

# Extra



Jaargang 11 | nummer 2 | 2025

**BOORDEVOL INFORMATIE EN INSPIRATIE VOOR DE AMSTELVEENSE SENIOR**

## **Samen op pad**

De kracht van een blokje om met bewoners van Nieuw Vredeveld

.....

## **Geef wat extra warmte**

Ontdek vrijwilligerswerk bij Brentano dat bij jou past

.....

## **Wintertips**

Gezellig, gezond en warm de winter door

Goede feestdagen & een gezond 2026!



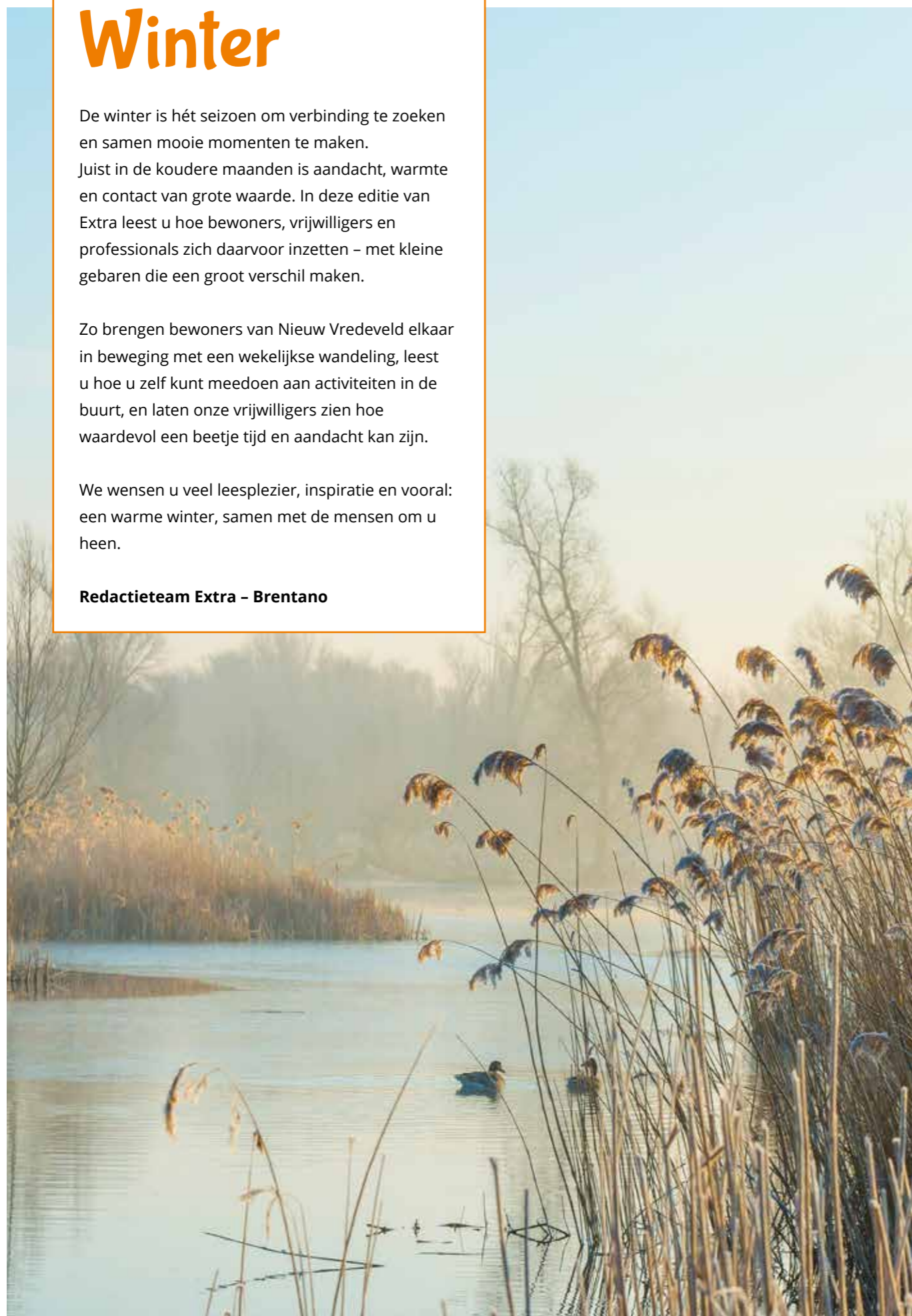
# Winter

De winter is hét seizoen om verbinding te zoeken en samen mooie momenten te maken. Juist in de koudere maanden is aandacht, warmte en contact van grote waarde. In deze editie van Extra leest u hoe bewoners, vrijwilligers en professionals zich daarvoor inzetten – met kleine gebaren die een groot verschil maken.

