

Vallen  
verleden tijd

Wijkfeest  
in West

Welzijn  
op Recept

Samen  
gezond koken

Gezelligheid  
en zingeving

# Meedoen

# in Zeist

west



# Inhoud



## Iets hebben om voor op te staan 7

**Laura Sprock** (58) vertelt over haar vrijwilligerswerk voor het Gezondheidscafé.



## 8 Tennis voor mensen met dementie

“Blijven bewegen is ook voor mensen met dementie belangrijk”, vertelt organisator **Arthur Tutein Nolthenius**.

## 11 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.”

## Voor buurtbewoners - door buurtbewoners Samen een plek mooi houden

De mensen op de voorpaginafoto zijn vrijwilligers die 't Griftbosje omvormden van overwoekerd terrein naar een mooie natuur- en ontdekplek. Nu zorgen ze dat het mooi blijft: ze snoeien, wieden onkruid, ruimen achtergebleven vuilnis op, onderhouden de picknickbanken, minibieb, insectenhotels etc. Vrijwilliger Ellen Teunissen: “Bezoekers beseffen vaak niet dat vrijwilligers het onderhouden. Het is dankbaar werk om samen te doen.

De werkavonden en -ochtenden zijn ook een sociaal en gezellig gebeuren. Je leert mensen uit de buurt kennen en een van de vrijwilligers zorgt altijd voor koffie en thee en zelfgebakken lekkers.” Wilt u meer weten of ook een keer (vrijblijvend) meehelpen? Kijk dan op [griftbosje.nl](http://griftbosje.nl)



## 22

## Ontmoetingsplekken in Zeist-West

In Wijkloophuis Zeist-West, Wijkcentrum De Koppeling, de moskee en buurthuis 't Vogelnest staat de deur open voor een kop koffie, een goed gesprek en allerlei activiteiten.



## Praten over zingeving is gewoon leuk om te doen **30**



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

## **34** Lekker eten én tijd en geld besparen



Tijdens een Mealprep bereiden deelnemers onder begeleiding van een kok maaltijden om mee te nemen naar huis.



## Ik realiseer me nu vaker dat ik een geluksvogel ben **36**

**Aya Almahmoed** (26) komt uit Syrië. Via Buddy to Buddy werd zij gekoppeld aan **Susan Brouwer de Koning** (34).

## 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
- 9** Sport en bewegen voor 55-plussers
- 12** Klachten voorkomen met een gezonde leefstijl
- 16** Team Toegankelijk stelt zich voor
- 20** Mantelzorgers staan er niet alleen voor
- 21** Wat wilt u in uw laatste levensfase?
- 26** Welzijn op Recept
- 28** Mentale gezondheid  
Steunpunt Zelfregie & Herstel
- 29** Column door arbeidsmarkt-expert Pieter Vermeer  
Wie zegt dat jouw ervaring er niet meer toe doet?
- 29** Gezondheid is meer dan 'niet ziek zijn'
- 32** Fantastisch wonen in seniorenflat de Grift
- 38** Inloopspreekuren taal, digitaal en overheid  
Gratis digisnacks én antwoord op uw vragen
- 39** Wijkfeest West
- 40** 'Op het toneel kan ik mezelf helemaal geven'

## Colofon

Het magazine Meedoen in Zeist-West is een initiatief van Zorg4Zeist. Netwerkmanager Mirjam van Groenestein is bereikbaar voor vragen of opmerkingen. Dat kan via [contact@zorg4zeist.nl](mailto:contact@zorg4zeist.nl).

### Redactie

Manintveld Tekst & Ontwerp  
Rita Jager Tekst & Internet

### Vormgeving

Via Bertha

### Fotografie

Boasphoto.nl  
Ellen's fotogalerijen (cover)

### Publicatiedatum

september 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](http://zorg4zeist.nl). Zo willen we het u zo gemakkelijk mogelijk maken om gezonde keuzes te maken.



## 4 ZORG ZEIST

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](http://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 Thea van Opzeeland. Na een val volgde ze de cursus *Vallen verleden tijd*. Wat begon met angst en onzekerheid, eindigde met zelfvertrouwen.

Thea laat zien hoe belangrijk het is om te blijven oefenen en te blijven geloven in wat je nog wél kunt. Inspirerend voor iedereen die steviger op zijn of haar benen wil staan.



Wat hebben we in onze gemeente een schat aan activiteiten, ontmoetingsplekken en hulp dichtbij huis. Valpreventie, leefstijlgroepen, beweegclubs en allerlei initiatieven van betrokken inwoners. In uw wijk, Zeist-West, zijn diverse ontmoetingsplekken, zoals De Koppeling, Wijkinloophuis Zeist-West en de Moskee Zeist. Lees de verhalen van bezoekers en weet dat ook voor u de deur openstaat!

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, en laat u inspireren. U hoeft het niet alleen te doen!

Hartelijke groet,

## 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 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 Vrijwilligerscentrale 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 [vrijwilligerscentralezeist.nl](http://vrijwilligerscentralezeist.nl) staat een actueel overzicht van vacatures in de buurt, van eenmalige klussen tot vaste projecten. Heeft u hulp nodig bij het vinden van passend vrijwilligerswerk? Neem dan contact op met de Vrijwilligerscentrale via [info@vczeist.nl](mailto:info@vczeist.nl) of bel **030 - 267 77 86**.

**Laura Sprock (58)** over haar vrijwilligerswerk bij het Gezondheidscafé: "Zingeving is ontzettend belangrijk voor de gezondheid".

Lees meer op pagina 7

## Vrijwilligers aan het woord

**Monica Bleijenberg (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 26.

## Doe mee op uw manier, in uw tempo

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





**'Iets hebben om voor op te staan, daar word ik gelukkig van!'**

**Laura Sprock (58)** werkte als tandarts totdat zij arbeidsongeschikt raakte. "Ik kon mijn vak niet meer uitoefenen en na een tijdje merkte ik dat ik van thuis zitten niet gelukkig werd. Ik moest iets anders zoeken en bedacht wat ik het leukste vond aan tandarts zijn."

Mijn medische kennis inzetten om anderen te helpen was het antwoord. Kort daarna stond er een artikel in de krant over het Gezondheidscafé en ik dacht meteen: dat is het!"

Laura werkt nu al een paar jaar als vrijwilliger voor het Gezondheidscafé. "Iedereen met een vraag over gezondheid kan langskomen. Ik heb vaak individuele gesprekken en daarnaast organiseren we workshops over allerlei thema's,

bijvoorbeeld dementie, reuma of medische hulpmiddelen. Heel mooi was ook de bijeenkomst over niet aangeboren hersenletsel (NAH). Er waren zorgverleners, mantelzorgers en mensen met NAH op afgekomen. Zo ook een oudere man die al jong hersenletsel had opgelopen. Hij had nooit eerder een lotgenoot ontmoet! Het was geweldig om te zien wat er gebeurt als mensen samenkomen en kennis en ervaringen uitwisselen."

Op de vraag wat dit vrijwilligerswerk haar oplevert antwoordt Laura: "Meedoen en zingeving is ontzettend belangrijk voor de gezondheid. Iets hebben om voor op te staan, waar ik mijn talenten in kwijt kan: daar word ik gelukkig van."

