een taboe, terwijl het zo bij het leven hoort en iedereen er wel ervaring mee heeft. Als je je bewust bent van je sterfelijkheid, dan kun je meer van het leven genieten. Als huisarts heb ik veel ervaring in het bespreken van wensen over de zorg rond het levenseinde. Ik merk dat het mensen rust geeft als zij hun wensen hebben kunnen uiten. Het zijn vaak mooie gesprekken waarin we het hebben over behandelwensen, behandelgrenzen, maar zeker ook over levenswensen. Wat vindt iemand belangrijk en welke doelen heeft iemand nog? Want zoals je in het leven staat, bepaalt ook weer hoe je omgaat met de dood."



Hoe gaat het met u?

Uw vraag maakt verschil

In Zeist doet iedereen mee!

Voelt u zich weleens eenzaam? Of maakt u zich zorgen om iemand anders? Kijk op www.zeistinverbinding.nl voor tips en informatie.



Je lichaam heeft bij hitte veel water nodig

Drink tenminste **2 liter** per dag, dat is zo'n **10 glazen**.

TIPS BIJ HITTE



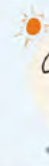
Scan de QR-code



VOORKOM OVERVERHITTING



HOUD JE HUIS BINNEN KOEL



DRINK VOLDOENDE, OOK ALS JE GEEN DORST HEBT!



HOUD JEZELF KOEL MET WATER EN WIND



BESCHERM OOK JE HUID MET ZONNEBRAND EN EEN HOED OF PET



BLIJF UIT DE ZON EN VERMIJD INSPANNING



LET OP JEZELF EN ANDEREN

www.rodekruis.nl/hitte

Halfdood of springlevend?

Heeft u ook het idee dat de tijd steeds sneller gaat naarmate u ouder wordt? De weken, maanden en jaren lijken in een steeds hoger tempo voorbij te vliegen. En de eindbestemming is bekend. Maar dat we ons in de tweede helft van ons leven bevinden, betekent niet dat we al halfdood zijn.

Toch lijken mensen zich vaak halfdood te gedragen. Sporten? Nee, last van mijn knieën. Nieuwe mensen leren kennen? Pfff, waar dan... Er goed uitzien? Waarom zou ik? En voor je het weet zit je weer op de bank een paar uur naar je mobiel of de tv te kijken. Uiteindelijk geeft deze leefstijl weinig voldoening. Sterker nog, het veroorzaakt alleen maar meer ongemakken én eenzaamheid. Toch is het o zo verleidelijk om eraan toe te geven.

De vraag is, vindt u uzelf de moeite waard? Oftewel: wilt u in uzelf investeren? Ik hoop dat uw antwoord ja is. Want u doet uzelf – en de mensen om u heen – er een enorm plezier mee. Een actief mens dat geniet van wat kan! Oftewel springlevend ouder worden. Dat wilt u toch ook?

Ik zeg niet dat een nieuwe stap zetten eenvoudig is. Sterker nog, gedrag veranderen is een van de moeilijkste dingen die er zijn. Gelukkig hebben we in Zeist een rijkdom aan mogelijkheden. Of u nu wilt bewegen, iets cultureels of creatiefs wilt doen, op zoek gaat naar zingeving en ontmoeting... 'Er is niks te doen' is alvast geen excuus.

Dus wat wordt uw volgende stap als het gaat om vitaal ouder worden? Ik kan u niet vertellen wat het beste voor u is, want u weet zelf als geen ander wat bij u past. Ik kan u wél zeggen wanneer u deze volgende stap het beste zet. Dat is niet volgende week, niet morgen, maar nu! Doe het, durf het! Want u weet toch wat het meervoud van lef is? Juist: leven. Dus kies een activiteit, schrijf u in, doe mee en voel u springlevend! <<



Harm Beute (71) woont in Zeist-centrum en is coach/trainer. Speciaal voor dit magazine schreef hij deze column over 'meedoen in Zeist'.

POSITIEVE GEZONDHEID

Gezondheid is méér dan 'niet ziek zijn'

We voelen ons goed als we een betekenisvol leven leiden, als we mee kunnen doen en ons energiek voelen. Positieve gezondheid kijkt daarom verder dan ziekte en gezondheidsklachten. De focus ligt op wat u nodig heeft om u goed te voelen.

Wat energie en veerkracht geeft, is per persoon verschillend. Wilt u weten hoe u zich gezonder kunt voelen? Vul dan de vragenlijst van Positieve gezondheid in op mijnpositievegezondheid.nl.

De uitkomst geeft aan in welke richting u stappen kunt zetten om uw kwaliteit van leven te verbeteren.

Gezondheidsthema's

Heeft u de vragenlijst ingevuld? De uitslag geeft aan met welke gezondheidsthema's u aan de slag kunt gaan om u gezonder en veerkrachtiger te voelen.

Op zorg4zeist.nl/positieve-gezondheid kiest u vervolgens het gezondheidsthema waarmee u aan de slag wilt. U vindt hier allerlei mogelijkheden en activiteiten in Zeist. <<



WELZIJN OP RECEPT

**'We kunnen
alles tegen
elkaar
zeggen'**



Monica Bleijenberg (57) bezoekt Riet (88) elke maandag en vrijdag. Het zijn gezellige middagen en ochtenden waar ze beiden naar uitkijken. Ze zijn nu al twee jaar maatjes via Welzijn op Recept.

Beide vrouwen zijn geboren en getogen in Zeist. "Dat is dan ook een terugkerend gespreks-onderwerp", vertelt Monica. "We hebben het over wat er allemaal is veranderd, maar ook over welke winkels van vroeger er nu nog steeds zijn. Oude foto's bekijken vinden we erg leuk. Al kletsend kwamen we erachter dat wij elkaar waarschijnlijk al eerder ontmoet hebben." Riet vervolgt: "Ik werkte 26 jaar lang in een apotheek waar Monica als jong meisje wel eens kwam."

