

Huys Magazine

Jaargang 26 – nummer 2



Expositie



Bewegen binnen
Westerholm

Positieve Gezondheid

Ontwikkelingen
oud- en nieuwbouw

Vrienden van
Westerholm



Huys Magazine

Het Huys Magazine is sinds 1995 een informatief magazine van Westerholm in Haren. De uitgave verschijnt drie keer per jaar en is bedoeld voor (wijk) bewoners, medewerkers, familie, vrijwilligers en andere belangstellenden. Het heeft een aantal vaste rubrieken die we iedere uitgave actualiseren. De wisselende rubrieken, zoals interviews, gedichten, verslagen en nieuws ontstaan door de inbreng van bewoners en medewerkers. De redactie is eindverantwoordelijk voor de totale inhoud van het Huys Magazine.

Redactie

Mevr. M. Kip, voorzitter
Mevr. B. Arends, namens bewonersraad
Mevr. T. Zuidema
Mevr. R. Vos
Mevr. A. Tilman
Mevr. C. van Horn
Mevr. M.H.B.M. Suurmeijer

Vormgeving

De heer J. Langeveld

Leden van de bewonersraad

Namens Westerholm:
Mevr. B. Arends, voorzitter
Mevr. H.C. de Kleijn, secretaris
De heer B. Dölle
De heer S. Pakker
De heer J. van den Berg
Namens huurders:
De heer J. Noordhoff
Namens Seniorenzorg in de wijk:
Mevr. A. Lameijer-van der Laan

Leden menucommissie

Mevr. W.M. Vos
Mevr. E.O.A.A. Poutsma-Smilde
De heer P.J. Doornbos
De heer B. Dölle
Mevr. W. van der Veen
Mevr. T.C.T. Wijngaarden

Kopij

Kopij voor de volgende uitgave van het Heden kunt u voor 15 september 2021 inleveren bij de receptie of mailen naar redactie@westerholm.nl

Inhoud

Voorwoord	2
Ontwikkelingen in Westerholm	3
Westerholm in Coronatijd	4
Berichten uit de Bewonersraad	6
Uitslag Prijsvraag	6
Buurtbewoner aan het woord	7
Nieuwe Medewerkers	8
Stichting Vrienden van Westerholm	10
Kennismaken met een vrijwilliger.....	11
Column – Angelique Schoemaker	12
Even voorstellen – Josyanne Visser	13
Oud- en Nieuwbouw	14
Positieve Gezondheid	16
Bewegen binnen Westerholm	18
Kunst brengt je in beweging	20
De Staties van de Kruisweg	21
Boekentips	22
Jan Lever, knipkunstenaar	23
De Historie van Westerholm	24
Bericht van de Wijk	25
Activiteiten bij Westerholm	26
Faciliteiten	28





Voorwoord

Een nieuwe lente en een nieuw geluid:
Ik wil dat dit lied klinkt als het gefluit,
Dat ik vaak hoorde voor een zomernacht
In een oud stadje, langs de watergracht –

In huis was 't donker, maar de stille straat
Vergaarde schemer, aan de lucht blonk laat
Nog licht, er viel een gouden blanke schijn
Over de gevels in mijn raamkozijn.

Dan blies een jongen als een orgelpijp,
De klanken schudden in de lucht zoo rijp
Als jonge kersen, wen een lentewind
In 't boschje opgaat en zijn reis begint.

(Mei, Herman Gorter, 1889)

De eerste regels van het grote verhalende gedicht van Herman Gorter over *Mei*, de brengster van het voorjaar. Hij brengt tot uitdrukking dat het voorjaar helemaal nieuw is, en tegelijkertijd brengt hij vergeten herinneringen tot leven, en weet hij de lente en de zomer, de natuur en de zintuigelijke indrukken beeldend te verwoorden.

Na een lange coronaperiode staan wij allen weer voor een nieuw begin, een nieuw voorjaar. Onze herinneringen maken dat wij weten hoe mooi het voorjaar kan zijn. Om ons heen zien wij dat de natuur in razende vaart ontluikt, geuren, kleuren en geluiden maken dat ons verlangen naar vrijheid toeneemt. Ons verlangen om tijd door te brengen met mensen die ons lief zijn, ons verlangen om verlost te zijn van de coronapandemie. Er is uitzicht op een vaccinatiegraad in ons land die het mogelijk zal maken dat wij ons weer vrij kunnen gedragen, weer kunnen genieten van wat de natuur ons brengt.

In dit magazine kunt u lezen over de ontwikkelingen in Westerholm, over de voortgang van de nieuwbouw en de plannen voor de modernisering van het bestaande gebouw. Ook in dat opzicht staat de tijd niet stil, de ontwikkelingen gaan door, ondanks de corona. En dat is wat wij allemaal gelukkig ook weten: wat er ook gebeurt, er is altijd weer een nieuwe dag, een nieuw begin, nieuwe mogelijkheden. Ik wens ons allen een heel fijn voorjaar toe!

Ontwikkelingen in Westerholm

door Dineke Katerberg, directeur-bestuurder

De corona-uitbraak staat bij ons allen nog in het geheugen gegrift. Op 23 februari werden we geconfronteerd met een eerste besmetting en al snel bleek dat quarantaine van alle bewoners noodzakelijk was om verspreiding van het coronavirus te voorkomen. Twee weken in quarantaine, verblijf op het eigen appartement en uitsluitend bezoek van medewerkers in beschermende kleding. Het is een situatie waarbij de kernwaarden van Westerholm met elkaar botsten: veiligheid versus eigenheid en plezier.

We hebben gesprekken met bewoners gevoerd bij de koffie over de ervaringen. We hebben daarbij goede tips gekregen, die er in de kern op neerkomen dat aandacht en duidelijke communicatie in dit soort moeilijke tijden van groot belang is. Daarbij gaat het vooral ook om niet zorg-gerelateerde zaken, zoals huishoudelijke hulp, eten en drinken, welzijn.

We hebben deze corona-aanpak in brede zin binnen alle gremia in de organisatie geëvalueerd, met de bedoeling ervan te leren voor een mogelijke volgende keer. En natuurlijk hopen we dat die volgende keer er niet zal komen.

Deze periode heeft ons ook geleerd hoe veerkrachtig we zijn met z'n allen, dat we in staat zijn geweest om deze periode door te komen. Dat we elkaar hebben weten te vinden op momenten dat het nodig was. En hoe fijn het is om te ervaren dat we er niet alleen voor staan, dat er een buitenwereld is die met ons meedenkt.

Eigenlijk ligt over alle ontwikkelingen binnen Westerholm een soort coronasausje. Zo hadden we een feestelijke aanpak van de start van de nieuwbouw willen organiseren, maar dat kon niet doorgaan vanwege de corona-uitbraak. En het gebruik van de fitnessruimte is niet mogelijk vanwege de corona, zodat het beter gebruik van deze ruimte al helemaal niet tot de mogelijkheden behoort.

Binnen Westerholm laten we ons inspireren door de uitgangspunten van het begrip Positieve Gezondheid, waarover u elders in dit Magazine meer kunt lezen. We zijn gewend om te kijken naar mogelijkheden, oog te hebben voor dat wat wél kan. Dan is het fijn om vast te stellen dat we weer samen kunnen eten, samen activiteiten kunnen ondernemen, samen koffie kunnen drinken. En bij het verschijnen van dit Magazine is het al zover dat we de bezoeksregeling weer ruimer hebben kunnen maken en dat we zo langzamerhand weer teruggaan naar een nieuw normaal...



Hiernaast een foto van mevrouw Roorda, die als eerste van de bewoners gevaccineerd werd tegen het coronavirus. Vaccinaties die het mogelijk maken dat we onze vrijheid weer terug gaan krijgen. En tevens een fotocollage van de ondersteuning die wij van de buitenwereld ontvingen, van jong en oud, en dat was bij al het slechte van de corona-uitbraak een hele fijne ervaring.

Westerholm in coronatijd





Berichten uit de bewonersraad



Door de beperkingen ten gevolge van de pandemie die ook de afgelopen maanden van kracht waren, was het niet vanzelfsprekend dat de voltallige Bewonersraad elke maand kon vergaderen. Net zoals tijdens de eerste lockdown heeft de directie zich ingespannen om de Bewonersraad goed te informeren, in de eerste plaats over alles wat met de corona ontwikkelingen te maken had en verder over de voortgang van de nieuwbouw, de renovatie van het oude gedeelte en tal van andere zaken die in Westerholm spelen. In de blauwe map van de Bewonersraad die op de leestafel in de recreatiezaal ligt, kunt u de agenda's en de notulen vinden van de vergaderingen van de laatste maanden.

