



**BEZOEK
EENS EEN
TREFPUNT**

OOK BEHOEFTE AAN EEN PRAATJE?

Alleen is maar alleen. Overall in Nederland worden initiatieven ontplooid om mensen bij elkaar te brengen. Voor een praatje, om er even uit te zijn. In Zeist treffen ouderen elkaar bij de Gouden Koffie. En bij de Open Inloop van Welzijn Castricum gebeurt dat op maandag en vrijdag.



Een onstuimige wind jaagt door de Dorpsstraat van Castricum. Snel glipt een buurtbewoonster naar binnen bij nummer 30. Ze schudt de regen uit haar haren. Thuis zijn er zorgen; haar zieke man heeft haar nodig. "Veel onrust", verzucht ze. "Maar ik ben toch gekomen. Dit geeft me afleiding."

Erwtensoup met roggebrood

Elke maandag en vrijdag kunnen buurtbewoners uit Castricum van tien uur 's ochtends tot twee uur 's middags terecht bij de Open Inloop om samen koffie te drinken, zingen, knutselen en lunchen. Gastvrouw en sociaal werker Maria Yuste van Vlissingen heeft de inloop in het pas verbouwde pand opgezet. Gemiddeld komen daar zo'n 35 senioren. Samen met twee vrijwilligers en een stagiaire is Maria druk bezig met voorbereidingen voor de lunch die bestaat uit erwtensoep, roggebrood met Zeeuws spek, met brie gevulde croissants en appelkruimeltaart.

Zelf de slingers ophangen

Anneke Storns-Geldermans (80) is er elke week bij. "Anderhalf jaar geleden overleed mijn man. Toen ik hoorde dat je hier op vrijdagochtend kunt koffiedrinken, ben ik meteen gegaan. En er worden activiteiten georganiseerd. Zo is je dag lekker gevuld. Je moet zelf de slingers ophangen, anders gebeurt er niks. Als je eropuit gaat leer je nieuwe mensen kennen en heb je gezelligheid om je heen." Anneke heeft wel één minpuntje: "Soms zijn de mensen wat negatief; het gaat altijd eerst over ziektes en pillen. Dan zeg ik: 'De pillenronde is nu geweest, hoor!' Op deze leeftijd krijg je allemaal wat, daar doe je niks aan, maar je moet er niet te veel in blijven hangen. Ik mis mijn man na 55 jaar huwelijk ook erg, maar je moet dóór: voor je kinderen en voor jezelf."

Samen zingen

Ook de zussen Els Kitsz (85) en Tiny Zijlstra (93) zijn van de partij. "Tiny vroeg of ik zin

had hiernaartoe te gaan. Ze had gehoord dat het gezellig was", vertelt Els. "Ik ben al vijf jaar ziek en zie dit als een uitje. Alle dagen zit ik thuis en daar is niet veel aan. Dit brengt me even in een heel andere wereld. Ik ontmoet mensen die ik anders niet was tegengekomen. Vooral het zingen vind ik leuk." Even later zingen de twee onder leiding van de ervaren zangeres Lonke Lute enthousiast mee met Nederlandstalige liedjes als 'Aan de Amsterdamse grachten', 'Een roosje, mijn roosje', 'Droomland' en 'Foxy Foxtrot'.



Met de jaren emotioneler

Ed Huitenga (83) is er als enige man bij. Hij wiegt mee op de muziek en zingt uit volle borst. "Dit maakt me blij. Al word ik van sommige liedjes ook emotioneel. Bij 'Een roosje, mijn roosje' krijg ik elke keer weer tranen

'INMIDDELS SLA IK GEEN WEEK MEER OVER'

in mijn ogen. Tja, ik ben met het ouder worden een zachtgekookt ei geworden. Het komt door dingen die ik meemaak en bij anderen zie en me erg aantrek. Een vriend zei eens dat ik stoïcijns moest worden, maar alles langs me heen laten glijden lukt mij niet." In de ontmoetingsruimte stijgt de geur van erwtensoep op. Edo Bergsma (76) verheugt zich erop. "Het zingen is niet aan mij niet besteed, maar voor de koffie, de gezelligheid en de lunch ben ik hier elke vrijdag met plezier."