Vroeger was Riet heel actief: reizen en dansen waren grote hobby's. Trots laat ze een foto zien waarop zij met haar dochter en kleinkinderen bij de kerstman in Finland op bezoek is. Na een moeilijke periode waarin zij een paar keer is gevallen, blijft ze het liefst binnen. Ze leest graag,

maar het is wel eenzaam. Of ze een maatje via Welzijn op Recept ziet zitten? Het idee is wennen, maar met Monica klikt het direct. Nu zegt Riet: "Ik kan het iedereen aanraden!"

De twee vrouwen lachen, kletsen en zingen veel. "Maar", zegt Monica, "Af en toe je hart luchten is ook heel fijn." "We kunnen alles tegen elkaar zeggen", vult Riet aan. "Ik noem haar altijd hazewindhond, omdat ze altijd druk is en hard van hier naar daar fietst."

"Ik zou niet anders willen", zegt Monica, die vanwege haar gezondheid moest stoppen met haar werk. "Na 37 jaar werken in de zorg thuis op een stoel gaan zitten? Dat kan ik niet. Ik vind het heerlijk om dit te kunnen doen, ik ga ervan stralen." <<

Het doel van Welzijn op Recept? Twinkelende ogen!

Met gezondheidsklachten gaan mensen meestal naar de huisarts, maar niet voor elke klacht bestaat er een medische oplossing. Hoe ga je je dan wél beter voelen? Welzijn op Recept richt zich op andere manieren om mensen gezondheid en geluk te laten ervaren. Er wordt gekeken naar wat iemand kan en zelf graag wil. Wat geeft iemand 'zin' in het leven? Waar gaan iemands ogen weer van twinkelen? Soms zitten mensen niet lekker in hun vel. Eenzaamheid,

stress of financiële zorgen kunnen hierbij een rol spelen. Maar wat de reden ook is: als u een nieuwe stap wilt zetten, maar niet precies weet hoe, kunt u zich aanmelden. Kijk voor meer informatie op zorg4zeist.nl/welzijn-op-recept.

Komt u er zelf niet uit, dan kunt u ook terecht bij uw huisarts of het Sociaal Team. Het Sociaal Team is bereikbaar via **030 698 72 22** en per e-mail via: infosociaalteam@zeist.nl.

Ontmoetingsplek Wijkinloophuis Zeist-Centrum

Het Wijkinloophuis Zeist-Centrum van Kerk en Samenleving is een ontmoetingsplek voor buurtbewoners. Sommige van hen komen hier al jaren als bezoeker of vrijwilliger. Waarom komen ze hier? Waarom raden ze anderen aan om ook eens binnen te lopen?

ASTRID SENDERS (54)

Komt hier sinds

2024

Wanneer

Een paar keer per week

Voor

Koffiedrinken, de gezelligheid, naailes en de maaltijd op donderdag. "Er wordt van alles gekookt, Hollandse pot, spaghetti, chili con carne, goulash. En het is lekker. Per keer eten er rond de tien mensen mee, maar soms ook meer."

Wat het betekent

Even onder mensen zijn. "Kijken wat er bij hen speelt en dat ik ook kan vertellen wat mij bezighoudt."

Raadt het anderen aan omdat

Er naar je geluisterd wordt. "Als je alleen bent kan dat echt heel veel betekenen."



LINDA DROST (56)



Komt hier sinds

2022

Wanneer

Vrijwel elke donderdagavond, soms ook donderdagochtend

Voor

De maaltijd en gezellig kletsen daarna. "Ik kijk er altijd naar uit. Ik kook slecht voor mezelf en voor 4 euro krijg je echt een goede maaltijd. En soms kom ik op donderdagochtend koffiedrinken."

Wat het betekent

Een plek waar je gewoon jezelf kan zijn.

Raadt het anderen aan omdat

Het gezellig is. "Dat maakt het vooral leuk om te komen."

Komt hier sinds

2017

Wanneer

Twee keer in de week, op dinsdag en donderdag.

Voor

De gezelligheid, een praatje. "Ik zoek hier de gezelligheid op. Een kwebbeltje hier, een kwebbeltje daar. Met iedereen praat je en iedereen heeft ook wel iets. Als iemand het moeilijk heeft, dan help je diegene. En af en toe kom ik voor de lunch."

Wat het betekent

Aanspraak. "Hier heb ik contact, hier kan ik iets doen."

Raadt het anderen aan omdat

Het een contactbelevens is. "Het is hier net als Het Praathuis in de Fabeltjeskrant."



WIM (84)



TINY DEN HEIJER (92)

Komt hier sinds

2022

Wanneer

Elke week op dinsdagochtend

Voor

Koffiedrinken en luisteren. "Je hoort hier wat, ik praat zelf niet zoveel. Ik blijf dan ook lunchen en daarna ga richting dorp om de winkels onveilig te maken met mijn rollator."

Wat het betekent

Een plek voor sociale contacten. "De vier muren thuis zeggen niks."

Raadt het anderen aan omdat

Mensen hun verhaal kwijt kunnen maar ze ook gewoon kunnen luisteren. "En wat ook leuk is: als je jarig bent krijg je een kaartje met een tegoedbon voor een warme maaltijd."

In het **Wijkinloophuis van Kerk en Samenleving** aan de Achterheuvel 2, is iedereen welkom voor koffie, thee en een praatje of goed gesprek. Kerkelijke achtergrond telt niet, over het geloof wordt alleen gesproken als iemand dat zelf wil. Er zijn verschillende activiteiten, zoals lunch op dinsdag, naailes op woensdag en warme maaltijd op donderdagavond. Op donderdagochtend in de oneven weken is er een inloop voor mensen die te maken hebben met kanker. Kijk voor de tijden op wijkinloophuizen-zeist.nl/zeist-centrum

U kunt op maandag van 9.30-11.30 uur, dinsdag van 10.00-12.00 uur, donderdag van 12.00-15.00 uur en 19.00-20.30 uur ook gewoon eens binnenlopen. Wilt u vrijwilligerswerk doen? U bent van harte welkom.