De Bewonersraad heeft een aantal keren bijna voltallig vergaderd met de directie en ook een paar keer met een kleine afvaardiging van de

Bewonersraad. Tijdens de corona uitbraak eind februari/begin maart, toen u allemaal in quarantaine zat, was er telefonisch overleg over de ontwikkelingen en de beleidskeuzes die gemaakt moesten worden. Wij hebben met u meegeleefd en met bewondering gezien hoe eendrachtig de bewoners en de medewerkers van Westerholm de beproevingen die deze periode met zich mee bracht, hebben doorstaan en er samen het beste van hebben gemaakt.

Inmiddels heeft de Algemene vergadering van de Bewonersraad op 11 juni jl. plaatsgevonden. Wij vonden het erg fijn om u weer te ontmoeten en direct contact met u te kunnen hebben. U heeft daar ook kennis kunnen maken met de heer Jan van den Berg, die bij deze gelegenheid officieel tot de Bewonersraad is toegetreden.

Als u opmerkingen of vragen hebt, hoeft u niet te wachten tot de volgende Algemene Vergadering, maar kunt u een mailtje sturen naar bewonersraad@westerholm.nl.

UITSLAG Prijsvraag

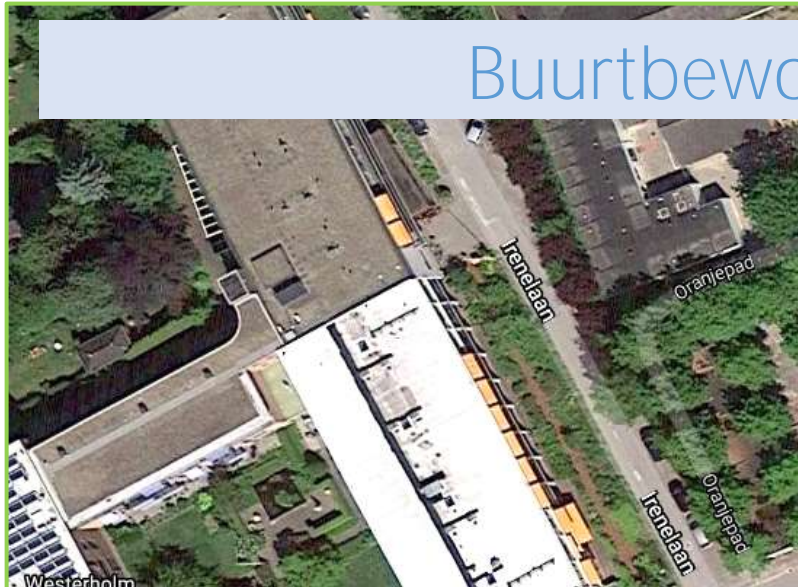


Er is in het laatste 'Heden' een prijsvraag uitgezet voor de naamgeving van het huisorgaan, het restaurant en de derde huiskamer. Op basis van de reacties zijn door een deskundige jury de volgende namen geformuleerd:

1. De namen voor de drie nieuwe huiskamers zullen worden: huiskamer 2^e verdieping 'Hogerhuys', huiskamer in het nieuwe gebouw 'Lagerhuys', huiskamer wijkbewoners in het nieuwe gebouw 'Buitenhuys'.
2. De nieuwe naam van het restaurant is: 'Grand Café Westerholm'
3. Nieuwe naam van het huisorgaan 'Heden' is : 'Huys Magazine'

De tipgevers van de nieuwe namen en dus de prijswinnaars zijn: Ria de Kleijn, Bert Verschoor en Eline Raangs. Binnenkort kunnen zij hun cadeaubon in ontvangst nemen.

Buurtbewoner aan het woord



Bien Spikman

Ze zijn begonnen...

Ruim 10 jaar geleden kwamen wij aan de Beatrixlaan wonen, recht tegenover de ingang van de Sint Nicolaasschool, een nieuwe ervaring vanuit het rustige Norg naar een druk punt met hectiek rondom halen en brengen van schoolkinderen. Destijds zat alleen onze oudste kleinzoon op school, er volgden daarna nog twee, een kleindochter en een kleinzoon. De jongste heeft de overgang naar de nieuwe school nog meegemaakt en gaat dit jaar naar de middelbare school.

We sluiten daarmee een druk, maar gezellig tijdperk af. De lunch werd veelal bij ons gebruikt, ook nog regelmatig met vriendjes of vriendinnetjes erbij. Daarnaast mochten we meegenieten van de festiviteiten die door de school werden georganiseerd, Sint Maarten, Palmpasen, waarbij ook de bewoners van Westerholm werden betrokken. De kerkelijke feestdagen Kerst en Pasen, ook altijd leuk. Na het vertrek van de school werd het allemaal anders. De eerste plannen voor uitbreiding van Westerholm lagen er al, voordat wij hier kwamen wonen. Die eerste plannen werden niet met gejuich ontvangen door de meeste omwonenden. In samenspraak met de buurtbewoners zijn die plannen op een aantal punten aangepast. Dat heeft uiteindelijk een resultaat opgeleverd, waarmee wij prima denken te kunnen leven.

Na een lange voorbereidingsperiode zijn ze begonnen met de afbraak van het oude schoolgebouw, we hebben dit op de voet gevolgd. Het leek af en toe alsof 1 kraanmachinist (volgens zijn eigen zeggen met 32 jaar ervaring) in zijn eentje de gehele afbraak voor zijn rekening nam. Asbest en olievervuiling vertraagden de afvoer van de materialen en grond ook een paar weken.

De coronatijd verhoogde de spanning voor ons, maar zeker voor bewoners en directie en medewerkers van Westerholm.

Wij verheugen ons op de nieuwbouw; als de bouw is afgerond, gaat er weer een nieuwe fase in.

Nieuwe overburen, het zal even wennen zijn, maar we hebben er vertrouwen in. De geplande entree, met een 'parkje' inclusief bankjes nodigt uit als ontmoetingsruimte.

Westerholm, veel geluk en plezier met de bouw, we volgen het met belangstelling. Ik heb al eens een suggestie gedaan voor de naam van de nieuwe vleugel: 'Beatrixstaete' leek mij een passende naam.

Bien Spikman

Nieuwe Medewerkers even voorstellen...

Hallo allemaal,

Mijn naam is Bertha Fokkens (55) en ik ben sinds 1 januari 2021 werkzaam binnen Westerholm als seniorverpleegkundige. Hiervoor heb ik geruime tijd gewerkt binnen een grote zorginstelling in Drenthe. Ik heb gewerkt als verpleegkundige binnen de psychiatrie, maar de laatste 15 jaar met veel plezier bij ouderen binnen verzorgings- en verpleeghuizen. Eerst als praktijkverpleegkundige en de laatste 2 jaar als HBO verpleegkundige in opleiding, welke opleiding ik in juli 2020 heb afgerond. **Ik woon samen met mijn zoon van 22 jaar in Assen. Heb verschillende hobby's en haal vooral veel energie uit wandelen, fotograferen en mountainbiken.** Ik werk nu ongeveer 4 maanden binnen Westerholm en ervaar Westerholm als een fijn woonzorgcentrum, waar bewoners op een prettige manier kunnen wonen, zorg ontvangen en kunnen zijn wie zij zijn.

Met vriendelijke groet,
Bertha Fokkens

Beste allemaal,


Mijn naam is Dafne Piersma en ik werk sinds maart 2020 als psycholoog in Westerholm. Ik ben 31 jaar. Samen met mijn vriend en onze tweeling van 5 jaar woon **ik in Hoogkerk. In mijn vrije tijd spreek ik graag af met vriendinnen en mijn hobby's** zijn verder volleybal, wandelen, piano spelen en spelletjes doen met mijn gezin of met vrienden.

Over het algemeen ben ik op maandag en woensdagochtend fysiek aanwezig in Westerholm. Daarnaast werk ik nog wat uren, ook als psycholoog, bij ZINN Gezondheidszorg. Hiervoor heb ik even als psycholoog gewerkt bij Noorderbreedte in Leeuwarden en ik heb een tijd gewerkt als onderzoeker bij de Rijksuniversiteit Groningen. Hersenen en gedrag hebben mij altijd enorm geboeid. Wat ik erg fijn vind aan mijn werk als psycholoog is dat ik letterlijk en figuurlijk dichtbij bewoners mag **staan. Ook werk ik graag samen met collega's, dus schroom vooral niet om mij te** benaderen met vragen, suggesties of wat dan ook.

Tot gauw in Westerholm!
Groeten, Dafne

Mijn naam is Ras en ik ben 35 jaar oud. Velen van jullie hebben mij al wel een keer voorbij zien lopen of met me gesproken. Jullie komen mij vooral tegen op de begane grond. Ik begon mijn opleiding in de thuiszorg en heb het afgelopen jaar hier als leerling gewerkt en mijn opleiding afgerond en nu werk ik hier als verzorgende IG.