Zo brengen bewoners van Nieuw Vredeveld elkaar in beweging met een wekelijkse wandeling, leest u hoe u zelf kunt meedoen aan activiteiten in de buurt, en laten onze vrijwilligers zien hoe waardevol een beetje tijd en aandacht kan zijn.

We wensen u veel leesplezier, inspiratie en vooral: een warme winter, samen met de mensen om u heen.

**Redactieteam Extra – Brentano**



## INHOUD



**Extra van Brentano is een magazine boordevol informatie en inspiratie voor Amstelveense senioren. Het blad verschijnt 2 keer per jaar en is gratis. Veel leesplezier!**

- 4 Samen op pad - De kracht van blokje om**  
Ria van Groningen en Joke Goyert brengen bewoners van Nieuw Vredeveld in beweging.
- 7 Een hartverwarmend recept**  
Wilt u indruk maken op uw familie en uw kooktalent showen of gewoon uzelf trakteren op een heerlijk diner? Dit recept helpt daarbij!
- 8 Geef wat extra warmte**  
Ontdek vrijwilligerswerk bij Brentano. Een beetje tijd van u, is een groot cadeau voor een ander.
- 10 Kleur in de wijk**  
Expositie van de teken- en schilderclub bij 't Huis aan de Poel.
- 12 Activiteiten 2025**  
Kerst & Oud en Nieuw
- 14 Samen maken we de Kastanjehof tot een fijne plek om te wonen**  
We spraken Rosa Kloen over haar werk, de samenwerking in het flatteam en wat deze aanpak zo bijzonder maakt.
- 14 Winteractiviteiten voor wijkbewoners bij Brentano**  
Een overzicht van onze winteractiviteiten bij Brentano.
- 17 Vacatures Vrijwilligers Winter 2025**  
Een aantal leuke vacatures voor aanstaande vrijwilligers.
- 18 Activiteiten 2026**  
Agenda van 2026
- 20 Dansen in de wijk voor senioren**  
Kom samen in beweging op muziek. Voor plezier en gezelschap. Sijmen Molenaar brengt beweging en plezier in de wijk.
- 22 Samen werken aan een lang leven thuis in Nieuw Vredeveld**  
Onder het genot van een heerlijk gebakje werd geluisterd, gelachen en enthousiast meegedacht over de Lang Leven Thuisflat (LLTF). Deze informatiebijeenkomst vond plaats in een vol restaurant van Nieuw Vredeveld.
- 24 Samen het leven kleur geven**  
Heb je geheugenproblemen of dementie en woon je in Amstelveen? Dan kan het Team Sociale Benadering Dementie jou en je naaste ondersteunen.
- 26 Open Deuren bij Klaasje Zevenster**  
De deuren van Klaasje Zevenster zijn sinds 17 november officieel geopend. Wijkagent Hilco Kappert nam er een kijkje.
- 28 Puzzelen!**  
We hebben weer een aantal leuke puzzels klaarstaan!
- 31 Blog van Job**  
Job van Amerongen heeft weer een mooi verhaal geschreven om wijzer te worden.
- 32 Samen tegen eenzaamheid**  
Better together Amstelveen & Brentano. Het is belangrijk om te praten en elkaar op te zoeken.
- 34 Tips voor de winter**  
Gezellig, gezond en warm de winter door.