Marjon Boerman



Ank van der Weerd



Martin Steyger

GOUDEN KOFFIE

In Zeist treffen zo'n veertien senioren elkaar elke dinsdagochtend van tien tot twaalf uur bij de Gouden Koffie in ontmoetingscentrum Binnenbos. Een aantal betrokken buurtbewoners startte dit initiatief zeven jaar geleden.

Gouden Koets

"Ouderen die slecht ter been zijn, worden opgehaald met een elektrische golfkar, de zogeheten Gouden Koets. Na afloop krijgen zij soep met een broodje", vertelt Marjon Boerman (67), vrijwilliger

en secretaris van het bestuur van Stichting Vrienden van het Binnenbos. Gastvrouw Anja Kroon (77) verzorgt de koffie en praat gezellig mee met de groep. "Ik woon in de buurt en wilde na mijn pensioen graag iets voor een ander betekenen. Het is heel dankbaar werk."

Een verzetje

De opgewekte Ank van der Weerd (89) schuift elke week aan bij de koffietafel: "Kom ik in MAX Magazine? Prima hoor, ik heb ook al in de Pin-Up gestaan!" roept ze lachend, tot hilariteit van de

anderen. De Gouden Koets brengt haar vanuit het woonzorgcentrum naar ontmoetingscentrum Binnenbos. "Ik vind het heel gezellig; echt een verzetje. Je bent 'ns uit je huis en dat is fijn."

Zoen op de wang

Weduwnaar Martin Steyger (77) bezoekt de Gouden Koffie sinds hij zijn heup brak. "Ik bezocht de fysiotherapeut die in ditzelfde gebouw zit. Zo ontdekte ik dit. Mijn vrouw is overleden en dit geeft me de mogelijkheid anderen te ontmoeten. 's Morgens zeg ik alle dames gedag



Tiny Bent



Anja Kroon en Ab Blaas

met een zoen op de wang. Ik vind het belangrijk om er voor elkaar te zijn. Laatst zat een vrouw te huilen omdat haar dochter was overleden. Ik heb haar opgebeurd."

Nieuwtjes en tips

Schuin tegenover hem zit Tiny Bent (84). 'De prinses' noemen ze haar vanwege de glinsterende sieraden en modieuze outfits die ze draagt. "Ik maak mezelf nooit op, maar ik ben dol op sieraden en trek elke dag wat leuks aan", verklaart ze. Hoewel ze vaak gezelschap heeft van haar zoon en dochter die haar helpen en

voor haar te koken, is ze ook graag bij de Gouden Koffie. "Ik ontmoet er een leuk, vast groepje. We wisselen nieuwtjes over de buurt uit of geven tips over wat er te doen is."

Wennen

Ab Blaas (79) heeft een tijdje getwijfeld voordat hij binnenliep. "Ik was er nog niet klaar voor. Nu heb ik het toch gedaan. Volgende maand verwacht ik 80 te worden. Mijn hersenen werken niet meer zoals toen

ik 65 was. Na mijn pensioen heb ik veel vrijwilligerswerk gedaan, maar dat lukt niet goed meer, omdat ik dingen vergeet. Om onder de mensen te blijven, ga ik hierheen. Ik moest de eerste tijd wel wennen. Je

kent elkaar niet, vraagt je af wie die anderen zijn. Dat moet langzaam groeien. Dan ontstaat er herkenning en vertrouwen en gaan de gesprekken wat makkelijker. Inmiddels sla ik geen week meer over." ■

'WE WISSELEN NIEUWTJES UIT OVER DE BUURT'



CAFÉ MAX

Op initiatief van MAX-directeur Jan Slagter werd november 2022 Café MAX geopend. Dit café is een veilige en laagdrempelige ontmoetingsplek, gehuisvest in Forum Zoetermeer. In het café staat ontmoeting centraal en worden verschillende activiteiten aangeboden. Jan Slagter: "Ik weet hoe belangrijk het voor ouderen is om ergens naartoe te kunnen. Even dat praatje, even een luisterend oor. Dat kan zo veel voor iemand betekenen."

Adres:

Stadhuisplein 1, 2711 EC Zoetermeer

Openingstijden:

Maandag t/m vrijdag van 9.00 tot 17.00 uur

Zaterdag van 10.00 uur tot 17.00 uur



MEER INFORMATIE OVER DE INITIATIEVEN IS TE VINDEN OP VRIENDENVANHETBINNENBOS.NL, WELZIJNCASTRICUM.NL, KAPELLELEFT.NL EN WWW.CAFEMAX.NU