Kijk voor meer informatie over het Gezondheidscafé op [gezondheidscafe.nl](http://gezondheidscafe.nl). <<



## TENNIS VOOR MENSEN MET DEMENTIE

**'Als ze  
hier zijn,  
zijn ze altijd  
vrolijk'**

**Het is een mooie zonnige vrijdagmiddag. Vlak voor half twee druppelen tennissers en vrijwillige tennismaatjes binnen in het clubhuis van tennisvereniging Griffensteyn. Ze komen hier voor het tennisuur voor mensen met (beginnende) dementie. Op het terras staan de koffie, thee en koek klaar. De sfeer is gemoedelijk, mensen praten gezellig.**

### **Op eigen niveau**

De middag start met een korte gezamenlijke warming-up. Daarna verspreiden de mensen zich over de banen. Meestal is er voor één speler met dementie één vrijwilliger. Zij staan aan weerszijden van het net en spelen de bal over naar elkaar. Er is deze vrijdag ook een baan waar ze met zijn vieren een dubbelpartij spelen. Organisator Arthur Tutein Nolthenius: "Er zijn mensen bij die zo sterk spelen of geestelijk nog zo bij zijn, dat we voor hen toe kunnen met één begeleider op drie tennissers."



## Tennissen met (beginnende) dementie of als vrijwilliger

Iedere vrijdagmiddag tussen 13.30 uur en 15.00 uur spelen mensen met dementie samen met vrijwillige tennismaatjes op de tennisbanen van tennisvereniging Griffensteyn aan de Waterigeweg 43. Wie hieraan wil deelnemen hoeft geen lid van de tennisvereniging te zijn en geen tenniservaring te hebben. U moet wel op eigen gelegenheid naar de tennisbaan kunnen komen of gebracht worden. U kunt tennismaatje (vrijwilliger) worden als u enige tenniservaring hebt. U bepaalt zelf hoe vaak en wanneer u komt.



Neemt u voor meer informatie contact op met Arthur Tutein Nolthenius via **06 534 552 61** of per e-mail via **[a.tutein.nolthenius@live.nl](mailto:a.tutein.nolthenius@live.nl)**. Of kijk op **[griffensteyn.nl](http://griffensteyn.nl)** (zoek op tennismaatjes).

Mensen met (beginnende) dementie kunnen in Zeist ook wandelen en voetballen. Kijk voor meer informatie op **[zorg4zeist.nl/bewegen-met-dementie](http://zorg4zeist.nl/bewegen-met-dementie)**

### Spelplezier

Het gaat voor de meeste deelnemers op dit tennisuur om spelplezier. Er wordt ook zeker gelachen. "Dat is best wel opvallend", zegt Arthur. "Je zou denken dat mensen gedeprimeerd zijn omdat ze dementie hebben. Maar als ze hier zijn, zijn ze altijd vrolijk. Er is vrijwel nooit iemand die neerslachtig is. Soms zegt iemand wel: 'Ik ben niet helemaal oké'. Dan zeggen anderen: 'Ach joh, kom op'. En dan gaat hij of zij tennissen en is het weer goed."

### Goed maatschappelijk doel

Hoe komt iemand op het idee om zo'n tennisuur te organiseren? Arthur vertelt: "Ik rijd als vrijwilliger op de belbus en kom zo bij dagbestedingen. Mensen doen daar nuttige dingen, maar zijn niet lichamelijk bezig, terwijl dat voor mensen met dementie juist heel verstandig is. Ik hoorde van een tennisvereniging in Weesp dat zij mensen uit het naastgelegen verzorgingshuis naar buiten haalden om een balletje te slaan. Ik heb ze gebeld en dacht daarna meteen: dat kan ik in Zeist ook organiseren."

> Lees verder op pagina 10

Arthur nam contact op met het bestuur van tennisvereniging Griffensteyn, waar hij al meer dan dertig jaar lid is. "Het bestuur vond het een hartstikke leuk idee

en goed maatschappelijk doel. Ik mag zoveel banen gebruiken als ik wil en zij zorgen voor de koffie thee en ballen. Mensen betalen er niets voor. Wel nemen ze vaak

wat mee, zoals koekjes of chocola. En we hebben een lief-en-leedpot waar mensen geld in kunnen doen."

### Ook voor mantelzorgers

Het mooie van dit tennisuur is dat het in de praktijk ook heel fijn is voor de mantelzorgers. "Zij kunnen de deelnemers brengen en halen, zodat ze tussendoor even iets anders kunnen doen. Maar in de praktijk zie je dat best veel mantelzorgers hier blijven zitten. Ze praten met elkaar over hun ervaringen en wisselen tips uit. Ze hebben daar veel steun aan. Ik vond dat wel grappig om terug te horen: 'Je doet het ook voor ons!'" <<



## 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? Kijkt u dan eerst eens op [sportiefzeist.nl/sportkeuze](http://sportiefzeist.nl/sportkeuze).



Heeft u een beperking, dan kunt u voor het aanbod in Zeist naar [unieksporten.nl](http://unieksporten.nl). U vult in de zoekbalk 'Zeist' in en krijgt dan de sportmogelijkheden te zien.

Iedere vrijdag kunt u van 10.00-11.00 uur meedoen aan het **ommetje Zeist-West** onder leiding van de buurtsportcoach

van Sportief Zeist. De start is bij De Koppeling, De Clomp 1904. Na de wandeling is er een moment voor koffie/thee en vragen stellen, bijvoorbeeld over leefstijl. Meelopen kan zonder aanmelden.

In De Koppeling, De Clomp 1904, zijn er elke week diverse beweegactiviteiten, zoals **linedance, koersbal, tafeltennis, stoelyoga** en **bewegen voor senioren**. Kijk voor het aanbod op [meanderomnium.nl/agenda](http://meanderomnium.nl/agenda).



MeanderOmnium biedt **fietslessen** aan voor vrouwen. Deze lessen zijn elke woensdag in Noord van 9.00-10.30 uur aan de Laan van Vollenhove 12 B. Kunt u al goed fietsen? U kunt als vrouw ook vrijwilliger worden. Meer informatie: Souad Belouchi, tel. **06 15 52 92 28**, e-mail: [s.belouchi@meanderomnium.nl](mailto:s.belouchi@meanderomnium.nl)

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

ASZ biedt ook nog andere beweegactiviteiten aan, zoals **wandel- en fietstochten** en **jeu de boules** (alleen voor leden) en **stoelyoga, dansen, wandelvoetbal** en **zwemmen** (ook voor niet-leden). Kijk op [seniorenzeist.nl](http://seniorenzeist.nl) voor meer informatie.

Sportvereniging DOSC organiseert **55+-gym** op diverse locaties in Zeist, onder andere in De Koppeling, De Clomp 1904 en de gymzaal aan de Koppelweg 131. Zie [dosc.nl](http://dosc.nl). Kijk onder 'Gymnastiek' en 'Trainingen en teams'.



GEZONDER LEREN LEVEN MET DE GECOMBINEERDE LEEFSTIJL INTERVENTIE (GLI)

# '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 starten in een GLI-groep bij Van Tongeren fysiotherapeuten. Inmiddels loopt ze weer trappen en heeft ze een gezonde blos op haar wangen. 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 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." Lees het hele verhaal van Monique op [zorg4zeist.nl/gli-monique](https://zorg4zeist.nl/gli-monique). <<

## Professionele ondersteuning bij overgewicht

Heeft u overgewicht en wilt u gezonder leven, maar vindt u het lastig om dit zelf voor elkaar te krijgen? Met de GLI krijgt u twee jaar lang professionele ondersteuning. Naast voeding en beweging komen 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 [zorg4zeist.nl/gli](https://zorg4zeist.nl/gli) of vraag uw huisarts om meer informatie.