## COLOFON

### Samenstelling & redactie

Joanca van den Bosch, Lorraine Schouten, Lars Bailly, Marjolijn Windt, Monique Lefevere-Dijkers, Harmke Visser, Monique Verkerk, Kristie van Kreuningen-Rijnveld

### Opmaak & vormgeving

Multicopy Zeist

### Beeld

Bram Heimens, Canva, AdobeStock en eigen fotografie

### Drukwerk

Multicopy Zeist

# SAMEN OP PAD – DE KRACHT VAN BLOKJE OM

RIA VAN GRONINGEN EN JOKE GOYERT BRENGEN BEWONERS VAN NIEUW VREDEVELD IN BEWEGING



In wooncomplex Nieuw Vredeveld is elke woensdagmiddag een vrolijke stoet te zien: de wandelgroep Blokje Om. Onder leiding van Ria van Groningen en Joke Goyert trekken bewoners er samen op uit — soms voor een klein rondje, soms wat verder, maar altijd met veel gezelligheid onderweg. Wat begon als een eenvoudig idee om “eens wat vaker naar buiten te gaan”, is uitgegroeid tot een hechte groep waarin beweging, aandacht en verbondenheid hand in hand gaan.

Monique Lefevere, sociaal-cultureel werker van Brentano, is nauw betrokken bij het opzetten en begeleiden van de verschillende activiteiten bij Nieuw Vredeveld. Zo ondersteunt zij onder andere de wandelgroep Blokje Om, en draagt zij bij aan het versterken van ontmoeting, beweging en samenhang. Monique vroeg deze twee vrouwen met een groot hart voor mensen om hun verhaal te delen. Over het plezier van samen wandelen, de onverwachte ontmoetingen onderweg en de warmte die juist in de wintermaanden zo welkom is.



## De motor achter ‘Blokje Om’ – Ria van Groningen

Vrijwilliger en initiatiefnemer van wandelgroep Blokje Om

### VAN EEN FLYER NAAR EEN VOLLE AGENDA

“Ach, ik ben al achttien jaar weduwe,” vertelt Ria. “In het begin voelde ik me best eenzaam. Via een flyer werd ik uitgenodigd om eens mee te lunchen bij Nieuw Vredeveld — en dat bleek hartstikke leuk! Zo ben ik erin gerold. Inmiddels coördineer ik elke week een spelletjesmiddag en help ik mee bij bloemschikken en poffertjes bakken. Ik doe gewoon graag iets samen met anderen.”

### EEN FRISSE NEUS MET BLOKJE OM

Enkele maanden geleden startte de wandelgroep Blokje Om. “Ik zag veel mensen binnen zitten en dacht: we moeten iets doen om in beweging te blijven,” vertelt Ria. “We begonnen met een kwartiertje lopen, en nu zijn we soms wel een uur onderweg! We wandelen op ieders tempo. Als iemand even wil zitten, dan doen we dat gewoon. Het gaat niet om hoe ver je komt, maar dat je samen buiten bent.”

Elke week begint de groep met koffie en een gezamenlijke lunch, waarna ze met z’n allen “als eendjes achter elkaar” op pad gaan. “We lachen veel onderweg,” zegt Ria. “Er is altijd wel wat te kletsen. En het is gezond — je krijgt er een lekkere kleur van op je wangen!”

### MEER DAN WANDELEN ALLEEN

Naast het wandelen is Ria ook op andere manieren betrokken bij bewoners. “Sommige mensen kunnen niet meer goed naar beneden komen voor de spelletjesmiddag,” vertelt ze. “Dan ga ik gewoon even bij ze langs op hun kamer voor een praatje. Het hoeft niet groot te zijn; een beetje aandacht doet al veel.”

Wat haar drijft? “Het geeft me energie,” zegt ze stralend. “Ik sport zelf ook veel — ik zwem en ga drie tot vijf keer per week naar de sportschool. Bewegen helpt, zowel lichamelijk als geestelijk. En als ik anderen daarmee kan aansteken, is dat alleen maar mooi.”

### WARMTE IN DE WINTER

De donkere maanden brengen volgens Ria juist extra kansen om elkaar te ontmoeten. “In de winter blijf je sneller binnen, maar juist dan is het belangrijk om



contact te houden. We doen gewoon wat de groep leuk vindt: een spelletje, een wandeling, of even samen een boodschapje doen. Met een lach en een traan, maar altijd samen.”