TON VAN DER SCHOOR (88)



Komt hier sinds

2017

Wanneer

Twee tot drie keer in de week op wisselende dagen.

Voor

Klusjes en de gezelligheid. "De eerste keer dat ik hier naar binnenliep waren twee dames

aan het worstelen met het vervangen van een lampje. Ik heb ze geholpen en kreeg ik meteen de vraag of ik niet vaker klusjes wilde doen, zoals stekkers aanzetten, kabels vastzetten, een schuurtje schoonspuiten en dat soort dingen."

Wat het betekent

Het is een rustplek, een huiskamer.

Raadt het anderen aan omdat

Mensen hier echt met elkaar meeleven. "Ik heb een tijd terug last van mijn been gehad en mensen vragen me nog regelmatig hoe het ermee is."



COÖRDINATOR TON VERWEIJ (63)

Komt hier sinds

2021

Wanneer

Drie dagen in de week. "Ik ben hier (bijna) altijd tijdens de inloop, de lunch en warme maaltijden. Mensen komen hier ook voor de voedsel-

bankbeoordeling, Stichting Leerkansen Zeist of gewoon voor een praatje. Op de bovenverdieping is een ruimte waar ik rustig kan werken en één-op-één gesprekken kan voeren."

Voor

Er zijn voor de mensen. "Ik vind het heel belangrijk dat mensen bij mij terecht kunnen als ze ergens mee zitten, om aandacht aan de mensen te geven. Verder zorg ik met het team van vrijwilligers voor een huiselijke sfeer."

Wat het betekent

Heel veel. "Ik geniet van het werk, ik geniet van de mensen hier. Het zijn stuk voor stuk mooie mensen van wie ik veel terugkrijg en kan leren."

Raadt het anderen aan omdat

Mensen hier aandacht krijgen. "Ik zie dat mensen daar blij van worden en opbloeien."



WIL VROON (72)

Komt hier sinds

2019

Wanneer

Op donderdagmiddag

Voor

Vrijwilligerswerk. "Als vrijwilliger deel ik de soep uit tijdens de lunch en schenk daarna koffie en thee. Daarbij ben ik een luisterend oor voor mensen. Het is wel een wisselwerking, want ik krijg van de mensen veel terug. Het is fijn om hier te zijn."

Wat het betekent

Er zijn voor de mensen. "Ik kijk er altijd echt naar uit. Mijn hele leven heb ik op kantoor gewerkt met mijn neus in de dossiers. Nu merk ik hoe fijn het is om met mensen om te gaan."

Raadt het anderen aan omdat

Er zoveel gezelligheid is.

Steunpunt Zelfregie & Herstel

Stel u zit niet lekker in uw vel, u wilt daar verandering in brengen en daar kunt u hulp bij gebruiken. Dan is het vervelend als u lang moet wachten voordat u aan de slag kunt. Toch is de kans groot dat u te maken krijgt met de wachtlijsten in de GGZ. Dat is niet alleen in Zeist, maar in heel Nederland zo. Bij het Steunpunt Zelfregie & Herstel kunnen mensen (in de tussentijd) terecht om stappen te zetten.

Het kan gaan om herstellen van psychisch lijden, maar ook van stress, eenzaamheid of gevoelens van zinloosheid. Voor de één werkt het om samen een wandeling in de natuur te maken. Anderen hebben meer behoefte aan gesprekken met mensen zoals zichzelf. Een cursus volgen of onder begeleiding een herstelverhaal schrijven: het kan allemaal. Ook helpt het steunpunt mensen die zelfstandig hun weg binnen de GGZ niet kunnen vinden.

De medewerkers spreken diverse talen. Iedereen is welkom en aan de dienstverlening zijn geen kosten verbonden.

Activiteiten

Het Steunpunt organiseert in Zeist diverse activiteiten, zoals themabijeenkomsten, workshops en praatgroepen. Zo staat vrijwilliger **Asmae** elke donderdag klaar met een ontbijtje voor deelnemers aan de gespreksgroep 'Vrouwen en verbinding' aan de



Laan van Vollenhove in Portiek 8. Asmae: "Onder het genot van een bakje thee of koffie met wat lekkers bespreken we allerlei onderwerpen, zoals ouderschap, gezondheid en leven in deze maatschappij. We verbinden ons met elkaar ook al zijn we heel verschillend. Bij ons mag je zijn zoals je bent. De gezellige groep staat open voor nieuwe deelnemers uit heel Zeist."

Kijk voor meer informatie over het Steunpunt Zelfregie & Herstel en de agenda op zelfregie-herstel.nl/zeist.



Voor woonplezier is meer nodig dan een mooie woning

In Zeist-Centrum is dit jaar een grote renovatie gestart: Project De Kern. Woningcorporatie Woongroen werkt hierin samen met gemeente Zeist en aannemer Nijhuis Bouw. Na het succes met 'sociaal renoveren' in de wijk Vollenhove, wordt deze werkwijze in het centrum opnieuw toegepast. Doel is niet alleen de woningen, maar ook het woonplezier in de buurt te verbeteren. En daarvoor is meer nodig dan een goed onderhouden woning.

Sociaal renoveren

Een belangrijk onderdeel van sociaal renoveren zijn de huisbezoeken. Woonconsulenten van Woongroen bezoeken persoonlijk bewoners om te horen wat zij belangrijk vinden, wat hen bezighoudt en waarover ze zich zorgen maken. Ook gaan de woonconsulenten na wie iets voor de wijk zou kunnen en willen betekenen. Daarnaast is er een speciaal team actief dat vragen kan beantwoorden en ondersteuning kan bieden tijdens de renovatie. In dit team zitten sociaal werkers, maar ook mensen van Woongroen en aannemer Nijhuis Bouw. Dat zij laagdrempelig te benaderen zijn, kan stress en problemen tijdens de renovatie voorkomen.

