



# INEENS IS DE AGENDA LEEG



## ROOS (84): 'IK GENIET NU VAN SPONTANE ONTMOETINGEN'

Roos Tangkilissan (84) bestiert al 35 jaar als vrijwilliger de kantine van American Footballclub De Amsterdam Crusaders. Daarnaast doet zij vrijwilligerswerk voor de kerk.

"De club is mijn tweede huis. Samen met mijn jongere zus sta ik in de kantine van de Crusaders. Ik verzorgde daar ook het eten voor de spelers, vaders en moeders. Maar nu ligt alles stil. Ik mis iedereen ontzettend. In plaats van achter de bar te staan, zit ik nu thuis de administratie te doen. Daar is eindelijk tijd voor. Alles gaat nu per telefoon. Ik overleg bijvoorbeeld veel met de voorzitter van de club. 'Tante Roos, we missen u zo', zegt hij dan. Ook de moeders van de spelers bellen me op voor een praatje. Zij kennen mij van de kantine en vinden het leuk om contact te houden. Ik zit door het coronavirus veel meer thuis, want ook mijn vrijwilligerswerk voor de kerk is gestopt. Daar begeleid ik bijeenkomsten voor eenzame ouderen. Voor die mensen is het nog moeilijker. Ik heb gezegd dat ze mij altijd kunnen bellen. Natuurlijk zou ik liever weer naar de club gaan, maar ik zoek nu naar andere manieren om contact te zoeken. Ik praat tegen mensen op straat of ik zwaai van een afstand naar de burens. Ik geniet van zulke ontmoetingen. Ze maken me blij. Het is anders dan het was, maar ik maak er het beste van."

## Vrijwilligerswerk valt weg: wat nu?

**Aan vrienden en kennissen geen gebrek. Een leuke club of vereniging, waardevol vrijwilligerswerk en een paar keer per week een gezellig samenzijn. Door het coronavirus is dat voor veel mensen plotseling weggefallen. Wat doen zij nu met hun tijd?**

**S**ocioloog Marjolein Broese van Groenou is onder meer gespecialiseerd in sociale netwerken van ouderen. Zij legt uit: "Doordat we vanwege het coronavirus meer thuiszitten, moeten we op zoek naar een nieuwe manier om contact met elkaar te onderhouden. Mensen die al een groot sociaal netwerk hebben, zullen eerder op zoek gaan naar een alternatief om het gat in hun leven te vullen. Bijvoorbeeld door contact te houden via een belgroep of online op sociale platforms. Wat daarbij helpt is dat er perspectief is. Het coronavirus is tijdelijk. Mensen weten dat ze daarna weer naar hun club of vriendenkring kunnen."

### ALS JE NETWERK KLEIN IS

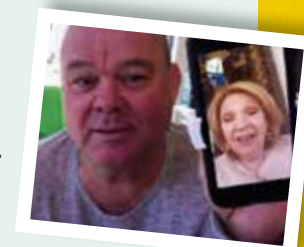
"Zorgwekkender is de groep die weinig vrienden en kennissen heeft. Bijvoorbeeld omdat ze niet goed in staat waren een sociaal netwerk op te bouwen of daar geen behoefte aan hadden. Dan wordt het lastiger. In deze tijd, waarin iedereen binnenblijft en verenigingen gesloten zijn, zijn de mogelijkheden helemaal beperkt. Het initiatief zal in dat geval dan ook meer bij anderen moeten liggen. Zij kunnen mensen, die tegen hun wil alleen zitten, uit het isolement trekken. Je ziet al allerlei creatieve initiatieven ontstaan, zoals boodschappenhulp, belrondes, oproepen op internet, televisieprogramma's die mensen bijeen-

brengen. Senioren die dit soort initiatieven al hebben gevonden, kunnen leeftijdgenoten daarop attenderen en ze betrekken bij sociale contacten. Spreek bijvoorbeeld af om elkaar tijdens een koffierondje online te zien of te bellen. Ook burens, de kerk of familie kunnen hier een rol in spelen. Blijf met elkaar in contact. Mensen hebben het nodig om met anderen verbonden te zijn en het gevoel te hebben dat zij om je geven. Dat vergroot de mentale gezondheid en de kwaliteit van leven. Het is daarom raadzaam om juist ook in deze tijd wat meer op elkaar te letten."