# Met een gezonde leefstijl kun je veel klachten voorkomen

In de familie van **Lia Verboom** (71) hebben meerdere mensen een hoog cholesterol. Als zij het uit voorzorg laat meten, blijkt ze 'net op het randje' te zitten. Voor haar is dat een signaal om aan de slag te gaan. Ze krijgt het aanbod om het leefstijlspreekuur van haar huisarts Marleen Offereins te bezoeken. Dit grijpt ze met beide handen aan.



## Wil je ook aan een gezonde leefstijl werken?

Dan heeft Marleen een tip: "Bedenk het doel dat je ermee wilt bereiken. En dan bedoel ik niet het aantal kilo's dat je misschien kwijt wilt. Gewicht is ook maar een getal. Wat wil je graag bereiken, wil je met kleinkinderen kunnen voetballen, zonder problemen een trap op kunnen lopen of een hobby oppakken? Heb je hulp nodig bij het bepalen van je doel? Vul dan eens de vragenlijst van Positieve gezondheid in. Die vind je via [zorg4zeist.nl/positieve-gezondheid](http://zorg4zeist.nl/positieve-gezondheid)."

Marleen Offereins is huisarts in Huisartspraktijk Zeist-West. Ze is niet alleen gericht op het oplossen van klachten, maar ook op het voorkomen van gezondheidsproblemen. Ze volgde een opleiding aan de Academie Coaching & Leefstijl en opende haar 'Leefstijlspreekuur'. "Ik zie veel mensen met zogenoemde welvaartsziekten, zoals bijvoorbeeld diabetes en een hoge bloeddruk. Met een gezonde leefstijl kun je veel van deze klachten voorkomen."

### Anders eten en meer bewegen

"Sinds ik een aantal keren bij het Leefstijlspreekuur ben geweest, beweeg ik meer en eet ik anders", vertelt Lia. "Drie keer per dag eten en geen tussendoortjes nemen. Ik koop ze gewoon niet, want alles wat je hebt staan is verleiding. En het is natuurlijk niet 100%, want tijdens een verjaardag neem ik heus wel wat lekkers. Ik ga nu ook naar de sportschool en wandel vaker. Ik voel me fit en ben inmiddels wat kilo's kwijt. Wat mij enorm helpt is dat mijn man ook meedoet. Hij is gezond en heeft geen overgewicht, maar hij doet wel met mij mee en dat is een enorme stimulans."

### Zelf kiezen

Marleen: "Het is mooi om te zien hoe goed Lia bezig is! Het belangrijkste is dat iemand echt zelf wil veranderen en ook zelf kiest waar hij of zij mee aan de slag gaat. Voor de één is dat gezonder eten, voor een ander is de eerste stap meer ontspannen of beter slapen." <<



## LEEFSTIJL VOOR VROUWEN

# Meten is weten

**In Zeist-West geeft huisartsenpraktijk Van Kessel samen met andere organisaties de workshop 'Leefstijl voor vrouwen'.**

Praktijkondersteuner Nardy Verwoerd zegt: "We meten eerst bloeddruk, bloedsuiker en gewicht. Dan vertellen we welke waardes goed zijn en leggen we uit wat je zelf kunt doen als waardes niet goed zijn. Bijvoorbeeld anders eten en meer bewegen." Leefstijl gaat ook over goed slapen, zingeving en sociale contacten. "Als mensen iets doen wat zinvol is, zie je dat er ook op andere gebieden positieve verandering plaatsvindt", zegt

Nardy. "Zelf heb ik diabetes type 1 en overgewicht. Ik ben te zwaar door de tussendoortjes die ik neem omdat mijn bloedsuikers vaak laag zijn. Die waardes moet ik dus eerst aanpakken, want als die verbeteren, eet ik geen tussendoortjes meer. Dit zijn voorbeelden die tijdens de workshop aan bod komen."

Vrouwen van alle leeftijden en met diverse achtergronden (o.a. Irakese, Syrische en Marokkaanse)

**Op de foto**

- 4 Mariëlle Bergs (beweegcoach),
- 6 Marianne Krijgsman (netwerkverbinder),
- 3 Jamila Manssouri en
- 1 Fatima Zohra (vrijwilligersproject Aysma).
- 5 Nardy Verwoerd (POH-S),
- 7 Kirsten Asmus (POH-GGZ) en
- 2 Annemiek Wereldsma (praktijkmanager) van huisartsenpraktijk Van Kessel.

hebben de workshop gevolgd en zijn ook welkom bij de volgende workshops. Voor wie niet goed Nederlands spreekt wordt vertaling geregeld.

Voor meer informatie kunt u mailen naar [a.wereldsma@huisartsvankessel.nl](mailto:a.wereldsma@huisartsvankessel.nl). Tijdens het wijkfeest op zondag 28 september kunt u ook meer informatie krijgen over de workshops. <<

# Vallen verleiden 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 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](https://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.” <<



# Team Toegankelijk stelt zich voor

Ineke de Geer

Michiel Zeeuw

**Begin dit jaar is Team Toegankelijk opgericht in opdracht van de gemeente Zeist, die de meest toegankelijke gemeente van Nederland wil worden. Iedereen moet kunnen meedoen in Zeist, of het nu buiten, binnen of online is.**

In het team zitten mensen met verschillende beperkingen. Vanuit hun ervaringen kijken ze naar wat er in de gemeente Zeist beter kan. Kun je bijvoorbeeld overal goed lopen met een rollator of kinderwagen? En mag je in winkels naar binnen met een hulphond? Zijn fietspaden geschikt voor slechtzienden? En waar kunnen prikkelgevoelige mensen terecht voor sociaal contact?

Het team signaleert drempels en kansen en geeft concreet advies aan de gemeente en ondernemers. Ook organiseren de teamleden zelf acties en campagnes en motiveren zij andere inwoners om mee te doen. De coördinatie van het team ligt bij Stadslab Zeist.

▲ Ellen Snel (66)

“Sinds ik gebruikmaak van wandelstok en rollator kom ik vrijwel dagelijks kleine, maar ook grote onhandigheden tegen tijdens wandelingen en in gebouwen. Zelfstandig op pad gaan is daardoor een pittige uitdaging. Goed begaanbare voetpaden en veilige oversteekmogelijkheden zijn belangrijk. Daar is goed ontwerp en onderhoud voor nodig, maar ook moeten we samen als inwoners de stoepen vrijhouden. Ook is het fijn als duidelijk is waar je wel of niet naar binnen kan met een rolstoel, rollator of kinderwagen. Stickers bij de ingang kunnen daarbij helpen.”



## < Henk van Dalen (67)

“Bij toegankelijkheid denken we vaak aan iemand die in een rolstoel zit of met een blindenstok loopt. Maar toegankelijkheid gaat ook over het creëren van een omgeving die rekening houdt met de zintuigelijke waarneming. Deze verloopt bij sommige mensen anders dan we doorgaans vanzelfsprekend vinden, denk aan mensen met autisme of prikkelgevoelige personen. Kortom, naast fysieke toegankelijkheid gaat het ook om sociale, communicatieve en informatieve aspecten. Het zou mooi zijn als we om te beginnen in Zeist een voor iedereen toegankelijk gemeentehuis kunnen creëren. Dat betekent onder andere dat je lawaai en drukke kleuren vermijdt (prikkelreductie). Ook zorg je voor een overzichtelijke structuur en de mogelijkheid om je terug te trekken in een rustige ruimte. Daarnaast is toegankelijke informatie belangrijk.”