Haar boodschap aan bewoners die nog twifelen om mee te doen? “Gewoon proberen! Zeg niet meteen: ik kan het niet. Iedereen kan wat, en samen kom je verder.” Ria kijkt met trots naar wat ze met Blokje Om en alle activiteiten heeft bereikt. “Het is leuk om mensen te verbinden,” zegt ze. “Je maakt samen iets mee, en daar praat je later weer over. Zo ontstaan nieuwe gesprekken en vriendschappen. Dat is toch mooi?”

### En haar advies voor de winter?

*“Blijf in beweging, houd je warm en geniet van het samenzijn. Want als je buiten bent geweest, krijg je vanzelf kleur op je wangen – en een glimlach erbij!”*



## In het zonnetje – Joke Goyert

Vrijwilliger bij wandelgroep Blokje Om

### VAN BEWONERSCOMMISSIE NAAR WANDELGROEP

“Het begon eigenlijk heel toevallig,” lacht Joke. “Ik stelde ooit een vraag tijdens een bewonersvergadering en toen zei iemand: misschien is de commissie wel iets voor u. En voor ik het wist, zat ik erin — als secretaris nog wel! Dat past ook wel bij me, ik heb vroeger gewerkt bij de sociale dienst. Ik was gewend om gesprekken te voeren en verslagen te maken. Ik hou van contact met mensen.”

Toen ze ontdekte dat er bij Nieuw Vredeveld ook activiteiten en een restaurant waren, ging er een wereld voor haar open. “Er is hier altijd wel iets te doen — een gezamenlijke maaltijd, een spelletjesmiddag of een optreden. Dat maakt het leven hier echt gezellig.”

### DE KRACHT VAN SAMEN LOPEN

Door de wandelgroep Blokje Om kreeg Joke er een heleboel nieuwe contacten bij. “Ik liep vroeger nooit alleen, dat vond ik maar niks,” vertelt ze. “Maar nu we met een groep zijn, is het heerlijk. We lopen in een rustig tempo, praten onderweg wat, en sluiten af met een kopje thee. Dan is de woensdag meteen weer gevuld.”

Ook onderweg ontstaan vaak spontane ontmoetingen. “Laatst kwamen we een groep jongeren tegen, en we raakten zomaar met ze aan de praat. Dat vonden zij ook leuk! Dan denk ik: wat mooi dat generaties elkaar gewoon op straat ontmoeten. Dat geeft energie.”

### EEN WARM NETWERK

De wandelgroep betekent meer dan alleen beweging. Het is een sociaal netwerk geworden, een plek van aandacht en verbondenheid. “We lachen veel, maar er mag ook een traan zijn,” zegt Joke. “Sommige mensen hebben weinig familie of contacten. Door samen te wandelen, voel je je weer even echt onderdeel van iets.”

Zelf ervaart Joke ook steun van haar omgeving. “Ik heb moeilijke jaren gehad,” vertelt ze rustig. Maar doordat ik hier woon, mensen ontmoet en bezig blijf, vind ik afleiding. Je leert ermee omgaan. En dat lukt beter als je samen dingen doet.”

### EEN BLIK OP DE TOEKOMST

Hoewel Joke momenteel herstellende is van een val, blijft ze positief. “Ik heb een lichte hersenschudding gehad, dus ik moet het even rustig aan doen,” zegt ze. “Maar ik mis het wandelen nu al! De mensen schrokken ervan toen ik niet kwam — ze stonden zomaar onder mijn raam om te vragen hoe het ging. Dat vond ik zó lief. Dat zegt alles over deze groep.”

De wandelingen gaan in principe het hele jaar door. “Zolang het niet glad is, blijven we lopen,” zegt ze vastberaden. “En daarna gezellig een kopje thee natuurlijk!”

### DANKBAARHEID EN KLEINE GELUKJES

Wat Joke vooral wil benadrukken, is hoe bevoorrecht ze zich voelt. “We wonen hier in zo’n prachtige omgeving,” zegt ze terwijl ze naar buiten kijkt. “In de herfst is het schitterend met al die kleuren. We zeggen vaak tegen elkaar: wat hebben we het toch goed. Het is alsof er een zonnetje schijnt, ook al is het grijs buiten.”