Vervangende huiskamer

Het is belangrijk dat bewoners ergens rust kunnen vinden tijdens de renovatie. "Een plek waar je het boren en timmeren even kunt ontvluchten, een soort vervangende woonkamer", zegt Brenda Emmen van MeanderOmnium. "Maar ook een plek waar je je verhaal kwijt kunt, je gedachten kunt verzetten

en je talenten kunt inzetten.” Deze vervangende woonkamer is te vinden aan de Voorheuvel 22. Begin april werd deze ruimte – voorheen bekend als De Punt – omgedoopt tot ‘het Dorpshart’. Iedereen is er welkom van maandag tot en met vrijdag tussen 9.00 en 14.00 uur.

Een beetje op elkaar letten

Een van de bewoners die tijdens een huisbezoek aangaf ‘best iets voor de wijk te willen betekenen’ is de 59-jarige **Saskia van Oort**. Ze woont al dertig jaar aan De Promenade. “Ik vind het belangrijk dat buurtbewoners elkaar leren kennen. Dat zorgt voor meer gezelligheid, maar ook dat je elkaar weet te vinden als dat nodig is. Dat je elkaar kunt helpen en een beetje op elkaar let. Er werd gevraagd of ik mee wilde denken over hoe we dat mogelijk kunnen maken. Dat was rond Kerst en er was een idee om hier in het Dorpshart – dat toen nog de Punt heette – een gastvrije kerstherberg te maken. Versieren en inrichten vind ik leuk en ik had nog heel veel spullen liggen. Dus dat is helemaal goed gekomen. Nu is de renovatie begonnen en hoop ik dat veel bewoners een bezoek brengen aan dit nieuwe Dorpshart. Ik weet dat veel mensen ontevreden zijn over de wijk en dat ben ik zelf op bepaalde punten ook. Ieder kan dan een keuze maken. Wil je blijven klagen, of ga je kijken hoe we het samen beter kunnen maken?”

Het wordt wat je ervan maakt

"Veel mensen die hier langskomen vragen me wat er op deze plek gaat gebeuren", vertelt **Brenda**. "Dan zeg ik altijd: 'het wordt wat je er zelf van maakt'. En ik zie met veel plezier dat hier al nieuwe dingen ontstaan. Bezoekers van de 'kerstherberg' kwamen op het idee van samen breien, vervolgens kwam er iemand die een weefgetouw maakte waarmee buurtbewoners nu samen een vloerkleed weven. Onlangs aten we hier samen Sri

Lankaans en vervolgens wilde iemand een pannenkoeken-avond organiseren. Diegene houdt van pannenkoeken, maar vindt het niet leuk om deze alleen voor zichzelf klaar te maken. Hier kan het samen! Een andere wens die hier werd uitgesproken, ging over meer groen. Nu zijn er bakken geplaatst waar we planten, bloemen en kruiden in kweken. Het is mooi om hier van alles te zien groeien, letterlijk en figuurlijk. Ik nodig iedereen uit om langs te komen en wensen waar te maken." <<



Het Dorpshart

Voorheuvel 22, Zeist

Het Dorpshart is van maandag t/m vrijdag geopend van 9.00 tot 14.00 uur. Iedereen is welkom voor een kopje koffie of thee, een praatje of om rust te vinden. Wie iets wil doen als vrijwilliger of een leuk idee heeft voor een activiteit kan binnenlopen voor verdere informatie.

dorpshart@meanderomnium.nl
06 21 65 63 25

Open Inloop Spreekuur



Elke donderdag van 10.00 tot 11.00 uur kunnen wijkbewoners het Open Inloop Spreekuur bezoeken in het Dorpshart als zij iets willen melden of vragen hebben. Er is dan een team aanwezig met bijvoorbeeld een boa, een wijkagent, medewerkers van wooncorporaties, iemand van het Sociaal Team en een welzijnswerker.

Ook bij deze inloophuizen in Zeist-Centrum bent u van harte welkom

Leger des Heils

Weeshuislaan 30

Bij de inloop van het Leger des Heils kan iedereen terecht voor een kop koffie en een praatje.

Dinsdag, woensdag en zaterdag 10.00 tot 13.00 uur
Donderdag 09.00 tot 15.00 uur
Vrijdag 09.00 tot 12.00 uur

De Citadel

Bergweg 6

Iedereen die op zoek is naar een warme plek om elkaar te ontmoeten is welkom voor een kop koffie, een heerlijke soep en een broodje. Dit is een initiatief van de Evangelie Gemeente Zeist.

Donderdag 10.30 tot 15.00 uur

Wijkinloophuis Kerk en Samenleving

Achterheuvel 2

Maandag 9.30 tot 11.30 uur
Dinsdag van 10.00 tot 12.00 uur
Donderdag 12.00 tot 15.00 en 19.00 tot 20.30 uur (zie pagina 22 voor meer info)

Je draai vinden in het Dorpshart



"Ik voel me lekker op mijn gemak, ik kom hier graag", zegt Leo Westerveld (82). Sinds het Dorpshart (voorheen Huiskamer de Punt) openging als ontmoetingsplek in de wijk, is Leo er al vrijwilliger. Hij komt een paar keer per week. Om te openen of af te sluiten, achter de bar te helpen of wat klusjes te doen.

Leo woont sinds anderhalf jaar in Zeist-Centrum. Hiervoor woonde hij met zijn vrouw in de Verzetswijk. Na het overlijden van zijn vrouw viel het alleen zijn hem wel eens zwaar. "Op een dag liep ik bij 't Volle Hof naar binnen. Ik was daar nog nooit geweest en het was heel gezellig. Dus de week daarna ging ik weer, en daarna weer, voor een kopje koffie of kopje soep."