## Asmae Rouji

## Sonja Sprenkels (niet op de foto)

“Mijn motto is: een toegankelijke samenleving voor mensen met een beperking is een betere samenleving voor ons allemaal. Vanwege mijn visuele beperking ondervind ik persoonlijk wat toegankelijkheid is. Daardoor kan ik mij ook beter verplaatsen in mensen met een andere beperking. Eigenlijk hoop ik dat toegankelijkheid op een gegeven moment geen issue meer is. Dat er geen regelgeving meer nodig is, omdat mensen in Zeist het logisch vinden dat alles voor iedereen toegankelijk is.”

## < Hedie Niemeijer (54)

“In Team Toegankelijk werk ik aan het verbeteren van een inclusieve omgeving in de gemeente Zeist. Het moet voor iedereen mogelijk zijn om te kunnen genieten van sociale contacten, bijvoorbeeld tijdens een etentje, een dagje weg of winkelen. Voor veel mensen zijn er echter onzichtbare barrières waardoor dit niet lukt. Voor mij is het belangrijk dat er niet te veel prikkels zijn, zoals licht en geluid, anders houd ik een etentje bijvoorbeeld niet vol.”

Heeft u vragen of tips? Of wilt u een bijdrage leveren aan een meer toegankelijk Zeist? Stuur dan een mail naar [teamtoegankelijk@zeist.nl](mailto:teamtoegankelijk@zeist.nl).

# Mantelzorgers staan er niet alleen voor!

**U bent mantelzorgers 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 mantelzorgers 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.

## Contactgroep Mantelzorg

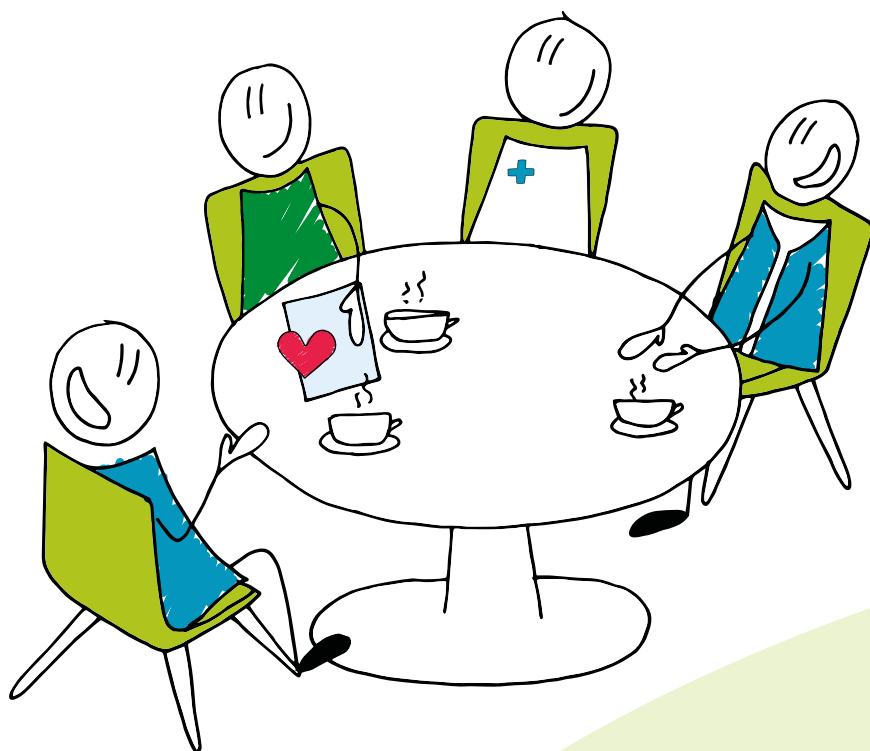
Een koffieochtend voor mantelzorgers. Elkaar ontmoeten, ervaringen delen en tips uitwisselen. Tijd voor uzelf nemen draagt eraan bij dat u de zorg voor uw naaste langer vol kunt houden.

## 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](http://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](mailto:info@mantelzorgzeist.nl).



### Mijn Leven 2.0

## Prettig leven bij ziekte of beperking

Met een ziekte of beperking is uw lijf niet meer hetzelfde. Hoe gaat u dan verder, wat gaat u 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](http://mijnleventweepunt.nl) voor meer informatie en de agenda.

## Auticafé

Mensen met de diagnose autisme kunnen elkaar ontmoeten in het Auticafé. Het Auticafé is bedoeld als veilige plek, waar mensen met autisme welkom zijn zoals ze zijn. Om elkaar te ontmoeten, een spelletje te doen of creatief bezig te zijn. Kijk voor meer informatie op [auticafezeist.nl](http://auticafezeist.nl).

## Wegwijscafé

Heeft u een praktische vraag over bijvoorbeeld administratie, financiën, computer of smart-phone, een brief of formulier? Bij het Wegwijscafé helpen vrijwilligers u hiermee. Bovendien kennen ze alle regelingen waar u gebruik van kan maken.

Ook kunnen ze helpen bij de aanvraag van bijvoorbeeld een uitkering, kwijtscheldingen en toeslagen. Het Wegwijscafé is elke donderdag van 14.00-16.00 uur in De Koppeling, De Clomp 1904. Kijkt u voor meer informatie op [wegwijscafe.nl](http://wegwijscafe.nl).

### Naburen

## Ook met dementie blijf je onderdeel van de maatschappij

Bij Naburen ondernemen mensen met dementie, vrijwilligers en medewerkers samen activiteiten 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. Ook ondersteunt Naburen in individueel vrijwilligerswerk in samenwerking met de Vrijwilligerscentrale. Meer weten? Kijk op [naburen.com](http://naburen.com) of bel **030 808 41 80** tijdens kantooruren.



## Ondersteuning in het dagelijks leven

Heeft u hulp nodig om zelfstandig thuis te blijven wonen? Of om actief mee te kunnen doen? Neem dan contact op met het Sociaal Team. De medewerkers zoeken samen met u naar mogelijkheden en bekijken wat u zelf met hulp van uw omgeving kan doen. Denk aan ondersteuning op het gebied van mensen ontmoeten, actiever worden, aanpassing aan uw woning, vervoer en hulp in het huishouden. Bel **030 69 87 222** of stuur een e-mail naar: **infosociaalteam@zeist.nl**. Meer informatie vindt u op **zeist.nl/sociaalteam**.