### Haar boodschap aan andere bewoners?

*“Ga mee naar buiten, maak een praatje, geniet van wat er wel is. Want zelfs op een gewone woensdag kun je iets moois beleven — gewoon door samen een blokje om te gaan.”*

## EEN HARTVERWARMENDE WINTER-MAALTIJD VOL SMAAK EN KLEUR

Op koude dagen is er niets zo lekker als een geurige ovenschotel uit de oven. Deze combinatie van zoete aardappel, kruidig gehakt en rode kool is niet alleen heerlijk comfortfood, maar ook makkelijk te maken. Bovendien kleurt het bord prachtig paars-oranje — een feestje in de winter!

## Ovenschotel met rode kool, zoete aardappel en gehakt

### BEREIDING

1. Kook de zoete aardappelen in 15–20 minuten gaar. Giet af, voeg melk en boter toe en maak er een zachte puree van. Breng op smaak met wat peper en zout.
2. Bak ondertussen het gehakt rul in een koekenpan met ui, knoflook, kaneel en ketjap.
3. Verwarm de rode kool in een andere pan (of gebruik restjes van de dag ervoor).
4. Verdeel in een ovenschaal: eerst de rode kool, dan het gehaktmengsel, en tot slot de zoete-aardappelpuree.
5. Bestrooi eventueel met wat kaas en bak de schotel 20 minuten in een voorverwarmde oven (180°C) tot de bovenkant lichtbruin kleurt.

### INGREDIËNTEN (voor 4 personen)

- 600 g zoete aardappelen
- 400 g rundergehakt (of vegetarisch gehakt)
- 1 pot rode kool met appel (ca. 700 g)
- 1 ui, gesnipperd
- 1 teentje knoflook, fijngehakt
- 1 tl kaneel
- 1 el ketjap manis
- 100 ml melk
- 1 klontje boter
- Zout & peper naar smaak
- (optioneel) handje geraspte kaas voor de bovenkant

**Tip van de redactie:**  
Serveer dit gerecht in één grote schaal op tafel. Nodig een buur, familielid of vriend uit om mee te eten — want samen smaakt het altijd beter.



**Eet smakelijk!**

# GEEF WAT EXTRA WARMTE!

"Een beetje tijd van u, is een groot cadeau voor een ander."

## ONTDEK VRIJWILLIGERSWERK BIJ BRENTANO — GROOT OF KLEIN, UW HULP MAAKT VERSCHIL.

In de winter kunnen we allemaal wel wat extra warmte gebruiken. Een praatje, een helpende hand of samen een kop koffie drinken — het hoeft niet groot te zijn om waardevol te zijn. Wilt u iets betekenen voor uw burens of bewoners van Brentano? Ontdek wat bij u past!

### VRIJWILLIGERSWERK MET HART

- Maatje van een bewoner – samen kletsen, wandelen, schaken, koffie drinken of fietsen.
- Meehelpen bij ontbijt, lunch of diner – tafels dekken, uitserveren, gezellig praatje.
- Assisteren bij activiteiten – Bingo, muziekoptredens, creatieve middagen en uitjes.
- Koffie schenken in 't Huis aan de Poel.
- Meehelpen bij de Bloemschikclub of de Klaverjasclub.
- Fotograaf gezocht! Leg gezellige momenten vast bij activiteiten.

### WAAROM VRIJWILLIGERSWERK?

- U ontmoet nieuwe mensen.
- U doet iets goeds voor een ander.
- Het geeft energie en voldoening.
- En: het is vooral heel gezellig!

### Meer weten over vrijwilligerswerk in Amstelveen?

Kijk op [www.amstelveenvoorelkaar.nl](http://www.amstelveenvoorelkaar.nl).

### Meer weten over vrijwilligerswerk bij Brentano?

Stuur dan een mail naar [vrijwilligers@brentano.nl](mailto:vrijwilligers@brentano.nl)

# "VOOR EN DOOR WIJKBEWONERS – SAMEN MAKEN WE DE WIJK EEN BEETJE WARMER"

Kleine oproepjes van wijkbewoners die iets zoeken of willen delen:



### Ik zoek een maatje om mee te shoppen!

Samen de stad in of naar het winkelcentrum — gewoon voor de gezelligheid.