Ik woon in Groningen samen met mijn vrouw en mijn zoon. Mijn hobby's zijn koken, bakken en motorrijden en ik ben blij dat ik in Westerholm werk.



Bertha Fokkens



Daphne Piersma



Ras Taheri

Lieve mensen,

Bij deze wil ik mezelf graag als nieuwe vrijwilliger voorstellen. Mijn naam is Linda Koch, 42 jaar (bijna 43 ;-)) en ik woon met mijn gezin in Haren. In mijn vrije tijd mag ik graag sporten en met onze hond Grover wandelen. Verder hou ik van gezelligheid en geniet ik van de kleine dingen in het leven.

Voordat onze dochter is geboren, ben ik als verpleegkundige werkzaam geweest in een woonzorgcentrum in Eelde. Na een leerzame en fijne tijd heb ik het roer omgegooid en ben ik administratieve werkzaamheden gaan uitvoeren in het bedrijf van mijn vriend. De afgelopen tijd ben ik in hoofdzaak thuis geweest voor de zorg van onze dochter. Maar inmiddels is ze acht jaar en heb ik steeds meer tijd **voor mezelf. Ik merkte dat het steeds meer ging 'kriebelen' om** weer iets in de zorg te gaan doen. Dus heb ik contact met Westerholm opgenomen. Na een fijn gesprek werd er al snel contact opgenomen met de vraag of ik wekelijks een mevrouw wilde bezoeken. Samen even kletsen, naar het dorp voor een boodschapje, een spelletje spelen of een fijne wandeling maken. Mevrouw en ik hebben met elkaar kennis gemaakt en we hadden samen mooie, fijne gesprekken. Helaas konden we door het aanscherpen van de coronaregels elkaar niet meer in Westerholm ontmoeten. Gelukkig is mevrouw nog fit genoeg om (mits het weer het toelaat) samen een wandelingetje te maken. Mevrouw en ik hebben elke week telefonisch contact en zo hebben we even een gezellig moment om bij te praten.

Ik vind het fijn als ik mensen een glimlach op hun gezicht kan bezorgen. Ik hoop dat ik nog veel voor de mensen in Westerholm kan betekenen. Hopelijk kunnen we elkaar een keer ontmoeten.

Groetjes, Linda



Linda Koch

Hallo allemaal,

Mijn naam is Nynke Ruben Ik ben sinds 1 September werkzaam als vrijwilliger en ik stel mij zelf voor. Ik ben 44 jaar, getrouwd en heb 2 kinderen. Voordat ik vrijwilliger werd, was ik werkzaam in de zorg. Dit heb ik bijna 25 jaar met veel plezier gedaan. Helaas door een beperking kwam hier voor mij een eind aan.

Aangezien ik een zorgmens ben, vind ik het belangrijk en leuk om actief te blijven in de ouderenzorg. Ik vind het leuk om samen te wandelen, een spelletje te spelen of gewoon te praten. Op de dinsdagmiddag help ik bij het handwerken, woensdagmiddags doen we iets leuks en vrijdag ben ik aanwezig in de zaal om te helpen.

Ik hoop u te mogen ontmoeten tijdens een van de activiteiten in de zaal. De koffie en thee staat altijd klaar.

Met vriendelijke groet,

Nynke Ruben



Nynke Ruben



In het vorige Huys Magazine kon u lezen dat de Stichting Vrienden van Westerholm zich in de Algemene Vergadering van de Bewonersraad in oktober 2020 zou voorstellen. Deze vergadering is helaas niet doorgegaan. In de Algemene Vergadering van 11 juni jl. hebben wij ons voorgesteld en hierbij willen wij u ook in het Huys Magazine op de hoogte brengen van wat de Stichting tot nu toe heeft gedaan.

Het doel van de Stichting is een bijdrage te leveren aan het optimaliseren van de woonomgeving van zowel bewoners van Westerholm als van de mensen die thuiszorg en begeleiding van Westerholm ontvangen. Na een eerste oriënterende vergadering in december 2019 zijn we in 2020 als bestuur vier keer bij elkaar

geweest om de verdere plannen te bespreken en met name allerlei officiële zaken te regelen, zoals de oprichtingsakte, die in april 2020 werd verleden bij de notaris, de inschrijving bij de Kamer van Koophandel, het openen van de bankrekening en met name de ANBI-verklaring die pas gerealiseerd kon worden als de Stichting duidelijk op de website van Westerholm stond. Door alle coronamaatregelen trad regelmatig weer vertraging op, maar uiteindelijk is alles toch in 2020 nog gerealiseerd. En inmiddels staat ook de jaarrekening 2020 van onze Stichting op de website van Westerholm. Nu kunnen we ons aan de buitenwereld presenteren en dat zal gebeuren door middel van de folder die u bij dit Huys Magazine ontvangt. Als u familie en vrienden ook een folder wilt geven, de receptie geeft u graag extra exemplaren want we rekenen ook op uw medewerking om onze stichting bekendheid te geven. Uiteraard gaan we ons ook bij de plaatselijke media presenteren.

Natuurlijk bent u benieuwd wat we gaan doen met het geld dat we hopen binnen te krijgen. Uit een nalatenschap beschikken we gelukkig over een klein saldo om mee te beginnen en we hebben al enkele verzoeken gekregen. We zijn bezig deze te beoordelen en we hopen ze te kunnen realiseren. Maar we verklappen nog niets. Wij houden u zeker op de hoogte.

Erna Poutsma-Smilde,

Secretaris Stichting Vrienden van
Westerholm

Kennismaken met een vrijwilliger

interview met Ria de Kleijn



Deze keer kunt u nader kennis maken met Ria de Kleijn, die sinds ruim drie jaar in de Bewonersraad – voorheen Cliëntenraad – zit, eerst als gewoon lid en na het vertrek van mevrouw Poutsma als secretaris. Haar betrokkenheid bij en inzet voor Westerholm is heel groot en wat daarbij voor de Bewonersraad heel belangrijk is: ze heeft meer dan vijftig jaar in de zorg gewerkt en in de loop van haar leven een schat aan kennis en ervaring opgedaan.

Ria is geboren en getogen in de gemeente Nieuwe Amstel, beter bekend als Amstelveen. Haar ouders hadden elkaar gedurende de Tweede Wereldoorlog leren kennen in Tiel, onder de grond. Haar moeder was geëvacueerd uit Den Haag en haar vader woonde in Tiel, maar moest op een gegeven moment onderduiken. Na de oorlog kwamen zij terecht in Amstelveen, omdat haar vader een baan kreeg bij de KLM. In de buurt waar Ria en haar twee jongere broers opgroeiden, werkten praktisch alle mensen voor de luchtvaart, de ene helft bij de KLM, de andere helft bij Fokker. Maar vliegen was in de jaren '50 van de vorige eeuw nog maar voor heel weinig mensen weggelegd, Ria herinnert zich dat ze eigenlijk alles lopend deden en heeft daar goede herinneringen aan. Toen ze haar Mulo-B-examen had gedaan en zich voorbereidde op een tussenjaar op de huishoudschool in Amsterdam, omdat ze nog te jong was voor de verpleegstersopleiding, kwam haar vader met een verrassende mededeling. Hij had begrepen dat zijn dochter meer in huis had, Ria mocht toelatingsexamen doen voor het lyceum in Buitenveldert en ging nog twee jaar langer naar de middelbare school.

Na het behalen van haar MMS-diploma begon Ria aan de inservice-verpleegsteropleiding aan het Juliana Ziekenhuis in Amsterdam, waar ze een fantastische tijd had en na het voltooien van haar opleiding nog een tijdje bleef werken. Vervolgens ging ze naar het oude Emma Kinderziekenhuis in Amsterdam om haar kinderaantekening te halen.

Ria heeft op veel verschillende plekken gewerkt. Ze is een aantal jaren waarnemend hoofd van de kinderafdeling van het ziekenhuis in Alphen aan de

Rijn geweest en haalde in die tijd nog een certificaat voor couveusekinderen in het Wilhelmina Ziekenhuis in Amsterdam. Ze verhuisde naar Amersfoort waar ze parttime ging werken in de praktische zorg – ze had inmiddels een gezin. Maar ook nu bleef ze zich ontwikkelen: ze ging de eerste- en tweedegraads lerarenopleiding verpleegkunde doen. Al met al heeft Ria 29 jaar in Amersfoort gewerkt en daar elke 7 jaar iets anders gedaan: eerst zat ze in de praktische zorg en het onderwijs, vervolgens was ze manager van een grote interne afdeling, daarna stafadviseur van de Raad van Bestuur voor de accreditatie van kwaliteit en veiligheid en tenslotte bedrijfsleider voor dialysecentra.