Dingen te doen

Een van die keren kwam Brenda Emmen, de zorg- en welzijn-coördinator van het wijkcentrum, naar hem toe. "Ze had me al een paar keer gezien. Dus ik vertel mijn verhaal, want ik klets nogal veel", lacht Leo. "Ze vroeg waar ik woonde en ik zei in het dorp. Toen zei ze dat ze

bezig was daar een locatie op te zetten, zoals 't Volle Hof. 'Wil je me daarbij helpen?' vroeg ze.



Ik had wel dingen te doen, maar niet genoeg. En zo ben ik hier gekomen."

Mensenmens

Leo heeft als vrijwilliger bij het Dorpshart zijn draai gevonden. "Ik heb het hartstikke naar mijn zin. Ik ben een mensenmens, ik wil graag onder de mensen zijn en dat kan hier. Vrijdag ben ik er altijd als de breiclub er is van 2 tot 4 uur, en wisselend op andere dagen", zegt hij. "Buurtbewoners kunnen hier een spelletje doen, zoals rummikub, dammen of kaarten. Ook kunnen ze een stukje weven aan het weefgetouw." Leo vertelt enthousiast dat hij het grote weefgetouw zelf gemaakt heeft. Hij werkte vroeger bij een houthandel en later als docent in de houttechniek. "Ik heb echt iets met hout en toen ik met dat weefgetouw aan het werk ging, ging mijn hart weer open." <<

Gratis wooncoach voor 55-plussers

In Nederland wonen mensen steeds langer zelfstandig thuis. Voor veel mensen is dat een prettig vooruitzicht, maar het brengt ook vragen en uitdagingen mee. Zeker nu de druk op de zorg en het woningtekort alleen maar verder toenemen. Daarom is de gemeente Zeist onlangs gestart met een nieuwe dienst: de Wooncoach.

De Wooncoach is er voor 55-plussers die nadenken over aanpassingen in hun huidige woning, of die (op termijn) willen verhuizen naar een woning die beter past bij hun levensfase. Met deze nieuwe dienst wil de gemeente samen met partnerorganisaties oudere inwoners zo goed mogelijk voorbereiden op hun woonsituatie in de toekomst.

Advies op maat

De Wooncoach denkt gratis mee met 55-plussers die particulier huren of woningeigenaar zijn. Bijvoorbeeld met een inschrijving bij DAK (voorheen WoningNet), afwegingen vanuit de financiële positie, door te zoeken naar mogelijke woonvormen of geschikte nieuwbouw, door hen te wijzen op voorrangsregelingen bij verhuizen of met hulp bij digitale



informatie. De Wooncoach heeft een netwerk van financieel adviseurs, verhuisservices en is op de hoogte van de (passende) nieuwbouwprojecten in Zeist.

De adviezen zijn divers en op maat. Het onafhankelijk advies van de Wooncoach wordt voor de gemeente verzorgd door adviesbureau Stade.

Advies voor sociale huurders

Ook de Woningcorporaties NabijWonen en Woongroen starten met een soortgelijk initiatief. Ze gaan op kleine schaal en gericht gesprekken voeren met huurders vanaf 65 jaar. Om mee te denken over de mogelijkheden en wensen om te verhuizen binnen nu en tien jaar. Huurders die in aanmerking komen voor zo'n adviesgesprek, ontvangen van de woningcorporatie persoonlijk bericht.

Meer informatie

Het team van de Wooncoach Zeist is per mail bereikbaar via info@wooncoachzeist.nl. Meer informatie, bijvoorbeeld over het telefonisch spreekuur, staat op de website van de gemeente: zeist.nl/wooncoach

Ook op zorg4zeist.nl/thema/wonen vindt u informatie over wonen in Zeist. <<



Praten over zingeving is gewoon leuk om te doen

“Je merkt dat je niet de enige bent die af en toe ergens moeite mee heeft. En er is bij de groepen een soort saamhorigheid waarbinnen je elkaar ontmoet.” Aan het woord is **Nory Willemsen** (75). Samen met **Jeannette van Andel** (74) en **Arthur** (56 – hij noemt zijn achternaam liever niet) vertelt ze over de zingevingsbijeenkomsten voor senioren. Thema’s als vrijheid, ouder worden, liefde, eenzaamheid, kunst, grenzen en dankbaarheid komen daarin aan bod.





Nory “Je laat elkaar uitspreken, je hebt geen oordeel en alles wat je zegt blijft binnen de groep.”

Nory doet al mee met de

groepen sinds ze drie jaar geleden startten vanuit het Centrum voor Levensvragen. Als het kan, gaat ze naar elke bijeenkomst. Het maakt niet uit of dat nu in Zeist, De Bilt of Driebergen is. “Het is gewoon leuk om te doen. Dat komt ook omdat er regels zijn: je onderbreekt elkaar niet, je laat elkaar uitspreken, je hebt geen oordeel en alles wat je zegt blijft binnen de groep.” Jeannette vult aan: “Ik vind dat mensen elkaar heel goed bevragen in de groep. En ook is er veel respect voor elkaar.”

Openheid in de groep

Jeannette komt naar de groepen voor zichzelf, maar ook als vrijwilliger. Ze is erbij gekomen vanuit de Stichting

Geestelijke Verzorging Palliatief Zeist. Deze stichting werkt samen met het Centrum voor Levensvragen. Jeannette kan eventueel gespreks-leider zijn als de groep te groot is en opgesplitst wordt. “Ik ben

huisarts geweest en er is voor mij altijd een soort raakvlak geweest tussen zingeving, spiritualiteit, religie en de medische kant. Ik vind het fijn om bezig te zijn met zingeving en dan het liefst met anderen. Het is niet zo dat ik als begeleider in de groep zit, ik doe echt zelf mee.”