## Creatief bezig zijn bij tegenslag

Zit u niet lekker in uw vel, zit het leven tegen door bijvoorbeeld een burn-out of depressie? Dan kan het helpen om creatief, met kunst of in de natuur bezig te zijn. Kunst, Natuur Welzijn in Zeist biedt in deze situatie gratis activiteiten aan als vilten, individuele zangles, tekenen, fotograferen en werken met natuurlijk hout. Ook zijn er groepslessen, zoals zingen en samen kunst kijken. Wilt u meedoen aan lessen of een activiteit, vraagt u dan uw huisarts, praktijkondersteuner of andere zorg- of hulpverlener u aan te melden. Dit kan via een e-mail naar **info@knwzeist.nl**. Kijk op de website voor meer informatie: **knwzeist.nl**



## Hoe gaat het met u?

Uw vraag maakt verschil

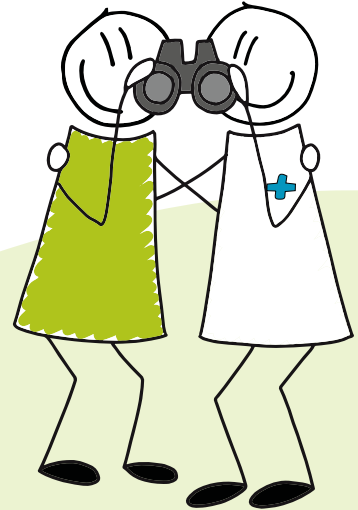
**In Zeist doet iedereen mee!**

Voelt u zich weleens eenzaam? Of maakt u zich zorgen om iemand anders? Kijk op [www.zeistinverbinding.nl](http://www.zeistinverbinding.nl) voor tips en informatie.



# 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](http://weetuwatuwilt.nl) en klik op de knop 'agenda en aanmelden bijeenkomsten'. <<

## Tips

- ♥ Op [zorg4zeist.nl/proactieve-zorgplanning](http://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, praktijkondersteuners (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](http://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. Deze bijeenkomsten gaan over proactieve zorgplanning en worden goed gewaardeerd door de deelnemers. De volgende bijeenkomsten in Zeist zijn op
  - **Dinsdag 18 november**  
19.30 tot 21.00 uur  
Torenlaantheater  
(thema dementie)
  - **Vrijdag 21 november**  
10.00 tot 12.00 uur  
Wijkinloophuis Zeist-West

**“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:** “Spreeken 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 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.”

ELKAAR ONTMOETEN

# Wijkloophuis Zeist-West

Het Wijkloophuis Zeist-West van Kerk en Samenleving is een ontmoetingsplek voor buurtbewoners. Sommigen 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?

MARIANNE KRIJGSMAN (64)

## Komt hier voor

Werk: "Ik werk hier al elf jaar. Dat doe ik met veel plezier, omdat ik zie dat hier mooie verbindingen tussen mensen ontstaan. Het wijkloophuis kun je zien als de huiskamer van de wijk."

## Raadt het anderen aan

Omdat er voor ieder wat wils is: "Van haken en breien tot mozaïeken en van zinging tot een gezellig praatje en samen genieten van een kop soep."

## BILAL GHARIB (49)

### Komt hier voor

Vrijwilligerswerk: "Ik ben hier vrijwilliger omdat ik ervan hou om mensen te helpen en ik wil de Nederlandse taal beter leren spreken."



### Raadt het anderen aan

"Omdat ik elke dinsdag een lekkere soep maak voor het 'samen soepen'. Vandaag heb ik tomatensoep gemaakt. Komt u ook een keer proeven?"



## WILLIE DE VRIES (78)

### Komt hier voor

De ontspanning: "Ik ben alleen en ben vaak druk met het onderhouden van mijn woning. Dan is het samen soepen een lekker verzetje. Ook doe ik mee aan het mozaïeken. Ik kom haast elke week, het is heel gezellig."

### Raadt het anderen aan

"Omdat iedereen hier warm wordt ontvangen. Je kunt jezelf zijn, zit nergens aan vast en je hoeft na het samen soepen niet meer te koken!"

## EMKE FEIJTH-BERGSMA (82)

### Komt hier voor

De gezelligheid: "Toen mijn man overleed voelde ik mij heel alleen. Via via hoorde ik over het wijkinloophuis en nu kom ik elke week naar het Samen Soepen. Het is een fijne plek om mensen te ontmoeten."

### Raadt het anderen aan omdat

"Het belangrijk is om je niet af te sluiten als je alleen bent. Ga niet op een eilandje zitten en probeer het gewoon eens, dan merk je vanzelf of je het leuk vindt."



In het **Wijkinloophuis van Kerk en Samenleving** aan de Clomp 33-02 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 haken en breien op maandag, Samen Soepen op dinsdag, de creagroep op donderdag en naailes op vrijdag. Ook zijn er activiteiten rond Nederlandse taal en zingeving. U kunt op maandag, donderdag en vrijdag van 14.30 tot 16.30 uur ook gewoon eens binnenlopen. Wilt u vrijwilligerswerk doen? U bent van harte welkom.

[wijkinloophuizen-zeist.nl/zeist-west](http://wijkinloophuizen-zeist.nl/zeist-west)

# Wijkcentrum De Koppeling

In wijkcentrum De Koppeling bent u van harte welkom met vragen, om mensen te ontmoeten, maar ook voor een kop koffie en activiteiten. Van line dance en stoelyoga tot een fotoclub, taalgroepen en wijklunches. In De Koppeling is altijd wat te beleven.

♥ Heeft u een vraag over vervoer, wilt u in contact komen met het Sociaal Team, of bent u op zoek naar een cursus? Met dit soort vragen kunt u terecht bij de **Wijkservicepunt-balie** in de Koppeling.

♥ Op donderdag van 14.00 tot 15.00 uur is het **Wijkspreekuur**. Medewerkers van de gemeente Zeist, woningbouwcorporaties, politie, boa's en MeanderOmnium, het Sociaal

Team, CJG en steunpunt GGZ gaan graag met u in gesprek.

♥ Op donderdag van 11.00 tot 12.30 uur kunt u met vragen over gezondheid terecht in het **Gezondheidscafé**.

♥ Op donderdag van 14.00 tot 16.00 uur kunnen de deskundige vrijwilligers van het **Wegwijscafé** u helpen met vragen over formulieren, betalingen en computers.

## Adres

De Clomp 1904 in Zeist  
Maandag t/m vrijdag  
van 8.00 tot 00.00 uur  
Zaterdag van 9.00 uur tot  
wisselende eindtijd.  
Zondag gesloten.

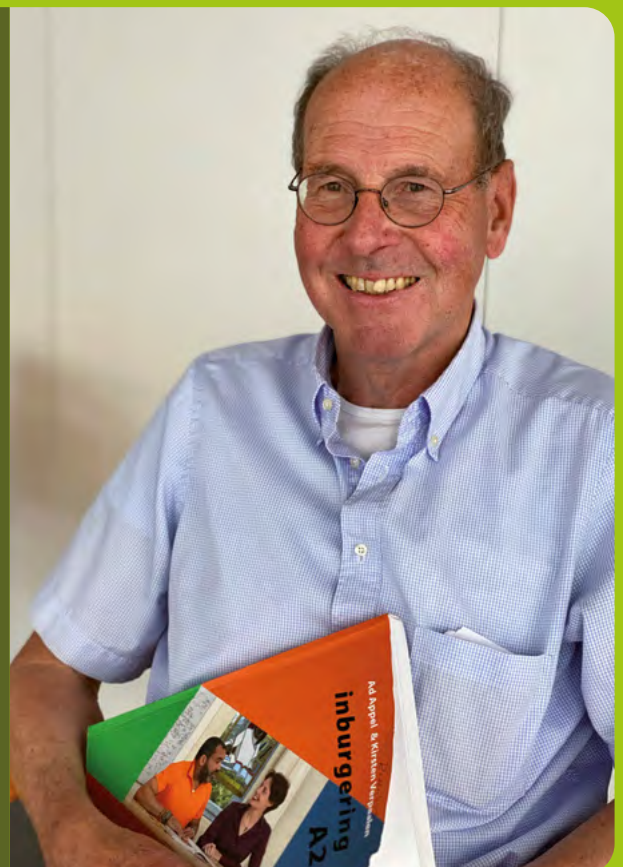
## Meer informatie

[meanderomnium.nl](http://meanderomnium.nl), klik op 'Onze locaties' en kies voor Wijkcentrum De Koppeling.