Toen het ziekenhuis aan nieuwbouw begon, was dat voor Ria een mooi moment om afscheid te nemen van Amersfoort. Ze woonde inmiddels al vijftien jaar met haar gezin in Groningen en was eigenlijk niet van plan om nog weer een baan te zoeken, maar toen ze gevraagd werd voor een parttime baan als projectleider binnen de afdeling nefrologie van het UMCG zei ze geen nee. Officieel is ze sinds vorig jaar met pensioen, maar als vrijwilliger is ze nog steeds bij een aantal projecten in het UMCG betrokken en werkt ze bovendien nog aan haar proefschrift over zorgzwaarte bij dialysepatiënten. Volgend jaar hoopt zij op dit onderwerp te promoveren.

Ria's band met Westerholm is ontstaan toen zij een zorginstelling zocht voor haar moeder, die niet langer zelfstandig kon blijven wonen. Haar oog viel op Westerholm vanwege de sfeer en de plezierige uitstraling en tot haar vreugde kon haar moeder er snel terecht. Toen er een paar jaar geleden een oproep werd gedaan aan bewoners en eerste contactpersonen om zich te melden voor de Cliëntenraad, aarzelde Ria geen moment. Voor wie haar wat beter kent, is dat geen verrassing, zij doorziet snel wat er goed gaat en wat niet en hoe dingen beter kunnen. Zij wil graag een bijdrage leveren aan de ontwikkelingen die in Westerholm gaande zijn. De Bewonersraad kan zich geen betere secretaris wensen!

Wanneer ik deze column schrijf is het deze week de eerste zonnige week van dit voorjaar. Het is nog fris, maar zonnig! Dat voelt elk jaar opnieuw als een nieuwe mogelijkheid om weer naar buiten te gaan, erop uit te trekken.



Het aandienen van de lente voelt vaak als veelbelovend, maar kan ook in contrast staan tot hoe we ons vanbinnen voelen. Onze innerlijke wereld voelt niet altijd zo stralend als de lentezon. Juist nu ons leven door de coronacrisis en bijbehorende maatregelen behoorlijk tot stilstand is gekomen, dringt die binnenwereld zich soms behoorlijk aan ons op. Het gemis van dierbaren en vrienden, het niet kunnen deelnemen aan een (kerk-)gemeenschap, niet even naar de winkel kunnen gaan of een kopje koffie op het terras drinken of andere dingen die belangrijk voor ons zijn. Hoe is het om te erkennen wat er zich binnenin ons afspeelt?

In een tijd waarin een belangrijk deel van ons leven is stilgevallen, kan ook ruimte komen voor dat wat diep van binnen in ons leeft, voor dat wat voor ons van essentieel belang is. Ety Hillesum omschrijft het als: **“luisteren naar wat er binnen in me zit”**. We worden uitgedaagd om open te staan voor het lijden in ons en van de wereld om ons heen en hiermee onze diepste gevoelens een plaats te geven. Door de beperkingen die we voelen kan er ruimte komen om stil te staan bij onze verlangens en die te onderzoeken en te koesteren.

Het hoopgevende hieraan is dat donkerte en licht samen geboren worden. Er is geen duisternis zonder licht en andersom. Een periode van donkerte kan betekenis krijgen. Lijden komt altijd voort uit iets goeds of iets moois dat ontbreekt, uit iets wat er had moeten zijn, schrijft Carlo Leget. Bijvoorbeeld het gemis van fysiek contact met onze dierbaren komt voort uit de liefde voor die mensen waarbij we nu te veel afstand voelen. Leget haalt in zijn boek *Ruimte om te sterven* ook de woorden uit een van de liedjes van Leonard Cohen aan: **‘er zit overal een barst in, zo komt het licht binnen.’ Juist door de scheur, het onvolmaakte, kan het licht een weg vinden en mogen we erop vertrouwen dat het licht uiteindelijk sterker is dan het donker.**

Een nieuwe wereld begint in het verborgene, in het verlangen van mensen. We kunnen deze tijd **aangrijpen om ons te bezinnen op een nieuw begin, een nieuwe lente...** Als we die nieuwe wereld mogen vormgeven, hoe zou die er dan uit zien? Hoe ziet ons leven eruit als het zich straks weer meer naar buiten keert? Door het antwoord op deze vragen kan ieders wereld wellicht een beetje meer vorm krijgen zoals die door ons ten diepste verlangd wordt. Opdat onze wereld gedragen wordt door wat we werkelijk van waarde achten.



Luidt de klokken die nog kunnen luiden

Vergeet uw perfecte plaatje

In alles zit een barst

Dat is hoe het licht binnen komt



EVEN VOORSTELLEN

Josyanne Visser

Mijn naam is Josyanne Visscher. In maart ben ik in Westerholm begonnen als gastvrouw en nu werk ik als woonzorgassistent. Ik ben afgestudeerd religiewetenschapper (Rijksuniversiteit Groningen) en ga in september verder met de Masteropleiding Geestelijke Verzorging aan de Radboud Universiteit in Nijmegen.

Vanaf kleins af aan ben ik al geïnteresseerd in gedichten: ze lezen (de oude klassiekers) en ze zelf schrijven. Tevens ben ik altijd al iemand geweest die op zoek is naar dat 'iets' wat de mens beweegt, dat 'iets' wat ons liefde geeft. Die kracht die we voelen in de Natuur, die kracht die ons mensen verbindt.

Voor mij is dit een kracht waarmee ik mij het sterkst verbonden voel in de Natuur. Wanneer ik de wonderen van creatie aanschouw, vanuit mijn eigen doorleefde spiritualiteit. Dit zijn meestal ook thema's die regelmatig terugkomen in mijn gedichten, die ik van tijd tot tijd opschrijf, wanneer die in mij opkomen. Ik zeg dan altijd dat ik dan weer eens ben aangeraakt door een muze of misschien wel een engel van inspiratie.

Wat me heeft bewogen tot dit specifieke gedicht, is de diepe realisatie dat wij ons kunnen spiegelen aan de Natuur, dat de ontwikkelingen van leven en dood, groeien en bloeien ook terug te vinden is in dit Leven. En dat dit iets is, waar we misschien wat troost uit kunnen putten in deze (Corona) tijd, waarin afstand, vervreemding en eenzaamheid zoveel voorkomen."

Groetjes,
Josyanne

Lente, nieuw leven, licht

Mens, ontwaak! Laat de zonnestralen op je neerdalen, opdat dit je mag vullen met Licht. Laat het schijnen, niet om je zorgen te doen verdwijnen, maar om ze te illumineren. **Vriendschap kunnen wij niet ontberen ... maar deze zullen wij, in elke vorm, onder de Lentezon eren.**

Mens, ontwaak! Wees je bewust van een nieuw begin, een nieuw begin dat voor ons allen zal komen. Een tijd voor nieuwe intenties, verlangens en dromen. Laat het Leven in jou langzaam weer opbloeien, zoals alles in de Natuur nu groeit en bloeit. De vlam van innerlijke wijsheid zal weer gloeien.

Aanschouw de bloemen, bomen en struiken ... kijk ernaar, neem het in je op en besef dat het Leven bestaat uit oneindige cyclussen van hernieuwd leven. Dat is een waar gegeven!

Waar bladeren afvallen, waar vorst in land en hart regeert, weet dan wat je begeert.

Ook daar zullen nieuwe knoppen openen, kleine zaadjes van liefde, geluk en verbinding worden geplant en verkondigen de belofte van de nieuwe wereld, het eeuwige Land. Het land waar het licht de duisternis omarmt en in een innige omhelzing de wereld weer verwarmt!

Geschreven door Josyanne Visscher, woonzorgassistent
22 april 2021

Oud- en nieuwbouw

Door Dineke Katerberg, directeur-bestuurder



In het Huys Magazine van oktober jl. sprak ik de verwachting uit dat u overlast zou gaan ervaren in verband met de modernisering van het bestaande gebouw. Die overlast is tot nu toe nog wel meegevallen omdat de modernisering vertraging oploopt. In de eerste plaats als gevolg van de coronapandemie. Hierdoor konden externe deskundigen niet altijd worden toegelaten om plannen te maken. Daarnaast kost het goed doordenken van de plannen en het goed op elkaar afstemmen ook meer tijd dan aanvankelijk was gedacht.

Toch hebben we niet stil gezeten. Een interieurcommissie beoordeelt de plannen van de interieurarchitect. De interieurcommissie bestaat uit vertegenwoordigers van de Bewonersraad en medewerkers. Een extern projectleider stemt de verschillende planonderdelen op elkaar af en zal er op toezien dat de verschillende uitvoerende partijen goed met elkaar gaan samenwerken.

De verwachting is dat we voor de zomer zullen gaan starten. Dat betekent dat op een aantal plekken de plafonds eruit gaan, dat er nieuwe bekabeling wordt aangebracht, dat de verlichting, het schilderwerk en de stoffering worden aangepakt. We beginnen met de openbare gangen en ruimten op de verschillende etages en de begane grond, na de zomer gaan we starten met het Grand Café, de keuken, de hal en de receptie.