Zingeving is iets wat voor Arthur vanzelfsprekend is. Hij gaat elke maand naar de groep in Wijkservicepunt Noord-Binnenhof in Zeist. “Ik hou niet

zo van eenvoudige gesprekken”, zegt hij. “En dan is zo’n groep heel prettig, want het is eigenlijk het belangrijkste in het leven. Het gaat om de vraag: waarvoor leef je eigenlijk? Praten over zingevingen helpt mij.”

Afhankelijkheid

De zingevingen komen deels vanuit de organisator, Marcella van Daatselaar, en deels vanuit de groep zelf.

Nory: “Wij dienen ook thema’s in; dit lijkt me interessant, dat lijkt me interessant. Denk aan

eenzaamheid, ouder worden, hobby’s, sociale contacten. Uit al die thema’s kiest Marcella er tien per jaar die in de bijeenkomsten besproken worden.”

Welk thema het ook is, Arthur ziet aan alles wel interessante kanten. Ook als het een onderwerp is dat misschien lastiger is om te bespreken. Hij vertelt: “Zo ging het een keer over afhankelijkheid. Dat heeft een negatieve bijklank. Maar als je het breder ziet, dan zijn we allemaal afhankelijk. We zijn afhankelijk van ons lichaam, van de wereld waarin we leven, van een dak boven ons hoofd. Je

kan het heel breed opvatten en van daaruit kun je dankbaar zijn voor de situatie waarin je zit.”



Jeannette “Ik vind dat mensen elkaar heel goed bevragen in de groep. En ook is er veel respect voor elkaar.”

Humor

“Alles komt wel een keer aan bod”, zegt Nory. “We hebben het ook een keer over humor gehad. En dat is goed, want je moet ook relativeren. Dat gebeurt in de groep vanzelf als je hoort dat anderen worstelen met bepaalde dingen, dan voel je je een beetje gedragen. Je bent niet alleen.”
Jeannette: “Je hebt humor nodig om overeind te blijven. Zeker in deze tijd. Als ik spotprentjes in de krant zie, dan denk ik: hèhè, dat lucht een beetje op.” <<



Arthur “Het gaat om de vraag: waarvoor leef je eigenlijk? Praten over zingevingsvragen helpt mij.”

Een goed gesprek

Wilt u ook wel eens een goed gesprek hebben of uitwisselen met mensen over belangrijke levensvragen? In Zeist zijn daarvoor diverse mogelijkheden.

- ♥ Het Centrum voor Levensvragen Zuidoost-Utrecht organiseert zingevingsbijeenkomsten voor ouderen in Wijkinloophuis Zeist-West en in Wijkservicepunt Noord-Binnenhof. Aanmelden vooraf is niet nodig. Voor informatie of deelnemen: Marcella van Daatselaar, **06 364 303 82** of zingevingsgroepzeist@hotmail.com. Of kijk op centrumvoorlevensvragen.nl/zuidoostutrecht.
- ♥ Vanuit Welzijnsorganisatie MeanderOmnium zijn er elke maand twee gespreksgroepen voor ouderen: een in het Binnenbos in Zeist-Oost en een in De Koppeling in Zeist-West. Voor informatie of deelnemen: Judith Marsman, **06 282 474 53** of j.marsman@meanderomnium.nl.
- ♥ Praat u liever een-op-een met iemand? Bij het Centrum voor Levensvragen kunt u een gesprek aanvragen met een geestelijk verzorger. U kunt bellen met de geestelijk verzorger via **06 293 425 02**. Of kijkt u op centrumvoorlevensvragen.nl/zuidoostutrecht/contact/.
- ♥ Stichting Geestelijke Verzorging Palliatief Zeist is speciaal voor mensen die ziek zijn en weten dat ze niet meer beter worden. Neem contact op via **06 271 741 86** of per mail via gvpzeist@gmail.com. Of kijk op gvpzeist.nl.
- ♥ Met lotgenoten praten over het verlies van een dierbare kan bij de Lotgenotengroep Rouw van Humanitas. Neemt u hiervoor contact op via **06 351 223 89** of per e-mail via heuvelrug@humanitas.nl.
- ♥ Op zorg4zeist.nl/positieve-gezondheid-zingeving vindt u nog veel meer mogelijkheden als het gaat om zingeving, bezinning en levensvragen.

Deze buren maken er samen een feestje van!

“Vier jaar geleden verhuisden we van Rotterdam naar Zeist. We vielen met onze neus in de boter, want toen we net in de Gerolaan kwamen wonen, vond de jaarlijkse straat-speeldag plaats.”



Mark van Kasteel woont met zijn vrouw en drie kinderen in de Gerolaan, waar de bewoners jaarlijks een straatspeeldag organiseren.

“Op deze dag is er voor ieder wat wils. Voor de kinderen zijn er allerlei activiteiten en een enorm luchtkussen in de vorm van een stormbaan mag natuurlijk niet ontbreken. Borrel, barbecue en pubquiz staan verder standaard op het programma. Sinds drie jaar organiseren we ’s middags ook een koffiemoment met een taartenbakwedstrijd. We merkten dat de oudere straatbewoners niet naar de drukke barbecue kwamen. Dit is een mooie manier om hen toch te ontmoeten.

Verbinding in de buurt

“Traditioneel was er altijd een veiling, maar de prijzen waren niet erg in trek. Dat doen we nu anders: iedereen mag een dienst aanbieden. Denk aan het bakken van een appeltaart, een workshop limonade maken, een hockey-clinic voor kinderen. Ontzettend leuk en het zorgt ook op andere dagen weer voor verbinding in de buurt. De organisatie rouleert en

nieuwe bewoners worden actief gevraagd om mee te doen.”