## 'Vrijwilligerswerk is goed voor mijn eigen inburgering'

**Cees Rodenburg** (71) is gepensioneerd en komt elke vrijdagmiddag in wijkcentrum De Koppeling om samen met een collega taallessen te geven. "Ik kwam twee jaar geleden in Zeist wonen en ik vond het goed voor mijn inburgering om hier iets leuks en nuttigs te gaan doen. Nu help ik mensen bij het leren van de Nederlandse taal. Onze doelgroep is eigenlijk statushouders, maar iedereen is welkom. We hebben ook een Britse dame en iemand uit Frankrijk. Het is mooi om te zien hoe mensen vooruitgaan. Onlangs heeft een Marokkaanse vrouw werk kunnen vinden. Dat ze beter Nederlands heeft leren spreken heeft daar zeker bij geholpen."

*Wilt u ook beter Nederlands leren spreken? U bent van harte welkom bij de taalgroep op vrijdag tussen 13.00 en 14.00 uur.*



## 'Creatief bezig zijn kan de wereld wat lichter maken'



**Yola Geldtmeijer** (76) woont sinds 1952 in Zeist en komt geregeld in wijkcentrum de Koppeling. Ze praat met veel mensen en geeft op dinsdag workshops encaustic schilderen. "Dat is schilderen met bijenwas en pigmenten die je verhit met een strijkbout. Het gaat niet om het maken van een mooi schilderij, maar om het volgen van je gevoel.

Welke kleuren passen daar op dit moment bij? Het is fijn om te zien dat creatief bezig zijn de wereld wat lichter kan maken." Ze nodigt wijkbewoners van harte uit om een keer mee te doen of gewoon eens binnen te lopen in de Koppeling. "Het is een fijne plek waar iedereen welkom is. Je ontmoet er mensen en je kunt meedoen met allerlei activiteiten."

## Moskee Zeist

Een van de belangrijke ontmoetingsplekken in Zeist-West is de moskee. De deuren van de staan open voor iedereen die op zoek is naar kennis, rust en saamhorigheid. Bestuurslid Mohamed Rabaj vertelt: "Vanaf 11.00 uur is de moskee open, maar de spits is bij ons in de avonden tussen het een na laatste en het laatste gebed. Veel bezoekers blijven dan hangen, kijken voetbal op televisie en kletsen wat. Er is dan koffie en thee en we zetten borrelnootjes neer en maken popcorn. Na een dag hard werken is het prettig om zo samen de dag af te sluiten." Vrouwen komen alleen op vrijdag naar de moskee om te bidden. "Zij hebben andere activiteiten, buiten de moskee. In het wijkcentrum van MeanderOmnium wordt soms bijvoorbeeld kookles georganiseerd. Ook mannen bezoeken de Koppeling geregeld. Na een kop thee in de moskee gaan ze vaak aan de overkant een potje biljarten."

De Clomp 30-02, Zeist

## Trefpunt Couwenhoven

Bewoners van de buurt Couwenhoven zijn welkom voor een kop koffie, inloop en activiteiten bij het Trefpunt. Er zijn twee ruimtes voor ingericht. Deze vindt u in flat 20 (bel 2100) en flat 70 (bel 7003). Op maandag is er van 18.30 tot 19.30 inloop in Trefpunt 70. Op dinsdag van 10.00 tot 11.30 uur, donderdag van 19.00 tot 21.00 en vrijdag van 14.00 tot 16.00 uur in Trefpunt 20. Stuur voor meer info een e-mail naar [couwenhorentrefpunt@gmail.com](mailto:couwenhorentrefpunt@gmail.com) of bekijk op **Facebook 'Trefpunt Couwenhoven'**.


## Buurthuis 't Vogelnest

In de Vogelwijk vindt u buurthuis 't Vogelnest. Hier worden er activiteiten georganiseerd. Denk aan Arabische taalles, elke vrijdag een inloopmiddag voor vrouwen en op woensdag- en zondagmiddag gaat 'het Speelblik' open. Alle kinderen uit de wijk kunnen dan gratis spelen met het buitenspeelgoed in de speeltuin achter 't Vogelnest. Bij slecht weer spelen de kinderen binnen.

Noordweg 93A, 3704 GL 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](https://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](mailto:infosociaalteam@zeist.nl).

# 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. Het Steunpunt organiseert in Zeist diverse activiteiten, zoals themabijeenkomsten, workshops en praatgroepen.



Kijk voor meer informatie over het Steunpunt Zelfregie & Herstel en de agenda op [zelfregieherstel.nl/zeist](http://zelfregieherstel.nl/zeist). <<



## Vrouwengroep 'Gezonde taal'

Elke donderdag begeleiden trainer en ervaringsdeskundige Selma Khaled en trainer Thanaa Kasr de vrouwengroep 'Gezonde taal' in het Wijkloophuis Zeist-West. Hier komen Arabisch sprekende vrouwen met een migratieachtergrond samen. "Het is een veilige plek waar vrouwen ervaringen delen en vragen kunnen stellen. We combineren gezelligheid met serieuze onderwerpen. Ook nodigen we sprekers uit die komen vertellen over een thema. Dit combineren we met het leren van de Nederlandse taal." Kijk voor meer informatie over het Steunpunt Zelfregie & Herstel en de agenda op [zelfregieherstel.nl/zeist](http://zelfregieherstel.nl/zeist). Wilt u ook deelnemen aan de groep? Stuur dan een e-mail naar [s.khaled@zelfregie-herstel.nl](mailto:s.khaled@zelfregie-herstel.nl).

# 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, organisatietalent 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](http://jobon.nl) of de kalender op [Zorg4Zeist.nl](http://Zorg4Zeist.nl) voor het actuele aanbod van gratis workshops, webinars en netwerk-wandelingen 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](http://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](http://zorg4zeist.nl/positieve-gezondheid) kiest u vervolgens het gezondheidsthema waarmee u aan de slag wilt. U vindt hier allerlei mogelijkheden en activiteiten in Zeist. <<



# Praten over zingeving is gewoon leuk om te doen

**Nory Willemsen (75), Jeannette van Andel (74) en Arthur (56 – hij noemt zijn achternaam liever niet) nemen geregeld deel aan zingevingsbijeenkomsten voor senioren. Thema's als vrijheid, ouder worden, liefde, eenzaamheid, kunst, grenzen en dankbaarheid komen daarin aan bod.**

Nory doet al mee met de groepen sinds ze drie jaar geleden startten vanuit het Centrum voor Levensvragen. "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. 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." Zingeving is iets wat voor Arthur vanzelfsprekend is. Hij gaat elke maand naar de groep in



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

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 zingevingsvragen helpt mij.”

### Afhankelijkheid

De zingevingsvragen komen deels vanuit de organisator, Marcella van Daatselaar, en deels vanuit de groep zelf. Nory: “Wij dienen ook thema’s in. 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



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

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.”