Zodra we echt aan de slag gaan, zullen we nauw met u communiceren, omdat er dan wel echt sprake zal zijn van overlast. Als bijvoorbeeld de vloerbedekking wordt vervangen, dan moet eerst de oude vloerbedekking eruit, de vloer moet worden geëgaliseerd, er moet lijm worden aangebracht en dan moet de nieuwe vloerbedekking worden gelegd. Al met al betekent dit dat er periodes zijn waarbij de gang niet of beperkt gebruikt zal kunnen worden. Dit zullen we goed met u afstemmen.

In de Algemene vergadering van de Bewonersraad van 11 juni jl. hebben we bewoners meegenomen in een presentatie van de keuze van vloerbedekking, schilderwerk en verlichting. Dat zal immers belangrijk zijn voor sfeer en uitstraling. Onderstaande kleurpanelen zijn in de vergadering getoond en kunt u nu bekijken in de recreatiezaal.





Gelukkig staat de nieuwbouw niet stil. Daarvan ondervindt u inmiddels wel al enig ongemak, al zou het alleen al de verplaatsing van de hoofdingang zijn. Daarnaast is er soms sprake van enige geluidsoverlast. Positief is dat er iedere dag iets is te zien, en we met z'n allen de nieuwbouw goed kunnen volgen.

Wat de komende tijd verder zal worden uitgewerkt, is de inrichting van de openbare ruimte rondom het gebouw. Er is weliswaar een plan op hoofdlijnen uitgedacht bij het aanvragen van de vergunning, maar de daadwerkelijke invulling zal nog plaats moeten vinden in afstemming met de klankbordgroep, waaraan ook een aantal bewoners deelneemt. Dit in de hoop dat de coronamaatregelen deze gezamenlijke planvorming mogelijk zullen maken.

Kortom, al met al staan ons heel wat ontwikkelingen te wachten na een lange voorbereidingsperiode. Volgens plan moet zowel de modernisering van het bestaande gebouw als de nieuwbouw in de zomer van het volgende jaar gereed zijn. En zoals u weet, soms vliegt de tijd...



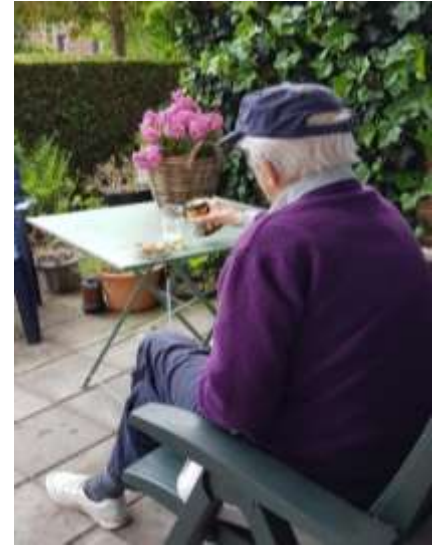
(Positieve) gezondheid

Door Dineke Katerberg, directeur-bestuurder

De missie van Westerholm is te zorgen dat mensen op hun eigen manier in een fijne en veilige omgeving oud kunnen worden. Dat doen we door uit te gaan van een aangename woon- en leefomgeving. Daarnaast komen lekker eten en drinken, mogelijkheden tot ontmoeting en uitstekende zorg.

Bewust noem ik zorg als laatste. In de afgelopen decennia heeft de overheid de zorg voorop gesteld. Hoewel de eigen regie van de bewoner voorop staat, wordt dat toch bijna altijd bepaald door de mogelijkheden die de organisatie biedt. Want welke oudere kiest er bewust voor om bij toenemende beperkingen naar een ander appartement, of zelfs soms naar een andere 'kamer' te verhuizen? Meestal is de reden van zo'n verhuizing dat de organisatie de zorg niet kan bieden die de oudere nodig heeft. Voor Westerholm is het de uitdaging om juist wel die zorg en aandacht te bieden, zonder dat een verhuizing nodig is.

Bij het formuleren van de missie van Westerholm hebben we ons laten inspireren door de gedachten van positieve gezondheid.



Traditionele opvatting over gezondheid

Eigenlijk is bijna niemand gezond volgens de gezondheidsdefinitie van de Wereldgezondheidsorganisatie (WHO) uit 1948. Deze **definitie** luidt namelijk: **Gezondheid** is een toestand van volledig fysiek, geestelijk en sociaal welbevinden en niet van louter het ontbreken van ziekte. Deze definitie is verouderd en gaat uit van gezondheid als een toestand van 'compleet welbevinden'. Als je op deze manier tegen gezondheid aankijkt, zou bijna iedereen een patiënt zijn die doorlopend behandeling nodig heeft.



Positieve gezondheid

De Nederlandse arts en onderzoeker Machteld Huber ontwikkelde samen met de Gezondheidsraad een nieuwe **definitie** van gezondheid en wel als volgt: **Gezondheid** is het vermogen zich aan te passen en een eigen regie te voeren, in het licht van de fysieke, emotionele en sociale uitdagingen van het leven. Kort gezegd gaat zij uit van het begrip positieve gezondheid, waarbij de nadruk ligt op dat wat iemand kan, op zijn of haar mogelijkheden. Iemand wordt niet gezien als patiënt, maar als iemand die ondanks of misschien wel dankzij beperkingen een heel goed en fijn leven kan leiden. Sociale participatie en zingeving zijn minstens zo belangrijk als de aandacht voor (fysieke en geestelijke) beperkingen.

Machteld Huber heeft een 'spinnenweb' ontwikkeld, waarin 6 aandachtsgebieden staan die bijdragen aan een kwalitatief goed leven. U vindt het plaatje van het spinnenweb onder dit artikel. Als u uzelf per aandachtsgebied een cijfer geeft, ontstaat uw persoonlijke spinnenweb.

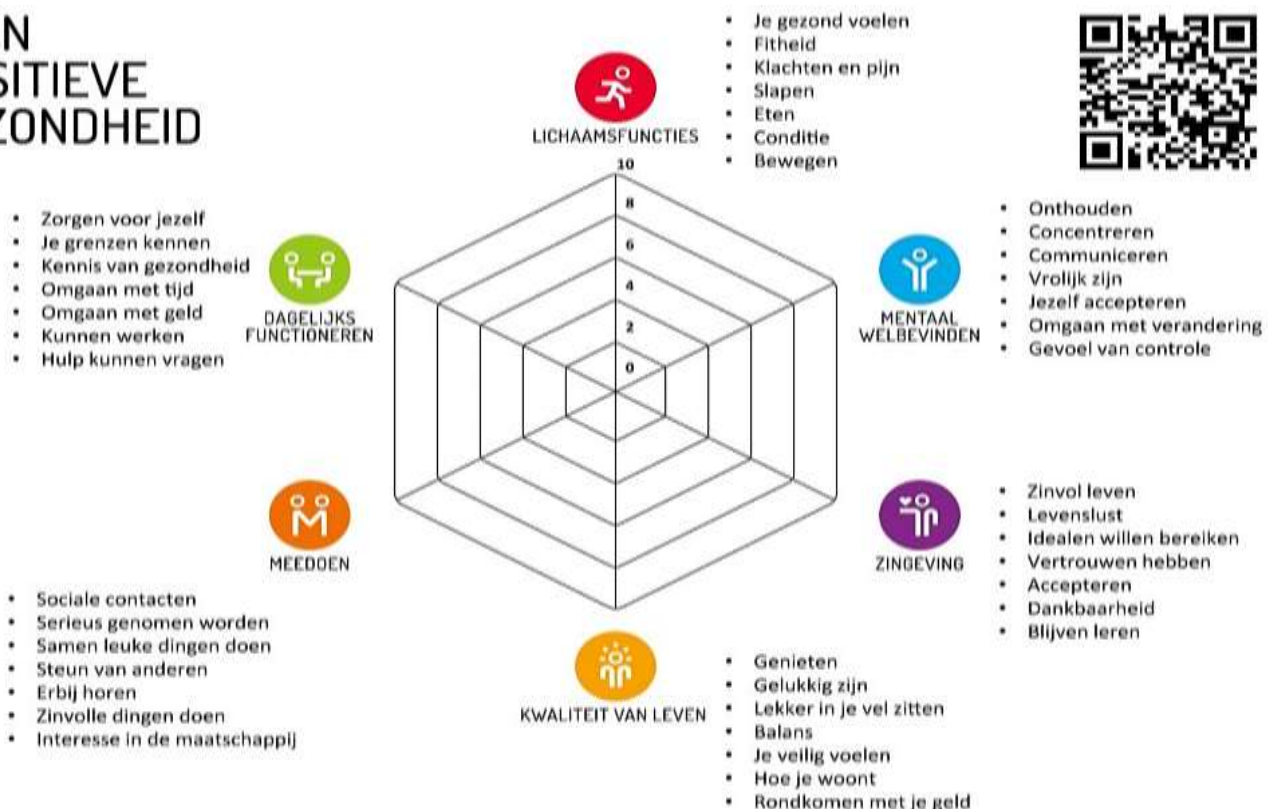
Wat betekent positieve gezondheid voor Westerholm?