Tip

Een tip die Mark nog wil meegeven: “Een straatfeest vergt veel voorbereiding, maar als de zon schijnt zetten we soms gewoon in de straatapp dat we een borrel bij ons thuis houden. Wij zorgen voor drankjes, wie komt neemt iets lekkers mee. Jong en oud komt dan langs. Zo gezellig! En dat kost nauwelijks moeite.” <<

Een goede voorbereiding vergroot de feestvreugde!

Vergunning nodig?

Er is vaak een vergunning nodig voor een straatfeest of straatspeeldag. Zeker als het nodig is om een straat af te sluiten voor verkeer, of als er bijvoorbeeld muziek wordt gemaakt. Dit is iets om tijdig mee aan de slag te gaan, want de vergunningsaanvraag moet u minimaal acht weken voor de feestdatum indienen bij de gemeente Zeist. Type in de zoekbalk op zeist.nl het woord 'straatfeest' en kies vervolgens voor wijkinformatie. Onderaan de pagina staat het benodigde aanvraagformulier.

Financiële ondersteuning

Ga na of u voor het straatfeest financiële ondersteuning kan krijgen vanuit het wijkbudget. De aanvraag dient u ten minste zes weken van tevoren in bij MeanderOmnium. Ga naar meanderomnium.nl en zoek op 'wijkbudget'. Hier vindt u het aanvraagformulier.

Wie zegt dat uw ervaring er niet meer toe doet?



Pieter Vermeer
Arbeidsmarktexpert
en oprichter van
Stichting JobOn

Sinds twee jaar woon ik met veel plezier in het prachtige Zeist. Mijn gezin voelt zich hier thuis: mijn kinderen van vier, drie en een baby genieten van wandelingen door het centrum, koffiedrinken bij Figi en boeken lenen in de bibliotheek. Ruim tien jaar geleden zat ik in een andere situatie. Ik zat werkloos thuis en had behoefte aan contact en inspiratie. Het was niet makkelijk dit te vinden. Zo kwam ik op het idee om Stichting JobOn op te zetten.

Ik zeg altijd: 'ook als 55-plusser is het nooit te laat om je droombaan na te jagen'. Maar ik weet natuurlijk goed hoe lastig het kan zijn als je op die leeftijd thuis komt te zitten. Juist daarom wil ik 55-plussers helpen om hun talent opnieuw in te zetten op de arbeidsmarkt. Want die biedt volop kansen, ondanks mogelijke vooroordelen. Hoe je die kansen pakt? Daarvoor heb ik wel een aantal concrete loopbaanadviezen:

1. Ga vooral in gesprek met mensen die al werken in de baan die u ambieert. Bouw actief aan uw netwerk.
2. Zet uw talenten centraal in uw sollicitaties; leeftijd is minder belangrijk als uw energie en kunde overtuigen.
3. Leer nieuwe vaardigheden en toon dat u zichzelf blijft ontwikkelen.

Bij JobOn helpen we mensen om bovenstaande in de praktijk te brengen. Zo zijn er bijeenkomsten waar mensen elkaar ontmoeten, inspiratie opdoen en praktische tips uitwisselen. Professionele trainers geven praktische sollicitatiewerkshops of vertellen bijvoorbeeld iets over AI in relatie tot werk. Veel deelnemers zijn na enkele sessies al klaar om weer met plezier aan de slag te gaan. En dát geeft mij dan weer ontzettend veel werkplezier! <<

Bent u pensionado met ervaring als manager, organisatie-talent of affiniteit met HR en loopbaanadvies? Word dan impactmaker bij JobOn en maak als vrijwilliger het verschil voor anderen! Of zit u tijdelijk zonder werk? Kijk op jobon.nl of de kalender op Zorg4Zeist.nl voor het actuele aanbod van gratis workshops, webinars en netwerkwandelingen in Zeist.



BUDDY TO BUDDY

**‘Oliebollen
zou ik elke
dag wel
willen eten’**

Zehra Taşay (44) komt uit Turkije. Ze woont samen met haar man en twee dochters sinds drie jaar in Zeist-Kerkebosch. Catelijne Mittendorff (45) woont met haar gezin in Zeist-Centrum. Via Buddy to Buddy werden zij aan elkaar gekoppeld.

Kinderen en wandelen

Zehra: "Ik wil de Nederlandse taal en cultuur beter leren kennen, maar het is niet altijd makkelijk om contact te leggen. Buddy to buddy helpt me daarbij. Het is leuk om af te spreken met Catelijne, zij heeft ook kinderen en houdt van wandelen, net als ik."

Catelijne: "Ik vind het belangrijk dat mensen die hun land ontvlucht zijn zich hier welkom voelen. Daarnaast wil ik mijn kinderen het menselijk gezicht achter de cijfers laten zien. In de media zie je veel negatieve berichten over nieuwkomers, terwijl er ook zoveel moois ontstaat als verschillende culturen samenkomen."

Iftar en oliebolletjes

Zehra: "Tijdens het matchingsdiner heb ik voor het eerst stamppot geproefd, maar mijn favoriet uit de Nederlandse keuken is de oliebol. Die zou ik elke dag wel willen eten."

Catelijne: "Een van de leukste dingen die we samen hebben gedaan was tijdens de Ramadan. Onze gezinnen hebben toen samen de iftar gegeten, de maaltijd die na zonsondergang genuttigd wordt."

Doelen en diploma's

Zehra: "Ik ben docent natuurkunde en ik zou dit vak graag willen uitoefenen in Nederland. Ik ben nu bezig met een speciaal traject om in het onderwijs aan de slag te kunnen."