### Humor

“Alles komt wel een keer aan bod”, zegt Nory. “We hebben hetook een keer over humor gehad. En dat is goed, want je moet ook relativëren. 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 Wijkloophuis 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](mailto:zingevingsgroepzeist@hotmail.com). Of kijk op [centrumvoorlevensvragen.nl/zuidoostutrecht](http://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](mailto: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/](http://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](mailto:gvpzeist@gmail.com). Of kijk op [gvpzeist.nl](http://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](mailto:heuvelrug@humanitas.nl).
- ♥ Op [zorg4zeist.nl/positieve-gezondheid-zingeving](http://zorg4zeist.nl/positieve-gezondheid-zingeving) vindt u nog veel meer mogelijkheden als het gaat om zingeving, bezinning en levensvragen.



## Fantastisch wonen in seniorenflat de Grift

**Tine van den Akker (83) verhuisde vier jaar geleden naar de seniorenflat de Grift in Nijenheim. Ze wist toen niet dat er ook een woongroep woonde die allerlei leuke activiteiten organiseerde voor de bewoners. “Ik ben graag onder de mensen, dus dat was een leuke verrassing”, zegt ze. “En zolang ik het kan, help ik ook mee.”**

Tine somt op wat ze zoal doet: “Ik help met afwassen. Eén keer per maand zet ik koffie met iemand van de woongroep. En ik doe mee aan de activiteiten. Jeu de boules beneden, uitjes met de groep, koersballen...” Ze denkt even na en vraagt dan aan woongroeplid Rudie Stevenson: “Wat voor activiteiten zijn er nog meer?” Rudie vult aan: “Koffieochtenden iedere maandag en woensdag. Sjoelen een keer per maand op woensdagmiddag. We hebben twee maaltijden per maand, we doen af en toe een filmavond of spelletjesavond. We doen fiets-



en scootmobieltochten, we vieren Sinterklaas, Kerst en Pasen...”

**Rudie** (63) is een van de negen leden (30-63 jaar) van de woongroep Ondertussen. Ze is hier in 2014 komen wonen nadat woningbouwvereniging Woongroen het complex had gerenoveerd en omgetoverd in een seniorenflat. “Inmiddels hoor ik qua leeftijd bijna tot de groep bewoners”, zegt ze lachend. De woongroepleden wonen niet samen, maar hebben allemaal hun eigen flat. En er is een aparte flat voor alle bewoners

als gemeenschappelijke ruimte, waar iedereen aan meebetaalt via de servicekosten. Daarnaast is er een sociale moestuin en een sportruimte.

### Koffie met gebak

Vaste prik in de week zijn de koffieochtenden op maandag en woensdag. Tine en Rudie waren daar deze woensdagmorgen ook bij. “Vanmorgen was er gebak, want er was iemand jarig”, vertelt Tine. Rudie: “Het gebak heb ik overgeslagen.” Tine: “O, ik niet. Ik ben ook redelijk gegroeid sinds ik hier woon...” Ze lachen allebei. Tine: “We hebben ook veel plezier met elkaar hier.”

### Onderlinge verbinding

In de elf jaar dat Rudie hier nu woont heeft ze gezien hoe de betrokkenheid onder de mensen is gegroeid. “Wat ik mooi vind is dat we wat zijn gaan organiseren, maar niet wisten wat dat teweeg zou brengen. We zien dat door de activiteiten mensen bij elkaar komen en daardoor betrokken raken bij elkaar. In het begin kwamen mensen bij ons als er iemand ziek was, nu weet ook de buurman of buurvrouw het. En die laat dan even een hond uit of haalt boodschappen. En mensen doen zelf ook van alles. Een paar dames hebben de flat van binnen en buiten verfraaid met mooie mozaïeken.”

Tine: “En er is een actieve bewonerscommissie die onze belangen behartigt. Iemand heeft mooie stukken gemaakt voor de hal. Ook zijn er enkele mannen die steeds sjouwen met stoelen en de stoep schoonhouden. En als je ergens heen wil, is er altijd wel iemand die je wil rijden.” Rudie: “Dat doen dus de bewoners en niet de woongroepleden, want wij werken nog gewoon.”

Tine: “Ik ben in ieder geval heel blij met de woongroep. Ik woon

hier fantastisch en ik gun anderen ook dit soort woongenot. Als ik vriendinnen over de vloer krijg, zijn ze jaloers. Zij zouden hier ook wel willen wonen.” Rudie: “Dat hoor ik vaker dat mensen dat zeggen!”

*De woongroep Ondertussen heeft een eigen website:*

**[ondertusseninzeist.nl](http://ondertusseninzeist.nl)** en

*facebookpagina Ondertussen in Zeist. <<*

## Prettig en zelfstandig wonen bij het ouder worden

Bij het ouder worden ontstaan er vaak vragen en uitdagingen als het gaat om zelfstandig blijven wonen. Past de huidige woning nog of wat is er voor nodig om ook in de toekomst prettig te blijven wonen? Om particuliere huurders en woningeigenaren van 55 jaar en ouder hierbij te ondersteunen is er in Zeist de Wooncoach. De Wooncoach kan helpen bij alles rondom wonen, bespreekt de wensen en geeft adviezen. Deze dienst is van de gemeente Zeist en is gratis. Kijk voor meer informatie op [zeist.nl/wooncoach](http://zeist.nl/wooncoach)

De woningcorporaties NabijWonen en Woongroen starten met een soortgelijk initiatief voor huurders van 65 jaar en ouder. Zij denken met huurders mee over hun woonsituatie en geven advies over de (toekomstige) woonmogelijkheden. Huurders die hiervoor in aanmerking komen krijgen persoonlijk bericht van de woningcorporatie.

Op [zorg4zeist.nl/thema/wonen](http://zorg4zeist.nl/thema/wonen) vindt u meer informatie over wonen in Zeist.



SAMEN KOKEN VOOR MEERDERE DAGEN

# Lekker eten én tijd en geld besparen



**Willy  
Douma (63)**

vindt het van de zotte dat gezond eten niet voor iedereen in Zeist haalbaar is. Ze startte daarom met de Mealprep. Onder begeleiding van een kok bereiden deelnemers gezonde, plantaardige gerechten die zij na afloop meenemen. 'Hierdoor hebben mensen voor drie dagen een lekkere, voedzame maaltijd in huis.'

Jarenlang werkte Willy in allerlei landen aan voedselvraagstukken. Nu wil ze meer in de buurt gaan doen. "Ik wil in Zeist een plek opzetten waar mensen terecht kunnen voor betaalbaar, lekker en gezond eten." Het idee viel in goede aarde bij de gemeente Zeist en in het voorjaar van 2025 organiseerde ze de eerste Mealpreps samen met de Stichting Stadslandbouw. Het is een eerste stap in de richting van de buurtkantine waar Willy van droomt.

Per keer kunnen tien mensen aan de Mealprep meedoen. Een professionele kok begeleidt hen bij het koken in de keuken van Lab Lou aan de Weteringlaan. Vandaag staan er onder andere een bietensalade, naan, linzensoep en gevulde tomaten op het menu. Het ruikt heerlijk in de keuken en de sfeer is goed. Twee deelnemers bakken naanbrood in een pan. "Met een lach en een traan gemaakt", vertellen ze enthousiast. En nee, de traan was niet omdat iemand zich in de vingers sneed. "We hadden bijzondere gesprekken tijdens het kneden van het deeg en herkenden veel in elkaars verhaal."