Westerholm maken we samen en we kijken niet naar elkaars aandoening of beperking. We geloven in de veerkracht van mensen en kijken naar de mogelijkheden die ieder van ons heeft. Door rekening te houden met de 6 aandachtsgebieden die het leven fijn maken, geven we invulling aan kwaliteit van leven. Het maakt het mogelijk om je niet ziek te voelen ook al ben je aan een rolstoel gekluisterd en slik je iedere dag medicatie.

Sociale contacten zijn voor ieder mens van belang, voor de één wat meer, voor de ander wat minder. Binnen Westerholm is ruimte om naar eigen wens hieraan invulling te geven. Feit is dat familie en andere contacten van bewoners zich vrij kunnen bewegen binnen Westerholm. Naast ontmoeting, lekker eten en drinken vinden we kunst, cultuur en muziek van belang evenals bewegen.

Zo geven we samen invulling aan een aangenaam woon- en leefklimaat. Natuurlijk geeft dat wel eens fricties, mensen zijn immers niet allemaal gelijk. Zeker in deze coronatijd ervaren we dat veiligheid van de één een beperking van de ander met zich mee kan brengen. Leven is nu eenmaal keuzes maken en het is fijn om dat te kunnen doen door te denken vanuit mogelijkheden.

MIJN POSITIEVE GEZONDHEID



Bewegen binnen Westerholm

door Verona Duursma, hospitalitymedewerker

Naast ontmoeting, lekker eten en drinken, kunst, cultuur en muziek vinden we binnen Westerholm bewegen van groot belang en we proberen in deze ingewikkelde coronatijd alternatieve manieren van bewegen aan te bieden.

Zo is er dagelijks om 11.00 uur de mogelijkheid om mee te doen aan een beweegactiviteit met behulp van een groot scherm in de zaal. Ook biedt Adinda Dantuma, verzorgende in Westerholm, met regelmaat een groepsles in de lounge aan.

Daarnaast zijn we bezig met het organiseren van leuke sportactiviteiten (zoals muziek sentiment: een gezamenlijke beweeg- en dansactiviteit). Via het wekelijkse activiteiten programma kunt u zien waar en wanneer de activiteiten plaatsvinden. Vanwege een ventilatieprobleem in de fitnessruimte kunnen er nog geen groepsactiviteiten in deze ruimte plaatsvinden. Maar wilt u graag gebruik maken van de sporttoestellen in deze ruimte, dan kunt u dat gerust doen. Achter de schermen wordt gewerkt aan een plan voor een upgrading van onze huidige fitnessruimte, zodat wij straks, als we weer meer mogelijkheden hebben, daar met goede en veilige apparatuur nog meer aandacht kunnen schenken aan bewegen.



We beseffen ons dat beweging ook juist in de kleine dingen zit en hier wordt extra aandacht aan besteed. Het hoeft niet direct een hele activiteit te zijn of een heel spel. Er zit al veel winst in de kleine beweegmomentjes. Door deze dagelijks op verschillende momenten in te passen kan de totale hoeveelheid beweging al flink toenemen. Denk hierbij aan bijvoorbeeld: eigen koffie pakken, zelf eten opscheppen, zelf haren kammen, post halen of helpen in de huiskamers met het dekken en afruimen van de tafel, een rondje lopen in de mooie binnentuin van Westerholm of een brief posten.

Beweegadvies voor ouderen:

Nederland heeft een officiële beweegnorm. Wie 150 minuten per week, verspreid over meerdere dagen, matig intensief beweegt, houdt zijn spieren en uithoudingsvermogen op peil. Bijvoorbeeld door te wandelen, fietsen, golfen, zwemmen, de hond uit te laten, flink te werken in het huishouden of in de tuin, of door beweegoefeningen op de stoel te doen (zoals die van Nederland in Beweging op omroep MAX). Het gaat erom dat je hartslag en lichaamstemperatuur omhoog gaan en dat het iets moeilijker wordt om te praten.

Deze regelmatige vorm van bewegen levert een betere conditie op en kan direct of indirect het risico verlagen op het ontstaan van ziekten.

Voor mensen die niet of nauwelijks actief zijn (dus nooit deze richtlijn van 2,5 uur per week halen), leidt elke stijging van lichamelijke beweging tot een betere gezondheid.

De voordelen van sporten en bewegen



- Het verbetert de conditie, het humeur en geeft energie.
- Tijdens het bewegen wordt de stof 'endorfine' in de hersenen aangemaakt. Dit zorgt ervoor dat je je beter gaat voelen.
- Bewegen is goed voor het geheugen, het concentratievermogen en de verwerkingssnelheid van informatie.
- Het verhoogt de weerstand en helpt om stress kwijt te raken.
- Het lijkt de kans op fysieke en cognitieve beperkingen, waaronder dementie en Alzheimer, te verminderen.
- Het is goed voor de mentale gezondheid en draagt bij aan onafhankelijkheid op latere leeftijd.
- Het hangt positief samen met gezondheid gerelateerde kwaliteit van leven.
- Het is goed voor het hart en de bloedvaten, longen, spieren, gewrichten en botten.
- Het stimuleert de stofwisseling en heeft een positieve invloed op het gewicht.
- Het verbetert de balans, wat het risico op vallen verkleint.
- Het verkleint het risico op fracturen.
- Het verlaagt het de kans op (chronische) ziektes zoals hart- en vaatziekten, diabetes type 2 en kanker.
- Heeft een heilzame werking op chronische aandoeningen zoals: slagaderverkalking, ouderdomsuiker, botontkalking, beroerte en depressie.
- Regelmatig bewegen is één van de goedkoopste en beste manieren om een betere gezondheid te krijgen en te houden.

Met beleid sporten is heel belangrijk, want sporten kan zeker op oudere leeftijd bepaalde risico's met zich meebrengen. Zo is er bijvoorbeeld meer kans op blessures aan botten, pezen en spieren en duurt de genezing van blessures op deze leeftijd langer. Het is dus belangrijk om te starten met bewegen onder deskundige begeleiding.

Bron: Allesoversport.nl (een initiatief van het Ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport)



Kunst brengt je in beweging

Door: Cornelia van Horn, hospitalitymedewerker

In de hal van Westerholm worden bezoekers en bewoners al jaren verrast door exposities. Het zijn met regelmaat wisselende exposities van (lokale) kunstenaars, van contacten van galerie *Aanblick* uit Haren of van cursisten van het Clockhuys, die zij passen bij de sfeer en het karakter van Westerholm.

We zeggen en vinden dat kunst belangrijk is, hoe jong of hoe oud je ook bent. Maar hoe belangrijk en waarom? Alain de Botton, schrijver, filosoof en een van de oprichters van The School of Life, onderscheidde 7 invalshoeken van waaruit kunst als nuttig en waardevol middel ondersteuning in het leven kan bieden.¹

Kunst:

- is een middel om ons geheugen te verbeteren;
- geeft hoop, het laat aangename, vrolijke dingen zien en geeft plezier;
- biedt troost en is een bron om te komen tot 'waardig verdriet';
- zorgt voor balans;
- helpt bij zelfkennis, bij het ontdekken wie we diep van binnen zijn;
- stimuleert ontwikkeling/ervaring;
- helpt om opnieuw te waarderen, anders te kijken.

Wat vind je mooi? Wat ontroert? Wat spreekt minder aan? Ben je onder de indruk en kun je daar **woorden aan geven? Hoe 'raakt' het schilderij je, wat gebeurt er met je? En verandert er iets als je bijvoorbeeld vaker naar dat ene kunstwerk kijkt?**

Naar kunst kijken (en maken) brengt een creatief proces op gang. Hierover zegt Eric Scherder, **neuropsycholoog: "Het geheugennetwerk en het emotie-regulerende netwerk werken hierbij samen en dat is heel gezond voor de ontwikkeling van het brein en houdt het tevens fit."**

Zo kan het gebeuren, tijdens het uitwisselen van kijkervaringen dat je een schilderij anders gaat zien en anders gaat waarderen. En die ervaring kan doorwerken. Niet alleen via dat ene kunstwerk, maar verder, naar je eigen leven, de alledaagse dingen, dichtbij huis. Dan vloeit er iets samen, een gevoel van **voldoening en zingeving. Dat noemen we ook 'welbevinden'. Over belangrijk gesproken ...**

¹ *Kunst als therapie* door Alain de Botton-John Armstrong. Uitgeverij Terra|Lannoo, 2013

Rondom Pasen waren drie vitrines ingericht met houtsculpturen van een van onze bewoners, mevrouw **Ineke Klamer**. In de jaren '70 en '80 maakte zij van aangespoeld hout bij het strand (Groede, Zeeland) een serie beelden: alle staties van de kruisweg. De opstelling oogstte veel bewondering bij zowel medewerkers als bewoners.