Catelijne: "Zehra heeft ambitie en werkt hard om haar doelen te bereiken. De afgelopen tijd heeft ze een zwem- en taaldiploma gehaald en een staatsexamen afgelegd om haar beroep hier te kunnen uitvoeren. Ik ben echt trots op haar!" <<



Buddy to Buddy

koppelt mensen die in Zeist terechtkwamen nadat zij hun land moesten verlaten, aan mensen die hier al langer wonen. Projectleider **Sofie Derks:** "Het unieke aan ons initiatief is dat we deelnemers aan elkaar koppelen op basis van interesses. Het gaat niet om hulpverlening, maar echt om gelijkwaardig contact van mens tot mens." In 2024 startte de eerste 'ronde'. Vijftig buddy's namen deel aan een groot matchingsdiner. Sofie vertelt: "We vragen de buddy's om elke week een keer af te spreken. Wij organiseren om de week ook een activiteit waar zij aan mee kunnen doen. Een ronde duurt vier maanden en na het slotfeest kun je zelf bepalen of en hoe je contact met elkaar wilt houden. Inmiddels zijn we aan de vierde ronde begonnen en zijn er dus al 200 buddy's gekoppeld!"

Ook meedoen?

Kijk voor meer informatie op buddytobuddy.nl/zeist of stuur een e-mail naar zeist@buddytobuddy.nl

Van saai plantsoen naar natuurlijke speelplek

Melika de Bekker (72) woont al bijna 35 jaar in Zeist-Centrum. "Ik heb in het onderwijs gewerkt, op middelbare school De Breul. Pas toen ik met pensioen ging nam ik tijd om naar onze buurt te kijken. Ik vond dat er weinig speelgelegenheid was voor kinderen en dat waren buurtgenoten met mij eens."

Samen wilden ze daar iets aan doen. Met hulp van de Groene Makelaar hebben ze van een saai gemeente-plantsoen een natuurlijke speelplek gemaakt. "Er staan nu plantenbakken met veel kruiden, aardbeien en pompoenen. Verder hebben we allerlei bessenstruiken geplant en staan er drie fruitbomen: appel, perzik en peer. Ook is er een zandbak. De kinderen spelen er naar hartenlust en mensen in de buurt reageren enthousiast."

Regenpijpcoach

Op ons verlanglijstje staat een bankje waar mensen even kunnen uitrusten en gezellig kunnen kletsen. Ook willen we dit jaar kijken hoe we een goede watervoorziening kunnen creëren. We hoorden pas dat we daarvoor terecht kunnen bij de regenpijpcoach van de gemeente. Daar moesten we eerlijk gezegd hard om lachen, maar we gaan zeker contact opnemen." <<



Groene bewoners-
initiatieven zorgen niet
alleen voor meer natuur in
de wijk, maar versterken
ook de verbinding tussen
buurtgenoten en dragen bij
aan de sociale veiligheid. Op
de Scheeperslaan is een saai
plantsoen veranderd in een
natuurlijke speelplek voor
kinderen. Melika de Bekker
vertelt over het succes.

Laat uw idee tot bloei komen!

Wilt u een saai plantsoen
veranderen in een kleurrijke
bloemenzee vol vlinders? Of ziet u
op de plek van dat saaie grasveld
graag een mooi speelveld voor
kinderen, met bankjes waar
buurtbewoners elkaar ontmoeten?
De Groene Makelaar kan u hierbij
ondersteunen met kennis van
groen, financiering, juridische
zaken en samenwerking. De
Groene Makelaar weet de weg en
kent de uitdagingen die dit soort
projecten met zich meebrengen. In
de afgelopen jaren zijn er met hulp
van De Groene Makelaar al veel
mooie bewonersinitiatieven in Zeist
gerealiseerd. De Groene Makelaar
werkt samen met de wijkopbouw-
werkers van de Stichting Meander-
Omnium en de wijkmanagers
van de gemeente Zeist. Kijk voor
voorbeelden en meer informatie op
stadslandbouwzeist.nl.



Gratis DigiSnacks én antwoord op uw vragen

Heeft u vragen op het gebied van taal of digitale vaardigheden? Kom dan naar een inlooppreekuur in de bibliotheek.

Inlooppreekuur Digitaal, Overheid en Oefenplein

Hier kunt u vragen stellen, oefenen of een DigiSnack proeven. Tijdens zo'n DigiSnack kunt u op een leuke en laagdrempelige manier uw digitale vaardigheden verbeteren. Naast vrijwilligers is er tijdens de inlooppreekuren altijd een IDO-medewerker. IDO staat voor Informatie Digitale Overheid. Deze medewerker is gespecialiseerd in het beantwoorden van vragen over bijvoorbeeld belastingzaken en over DigiD.

- ♥ Dinsdag 10.00 – 12.00 uur
- ♥ Donderdag 10.00 – 12.00 uur
- ♥ Donderdag 14.00 – 16.00 uur
- ♥ Vrijdag 15.00 – 17.00 uur

Check de agenda

Kijk op kunstenuisidea.nl/bibliotheek en ga dan naar de agenda. Hierin vindt u alle activiteiten en de meest actuele informatie.



Inlooppreekuur Taal

Bij het inlooppreekuur Taal kunt u zelfstandig of samen oefenen met de Nederlandse taal en vragen stellen aan docenten en vrijwilligers. U kunt er advies krijgen over waar u nog meer de Nederlandse taal kunt leren. Daarnaast zijn er activiteiten, zoals voorleesmomenten voor senioren.

- ♥ Dinsdag 10.00 – 12.00 uur
- ♥ Woensdag 10.00 – 12.00 uur
- ♥ Donderdag 10.00 – 12.00 uur
- ♥ Vrijdag 10.00 – 12.00 uur

Op dinsdag van 19.00 – 20.30 uur bent u welkom in het **Taalcafé** van de bibliotheek.

Vrijwilliger aan het woord

"Mensen komen naar ons spreekuur met heel verschillende vragen. Sommigen zeggen zelf dat ze een domme vraag hebben. Maar zoals je weet bestaan die niet. De één wil weten hoe Whatsapp werkt, de ander heeft hulp nodig bij de installatie van Outlook. Ook krijgen we vragen over oplichting via Whatsapp."