### Wilt u ook meedoen?

Kijk dan op de website [stadslanbouwzeist.nl](https://stadslanbouwzeist.nl). Onder 'Wat we doen' vindt u meer informatie over de komende Mealpreps. <<

**Ellen Gijzen (71)** zag de Mealprep op Facebook voorbijkomen. Ze wist meteen dat ze mee wilde doen. "Ik woon alleen en na een operatie aan mijn voet zat ik zes weken thuis. Ik kan dus wel wat gezelligheid gebruiken! Het is leuk om zo samen te koken en je leert er ook nog iets van. Vandaag heb ik linzensoep gemaakt en na afloop nemen we van alle gerechten iets mee naar huis."



**Kees Heus (77)** houdt van lekker eten, maar kan naar eigen zeggen niet zo goed koken. "Ik doe mijn best om gezond te eten, maar soms heb ik als ik thuiskom geen zin meer om te koken. Daarom maak ik nu meestal 's ochtends vast een begin. Dan is het later alleen nog een kwestie van afmaken. Hier koken is leerzaam én gezellig. Ik wil vaker meedoen, zodat ik een stuk of tien gerechten leer maken die ik thuis ook kan bereiden."

**Marieke Markensteijn (43)** vindt het belangrijk dat haar kinderen leren wat gezond eten is en dat je dat zelf kunt klaarmaken. "Dat hoop ik hier te leren! Ik zou het tof vinden om kinderen bij deze Mealpreps te betrekken. Dan kunnen de ouderen hun kennis overbrengen en andersom kan de speelsheid en creativiteit van de jeugd de ouderen inspireren."





**BUDDY TO BUDDY**

**'Ik realiseer  
me nu vaker  
dat ik een  
geluksvogel  
ben'**

# Elkaars cultuur leren kennen op basis van gelijkwaardigheid

**Aya Almahmoud (26) komt uit Syrië en woont sinds zes maanden in Zeist. Via Buddy to Buddy werd zij gekoppeld aan Susan Brouwer de Koning (34).**

**Susan:** "Ik woon nu een jaar in Zeist en ik wilde graag vrijwilligerswerk doen in mijn nieuwe woonplaats. Ik las een bericht van Buddy to Buddy en dat sprak me aan. We leven toch vaak op eilandjes naast elkaar en dit is een mooie manier om verbinding te maken met nieuwkomers. Het leuke is dat je gekoppeld wordt aan iemand met dezelfde interesses. Aya en ik zijn beiden basisarts en sportief. Dus dan heb je meteen veel aanknopingspunten."

**Aya:** "Voor mij is dit een geweldige manier om Nederlandse mensen te ontmoeten. Ik leer de Nederlandse taal beter spreken en het maakt me altijd blij als ik met Susan praat. Zij leert mij veel over het onderwijs en het werken in het ziekenhuis. Dat helpt mij bij het waarmaken van mijn droom. In Syrië ben ik gediplomeerd als basisarts en ik wil verder studeren om KNO-arts te worden."

**Susan:** "Door het contact met Aya realiseer ik me nu vaker dat ik een geluksvogel ben. Hoe goed we het hebben, met familie dichtbij, in een veilig land waar je veel kansen hebt. Dan is het pad van Aya veel zwaarder. Als ik een minder leuke dag heb op werk, denk ik aan haar. Hoe graag zij in mijn schoenen zou staan. Dat helpt me te relativieren."

**Aya:** "Wat ik mooi vind van Nederland is de natuur en de mensen zijn heel lief. Communiceren is soms moeilijk, maar ik werk hard om de taal beter te leren. En soms kun je elkaar ook verstaan zonder woorden. Zoals op de eerste avond bij Buddy to Buddy. We leerden een dans die heel bekend is in de Arabische cultuur, maar die voor de meeste Nederlandse mensen nieuw was. Via muziek en dans ontstond verbinding en vierden we samen feest." <<



## Buddy to Buddy

Buddy to Buddy brengt mensen die in Zeist terecht kwamen nadat zij hun land moesten verlaten in contact met mensen die al langer in Zeist 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 is de vierde ronde bijna voltooid en zijn er dus al 200 buddy's gekoppeld!"

### Ook meedoen?

Kijk voor meer informatie op [buddytobuddy.nl/zeist](https://buddytobuddy.nl/zeist) of stuur een e-mail naar [zeist@buddytobuddy.nl](mailto:zeist@buddytobuddy.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
- ♥ Woensdag 10.00 – 12.00 uur
- ♥ Donderdag 10.00 – 12.00 uur
- ♥ Donderdag 14.00 – 16.00 uur

### Check de agenda

Kijk op [kunstenuisidea.nl/bibliotheek](https://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."

# Welkom op het Wijkfeest West!

Op zondag 28 september 2025 bent u van harte welkom op het Wijkfeest West. Van 14.00 tot 16.30 uur is er van alles te doen tussen de Moskee Zeist en Wijkcentrum de Koppeling. De entree is gratis.



Het feest is voor alle inwoners van Zeist-West. Hier ontmoet u oude bekenden én nieuwe gezichten. Ondernemers en organisaties uit de wijk zijn van de partij om hun aanbod en activiteiten te presenteren.

De voorbereidingen zijn in volle gang en het belooft een gezellige middag te worden

met muziek en theater. U kunt mee met een rondleiding in de moskee en genieten van een hapje en een drankje. Daarnaast is er tijdens het wijkfeest aandacht voor gezondheid en leefstijl met goede tips en nuttige checks. Er zijn sport- en beweegactiviteiten en workshops gezond koken. U kunt wat 'digisnacks' proberen

of een ritje op de smoothiefiets maken. Ook kunt u professioneel advies krijgen over het vergroenen van uw buurt, samen met uw burens. Kortom, er is voor ieder wat wils. We hopen dat u erbij bent!

Ga voor meer info naar [zeist.nl/wijkfeest-west](http://zeist.nl/wijkfeest-west) <<



## 'Op het toneel kan ik mezelf helemaal geven'

**Lucy van Geene is 91 en je vindt haar niet achter de geraniums. Een van haar geheimen om gezond te blijven is toneel spelen. Daar begon ze mee in 2019 met het theaterproject 'Hangplek voor ouderen'.**

"Dat project hield op", vertelt Lucy, "maar wij hadden zo veel plezier dat we een ruimte en leiding hebben gezocht om door te kunnen gaan. Zo ontstond Theatergroep Herfstkriebels in 2024." De groep doet onder andere aan improvisatietheater: "Wij zijn allemaal amateurs die het nooit gedaan hebben en die nu de kans krijgen om iets nieuws te doen. Ik vind het ontzettend leuk om iemand anders te spelen. Je kunt je dan helemaal

geven, zonder remmingen." Volgens Lucy is toneelspelen op allerlei manieren goed voor de gezondheid: "Je bent in beweging en je komt even helemaal los van alles wat er in je leven speelt. Ook moet je goed opletten, op elkaar reageren en samenwerken. Dat houdt je scherp en is een oefening voor de hersenen."

Theatergroep Herfstkriebels oefent elke dinsdag van 14.00 tot 16.30 uur in wijkcentrum de

Koppeling. De spelers zijn 65 tot 91 jaar oud. Iedereen vanaf ongeveer 60 jaar is welkom om een keer mee te doen en te kijken of het wat voor hem/haar is. Neem voor meer informatie telefonisch contact op met Marie-Rose Wijts: 06 201 223 94.

**Kom kijken tijdens het wijkfeest op 28 september 2025!**

Theatergroep Herfstkriebels verzorgt hier een improvisatietheatervoorstelling. <<