Het geëxposeerde werk



Een trotse mevrouw Klamer



Als jonge kunstenaress

Uitgelicht: De Alheerser

In 2013 voltooide Jan Lever, knipkunstenaar, een serie gedichten over de veertien staties van de 'Kruisweg, de lijdensweg van Christus door Jeruzalem'. Hij maakte vervolgens bij elke statie een geknipte illustratie op A4-formaat. Een jaar later waren alle staties klaar.

Jan voegde er nog twee staties aan toe: 'de aanleiding tot' en 'het vervolg'. Voor de 16^e statie koos Jan voor 'de pantocrator' (de alheerser).

U kunt dit bijzondere knipwerk met gemengde techniek en andere werken in de huidige expositie zien in de hal van Westerholm.

Meer over deze bijzondere kunstenaar kunt u op de volgende pagina's.



Boekentips

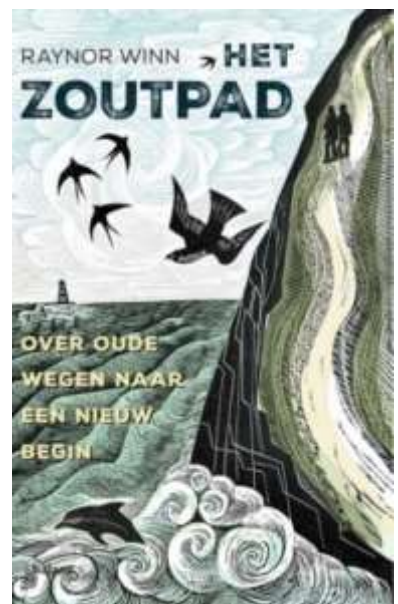
Je keek te ver door Marjoleine de Vos. Van Oorschot, 2020

Dagblad Trouw noemde dit kleine boekje in de recensie 'om te huilen zo mooi'. Het staat inmiddels groots in de top van meest geleende boeken van de Forumbibliotheken in Groningen. Dagelijks wandelt Marjoleine de Vos een rondje vanuit haar huis in het Noord-Groningse Zeerijp. Strakblauwe wolken, een grijs wolkendek of genadeloze regen, ze zijn er altijd. Ze denkt na over landschap, het verschil tussen stad en platteland. Over de kunst van het verliezen. "Kijk om je heen, moet je dan tegen jezelf zeggen. Niet de tijd in, maar over het land. Je keek te ver. Dat wat je zoekt is hier."



Het zoutpad door Raynor Winn. Balans, 2019

Raynor en haar man Moth raken in korte tijd hun goedlopende B&B kwijt. Met de moed der wanhoop nemen ze een impulsief besluit: ze gaan de eeuwenoude South West Coast Path lopen, weg van alles en iedereen. Je wordt meegevoerd in het verhaal langs de kliffen van Cornwall, je hoort de wind en de golfslag, het gekrijs van de vogels samen met de wanhoop en de moed van beide wandelaars. *Het zoutpad* is een inspirerend, openhartig geschreven verhaal over het omgaan met verdriet, de helende kracht van de natuur en de herontdekking van de ware betekenis van het leven, als je alles bent kwijtgeraakt. Het volgende deel: 'De wilde stilte' is opnieuw een prachtig relaas met het thema: de intense verbondenheid met de natuur.



De appel in het paradijs door Sonja Barend. De Bezige Bij, 2020

Sonja Barend deelt haar overpeinzingen in coronatijd met bespiegelingen over allerlei onderwerpen. Nu de wereld om haar heen tot stilstand is gekomen, komt het terug: haar wil zich uit te spreken, haar gedachten over de wereld om haar heen te formuleren.

"Kwesties en problemen lijken regelmatig op een variant van die van jaren geleden", schrijft ze in *De appel in het paradijs*. "Ze zijn niet nieuw maar anders." Een fijn doorleesboekje



Jan Lever, knipkunstenaar

Hoe moet je knippen? In feite zijn er geen regels. Ieder gebruikt een schaar op zijn eigen manier. Om het 'vakmanschap' onder de knie te krijgen moet er veel worden geoefend. Dat geldt voor elk vak dat je wilt leren. Door het steeds verder ontwikkelen van de techniek vergroten zich ook de mogelijkheden. Voor de artistieke ontwikkeling gelden dezelfde regels als voor de kunst in het algemeen. Belangrijk is vooral plezier te beleven in het creatief bezig zijn.



Jan werd 'opgevoed' met het werk van zijn vader, die van beroep knipkunstenaar was. Goed voorbeeld doet volgen. Met de huishoudschaar knipte hij al op 6-jarige leeftijd tafereeltjes uit zijn omgeving.

In 1960 opende zijn vader het 'Nederlands museum voor knipkunst' in Roden. Jan heeft daar jarenlang rondleidingen verzorgd en het knippen gedemonstreerd. Dat waren eerst kleine knipsels met boompjes en beestjes uit zwart of wit papier, zoals ook zijn vader dat deed, maar toch met een eigen stijl. Door het demonstreren ontwikkelde Jan niet alleen een grote vaardigheid in het knippen, maar ook in het bekijken en observeren van de natuur. In latere jaren is Jan grotere knipwerken gaan maken.

Met veel plezier heeft hij het boekje 'Grootmoeders rijmpjes en versjes' geïllustreerd, dat door het publiek zeer gewaardeerd werd. Het is nog steeds verkrijgbaar.

De combinatie van knipwerk met gemengde techniek heeft hij toegepast in een grote opdracht (1993) voor de Koninklijke Nederlandse Motorrijders Vereniging. In het huidige 'Museum voor papierknipkunst' in Westerbork knipte Jan veel silhouetten van bezoekers. Hij is nog steeds als conservator betrokken bij dit museum.



Fantasie in blauw met knipwerk

Door Eppo van Koldam, lid Raad van Toezicht

Ter ere van het 50-jarig bestaan van het huis Westerholm is eind vorig jaar een jubileumuitgave van het blad 'Heden' verschenen. Tevens ook het laatste nummer van ons huisblad onder die naam, want nu hebben we gekozen voor 'Huys'. In de jubileumuitgave staat zoveel historie van ons huis, dat ik daar voorlopig even niets aan heb toe te voegen. Ik zoek het dus maar wat verder terug in de tijd en kom dan uit bij het eerste huis, dat speciaal werd ingericht voor de huisvesting van ouderen in de gemeente Haren. Dat was het huis van Weltevreden op de hoek van de Rijkstraatweg en de Hoge Hereweg te Harenermolen.



Het huis Weltevreden dankt zijn bestaan aan een legaat in het testament van Frederik Reneman. Van zijn vrouw Geertruda Jullens had hij het huis in Glimmen geërfd. In het legaat bepaalde hij, dat dit huis moest worden ingericht als huis van weldadigheid ten behoeve van de huisvesting van oudere hulpbehoevende personen. Er werden voogden benoemd om dit te realiseren. Eén van deze voogden was de boekhandelaar Popko Noordhoff uit Groningen. Nazaten van Popko hebben vervolgens zo'n 150 jaar deel uit gemaakt van de voogdij. Als laatste zijn achterkleinzoon J. Noordhoff, die nu in het Westerhuys woont.

Het was een voorrecht om in het huis te mogen wonen. De bewoners werden daarom "bevoorregten" genoemd. Dat zegt ook wel iets over de verhouding tussen de bewoners en de voogdij. Van enige verlening van zorg was overigens geen sprake, daarvoor waren de inwoners vooral aangewezen op elkaar en op familie. Een van de bewoners van het eerste uur was Hindrik Freerks. Samen met zijn vrouw was hij enige tijd butler geweest op het verderop in Glimmen gelegen huis Welgelegen. Naar het idee van de voogdij een uitstekende achtergrond om in Weltevreden op te treden als een soort huismeester. Dat viel echter tegen. Al snel komen bij de voogdij klachten binnen over het optreden van Freerks. Het gaat vooral om de verdeling van turf. De voogdij moet vast stellen, dat "de bevoorregtte Hindrik Freerks het vertrouwen hetwelk het bestuur in hem had gesteld grovelijk had geschonden, weshalve het bestuur heeft besloten hem onder ernstige vermaning de toevertrouwde sleutels van de schuur zijnde de bergplaats der turf, alsmede de zorg voor het sluiten van het gesticht te ontnemen". Zo komt na zeer korte tijd al een einde aan de loopbaan van Hindrik Freerks als 'directeur-bewoner' van Welgelegen. De voorzitter van de voogdij roept de bewoners vervolgens bij elkaar en geeft "zijn leedwezen te kennen omtrent het gebeurde en uit de hoop, dat de teleurstelling welke het bestuur voor het eerst door toedoen van een der bevoorregten ondervindt tevens de laatste mag wezen en spoort opnieuw de bevoorregten tot het bewaren der eensgezindheid aan". De verhoudingen lagen vroeger duidelijk anders dan tegenwoordig!