## Coronacrisis maakt creatief

- Een ijsfabriek in Friesland besloot in plaats van ijs desinfectiemiddel te produceren.
- Evenementenbureaus, horecaondernemers en partycentra startten een online pubquiz. Via een live-verbinding op Facebook kunnen zo'n 400 mensen tegelijk daaraan meedoen.
- Bioscopen organiseren avonden waarop mensen via een live-verbinding tegelijk naar een (première)film kunnen kijken.
- Paul de Leeuw startte het project TV Quarantaine. Hij belt met goede vrienden uit het vak. Ook leest hij voor aan ouders en hun kinderen.
- Verschillende kwekerijen, boeren en tuincentra hebben een drive-in. Hun aardappelen, groenten, fruit, bloemen en planten worden via een kraam voor de deur verkocht.
- Illustrator Eric Coolen deelt thuisblijfkleurplaten uit, die gratis via zijn website verkrijgbaar zijn.
- Een vrouw uit Schagen maakt 'social distancing'-truien met teksten als 'I love afstand'; de opbrengst gaat naar het goede doel.
- Brabantse ondernemers, zelfstandige koks en sterrenchefs helpen met dankvoorgoedezorg.com samen mensen in de zorg. Ze leveren iedere dag duizend gratis maaltijden aan zorgpersoneel. Consumenten kunnen voor 7,50 euro een maaltijd doneren.







**JANNIE (84):**  
**'MENSEN BEKOMMEREN**  
**ZICH OM ME EN DAT**  
**WAARDEER IK ZEER'**

Jannie Massink (84) ging meerdere keren per week naar vereniging Het Open Huis in Amsterdam. Ze doet daar de boekhouding en bezoekt muziek- en klaverjasmiddagen. Ze is daarnaast lid van verschillende klaverjasclubs.

"Vanwege het coronavirus kan ik niet meer naar de vereniging en naar mijn klaverjasclubs. Verschrikkelijk vind ik het. Ik kom al zeker vijfentwintig jaar bij Het Open Huis en heb er veel vrienden en kennissen. Mijn dochter werd ook lid, zodat we vaak samen kunnen gaan. Het is mijn lust en mijn leven! Nee, ik ben helemaal niet blij met deze nare toestand en mis mijn sociale contacten en hobby's heel erg. Nu zit ik alleen thuis te rommelen, laatjes opruimen en dat soort dingen. Van de week kwam Harry, de voorzitter van de vereniging, met zijn vrouw Janny langs om te vragen hoe het met me ging. Ik woon op een benedenverdieping met een balkon. Over de reling heen gaven ze mij wat puzzelboekjes. Ontzettend lief. Van een afstand praatten we met elkaar. Ik vond het zo moeilijk dat ze weer vertrokken en zwaaide ze uit totdat ik ze niet meer zag. Misschien ben ik veel te emotioneel, maar ik werd er erg verdrietig van dat het zo moet. Mensen bekommeren zich om me en dat waardeer ik zeer. Mijn dochter, die in Beverwijk woont, appt me elke morgen. Ze heeft materialen voor me besteld zodat ik thuis zelf een mooi schilderijtje kan maken. Boodschappen doe ik nog wel zelf. Ik hoop maar dat iedereen de regels goed opvolgt. Misschien zijn we er dan eerder van af en kan alles weer gewoon worden."

**ROBERTO (74):**  
**'VIA INTERNET KUN JE**  
**OOK LEUK MET**  
**ELKAAR BRIDGEN'**



Roberto Stravers (74) bridget twee keer per week, is bridgetrainer en heeft veel vrienden en kennissen in de bridgewereld.

"Op mijn zeventiende werd ik aangestoken door het bridgevirus. Dat is nooit overgegaan. Ik bridge elke donderdagavond met mijn dochter, op dinsdagmiddag ga ik naar een vrije inloop, een soort soos met dertig à veertig bridgers. Door corona gaat dat tijdelijk niet door. Ook veel bridgedrives moesten worden afgelast. Dat bridgespelen tijdens de coronacrisis niet fysiek kan, is jammer. Maar de daardoor vrijgekomen tijd geeft ook ruimte voor andere en nieuwe vormen. Bridgen op internet werd al veel gedaan, maar beleeft nu een extra boost. Mijn wekelijkse digitale bridgemagazine dat ik naar ruim 3.500 bridgers stuur, veranderde ik in de 'Anti Coronacompetitie'. De deelnemers krijgen om de dag een bridgevraagstuk. De dag erop krijgen ze het antwoord en een nieuw vraagstuk. Je kunt op deze manier een competitie bijhouden. De Nederlandse Bridge Bond werkt met de digitale bridgeclub 'StepBridge' aan een programma waarmee een volledige bridgeclub hun clubzitting op internet kan spelen. Bridgen is ook een ideaal spel tegen verveling en eenzaamheid. Wie gedwongen thuiszit, kan bridgen via internet. Ook een goed idee: in je extra vrije tijd je (klein) kinderen bridge leren en samen spelen. Tegelijk een mooie extra reden om contact te houden. Eén waarschuwing: een belangrijk deel van de huidige grootmeesters brak in hun jonge jaren hun studie af voor bridgen, omdat ze helemaal verslaafd raakten aan dit fascinerende kaartspel. Met z'n vieren aan dezelfde fysieke tafel spelen is en blijft natuurlijk het allermooist. Hopelijk staat het sein snel op veilig."