Eppo van Koldam



Een nieuwe dag is aangebroken ... het wijkteam gaat weer op pad! Op de fiets, met de auto of lopend in de buurt.

Bijna elke wijkbewoner is blij als de medewerkers van Westerholm weer voor de deur staan. Fijn, want de hulp is altijd erg welkom, wat die hulp ook inhoudt. En een stukje persoonlijke aandacht ernaast maakt de dag van de bewoner vaak weer helemaal goed. De wijkbewoners geven vaak aan dat hun dag al goed is als ze even hebben gelachen. Die dankbaarheid uiten zij in woorden, maar soms ook in een gedicht.

Onderstaand gedicht is geschreven door een dankbare bewoner uit de wijk.

Uit "Westerholm", een stille laan,
komen de engelen vandaan

De ene heette Aad
dat was me een soldaat
ze gaf haar krijsend een bevel
en dat begreep "het vrouwtje" wel

en Seika stond ernaast
ze keek niet eens verbaasd
maar greep "het vrouwtje" stevig vast
van twifelen had zij geen last

een greep, een schreeuw, een diepe zucht
ze kregen alle drie weer lucht
"het vrouwtje" kreeg de slappe lach
dit werd vast wel een leuke dag

ach, lieve meiden van de zorg
jullie staan elke dag weer borg
voor frisheid en een kopje thee
en "aandacht" zorgt met jullie mee

veel dank van
"het vrouwtje"

In ontmoeting met elkaar

Activiteiten bij Westerholm

Voor bewoners van Westerholm en bewoners in de wijk organiseren wij diverse activiteiten. Deze zijn afgestemd op de wensen van onze doelgroep. De activiteiten worden in kleinere of grotere groepen aangeboden in de Huyskamers en in de zaal. In verband met de coronamaatregelen is er in de afgelopen periode tijd geen aanbod voor wijkbewoners geweest. We hopen dat we de grotere activiteiten waar ook wijkbewoners aan deel kunnen nemen, op termijn kunnen hervatten.



Activiteiten

- Elke dag samen koffie drinken in de huyskamers en de recreatiezaal vanaf 10.00 uur. In het weekend vanaf 10.30 uur.
- Het restaurant, voor de warme maaltijd is dagelijks geopend van 12.00 tot 13.00 uur.
- Maandelijks zijn er borreluurtjes en een herensociëteit.
- U kunt meedoen aan spelletjesmiddagen met sjoelen, rummikub, scrabble, dammen.
- Er zijn creatieve activiteiten zoals kleuren, kaarten maken, bloemschikken.
- U kunt met elkaar in de recreatiezaal kijken naar natuurfilms, muziek- en speelfilms.
- Er zijn muziekconcerten, lezingen over allerlei onderwerpen.
- Wekelijks bieden we Bewegen met begeleiding aan.

Waar kunt u de komende maanden naar uitzien?

- Op zaterdag 3 juli van 14.00 tot 17.00 uur bent u welkom op een zomerse cultuurmarkt. Deze markt wordt samen met het Kunstencentrum het Clockhuys georganiseerd. Naast een verkoopmarkt zijn er presentaties van enkele muziek- en kunstdocenten van het Clockhuys.
- Op zondag 18 juli om 15.30 uur een concert met het pianoduo DimitrovBoelee. U ontvangt apart een aanmeldformulier.

U wordt door middel van het wekelijkse Nieuwsbulletin op de hoogte gehouden van de wekelijkse activiteiten. Ook is er een overzicht van de activiteiten te lezen op onze website www.westerholm.nl

Heeft u zelf voorstellen of ideeën voor activiteiten? Laat het ons weten!





Agenda

In ons Nieuwsbulletin, die wekelijks bij onze bewoners in de bus valt, kunt u lezen wat er georganiseerd wordt. Verder kunt u ons activiteitenoverzicht lezen in de recreatieruimte of op onze website: www.westerholm.nl

Tips

Ideeën en wensen voor een activiteit kunt u laten weten aan het Hospitality team: Janneke Postema, Cornelia van Horn en/of Verona Duursma. Zij zijn bereikbaar via onze receptie: 050 534 21 22 of Info@westerholm.nl



Faciliteiten

De bewoners van woonzorgcentrum Westerholm krijgen regelmatig op papier het activiteitenprogramma, het menu en de mededelingen. Belangstellenden kunnen deze informatie ook vinden op onze website: www.westerholm.nl of: www.facebook.com/zorgcentrumwesterholm

Toko in Westerholm

Het winkeltje is geopend op maandag, dinsdag, donderdag en vrijdag van 10.30 tot 11.30 uur. Heeft u wensen over het assortiment, bespreekt u dit met het personeel van het winkeltje.

Elke woensdag staat de SRV wagen (tussen 10.15– 11.15 uur) bij Westerholm. Uw SRV-boodschappenlijstje levert u uiterlijk woensdags 10.00 uur in bij de receptie.

Schoonheidsspecialiste

Onze schoonheidsspecialiste in Westerholm, Tanja Brouwer, biedt schoonheidsbehandelingen aan voor dames en heren. In principe kan zij alle handelingen verrichten die in een schoonheidssalon mogelijk zijn. Hierbij kunt u denken aan: epilieren, harsen bovenlip en kin, wenkbrauwen verven, handverzorging, gezichtsbehandeling en make-up. Tanja werkt in de kapsalon in het souterrain en is meestal 1x in de 14 dagen aanwezig.

Pedicure

Bewoners in Westerholm kunnen zelf een pedicure regelen. Heeft u nog geen pedicure en heeft u een nodig, vraag dan uw **EVV'er**. Deze weet welke pedicures regelmatig in Westerholm komen.

Kapper

Mevrouw Hegge is op dinsdag- en donderdagmorgen in Westerholm. Afspraken gaan via de **EVV'er**.

Bibliotheek

In de lounge is een grote kabinetkast vol met boeken en vrij toegankelijk voor alle bewoners om boeken te lenen en terug te plaatsen. Hebt u nog een mooi leesboek die u wilt schenken? Donaties zijn altijd welkom.

Op de leestafel vindt u diverse tijdschriften, waaronder ook kijk- en kunstboeken, geleend van de Forumbibliotheek. Helma Kouwenhoven, vrijwilliger van de bibliotheek, komt op verzoek, graag bij u langs.

Wij maken gebruik van de Forumbibliotheek in Haren en van de zg. Breinbieb, om de nieuwste spellen en vragenkaarten uit te proberen. Deze zijn speciaal bedoeld voor het activeren van het geheugen en het denkvermogen.



Duo scootmobiel en Duo fiets

Samen erop uit, wat is er gezelliger? In Westerholm hebben we een duo scootmobiel en een duo fiets beschikbaar. Zodat u samen op stap kunt, terwijl er maar één bestuurder nodig is. Hierdoor is het altijd mogelijk iemand mee te nemen die niet per se hoeft te rijden. U kunt de scootmobiel en fiets reserveren bij de receptie van Westerholm. Voordat u pad gaat, krijgt u een korte instructie over het gebruik, zodat u vertrouwd en veilig de weg op kunt. De scootmobiel en fiets zijn door ons verzekerd en wij zorgen ervoor dat u goed zichtbaar bent met een reflecterend vest over de stoel van het scootmobiel.



Gedicht



Ongestoorde ontwikkeling

Naar Rainer Maria Rilke

Men moet de dingen
de eigen stille
ongestoorde ontwikkeling laten
die diep van binnen komt.
Die door niets gedwongen of versneld
kan worden.

Alles in het leven is groeien
en vormt zich,
rijpt zoals de boom,
die zijn sapstroom niet stuwt
en rustig in de lentestormen staat,
zonder de angst
dat er straks geen zomer zal komen.

Die zomer komt toch!
Maar slechts voor de geduldigen
die leven alsof de eeuwigheid voor hen ligt,
zorgeloos,
stil en weids.

Men moet geduld hebben
met onopgeloste zaken in het hart
en proberen de vragen zelf te koesteren
als gesloten kamers
en als boeken
die in een zeer vreemde taal geschreven zijn.

Het komt erop aan alles te leven.
Als je de vragen leeft,
leef je misschien langzaam maar zeker,
zonder het te merken,
op een goede dag
het antwoord in.