### Wie helpt mij de caviakooi schoonmaken?

Een kleine klus, groot plezier.



### Klaverjasleden gezocht!

Voor 't Huis aan de Poel én BijVredeveld.

### Wie helpt koffie schenken bij 't Huis aan de Poel?

Een praatje hoort erbij!



### Fotograaf gezocht.

Voor leuke momenten bij activiteiten en feestdagen.

### Hulp bij het winter-klaarmaken van mijn balkon.

Een beetje tuinhulp welkom!



### Maatje gezocht om samen uit eten te gaan.

Gezellig samen een avondje uit.



### Wandelmaatje gezocht.

Een blokje om is fijner met twee.



### Hulp gevraagd bij de Bloemschikclub.

Gezellig samen creatief bezig zijn.



### Fietsmaatje gezocht.

Samen eropuit als het winterweer het toelaat.



### Wie wil een uurtje per week lezen met Kristina (8 jaar)?

Ons buurmeisje Kristina (8 jaar) wil heel graag haar Nederlandse taalvaardigheid verbeteren—bijvoorbeeld door samen te lezen of te oefenen met schoolopdrachten, zoals het gebruiken van de juiste lidwoorden.

Heeft u zelf een oproepje of wilt u iets bijdragen? Laat het weten via [Marjolijn Windt \(m.windt@brentano.nl\)](mailto:m.windt@brentano.nl)

# KLEUR IN DE WIJK: EXPOSITIE VAN DE TEKEN- EN SCHILDERCLUB BIJ 'T HUIS AAN DE POEL



Bij 't Huis aan de Poel staat de komende tijd alles in het teken van kleur, creativiteit en verbinding. De deelnemers van de teken- en schilderclub presenteren namelijk hun mooiste werken van het voorgaande jaar tijdens een feestelijke expositie. Het is inmiddels al de derde keer dat de groep exposeert.

De schilderclub begon ooit als een activiteit voor de bewoners van 't Huis aan de Poel, maar groeide al snel uit tot een vaste en geliefde wijkactiviteit voor alle senioren uit Amstelveen. Iedere week wordt er lesgegeven door Vera Schotman, die met veel enthousiasme de groep begeleidt. Na de les wordt traditiegetrouw samen besproken wat iedereen die dag heeft gemaakt. Vaak gebeurt dat met trots én met humor; zoals één van de deelnemers het gekscherend zei: "we zijn van de straat."

Soms wordt er wekenlang intensief aan één werkstuk gewerkt, maar altijd met plezier. De deelnemers moedigen elkaar aan, delen technieken en zorgen samen voor een warme, gezellige sfeer. Voor deze expositie vroeg Vera Schotman haar deelnemers hun mooiste werk te laten zien en er een paar persoonlijke woorden bij te schrijven. Zo vertelt iedere maker wat het schilderen voor hem of haar betekent en waarom het gekozen werk zo bijzonder is. Het resultaat is een kleurrijke verzameling van verhalen, gevoelens en creativiteit.

## FEESTELIJKE OPENING

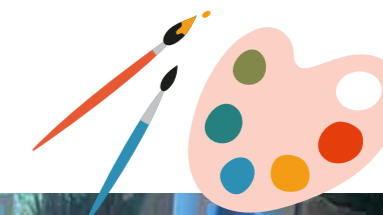
De expositie wordt geopend op **donderdag 29 januari 2026 van 14.00 tot 16.00 uur** bij 't Huis aan de Poel. Bezoekers zijn van harte welkom om de kunstwerken te bekijken, met de makers in gesprek te gaan en te genieten van een gezellige middag.

De expositie is een prachtig voorbeeld van wat er ontstaat wanneer talent, plezier en ontmoeting samenkomen. Kom kijken en laat u verrassen door de creativiteit uit uw eigen wijk!



## ZELF MEEDOEN?

De schilderclub verwelkomt graag nieuwe deelnemers. De kosten bedragen €27,65 per maand. Aanmelden kan via Marjolijn Windt ([m.windt@brentano.nl](mailto:m.windt@brentano.nl)).



# ACTIVITEITEN 2025

## KERST & OUD EN NIEUW

### KERSTDINER BELMONTE

Donderdag 18 december

Aanvang: 17.30 uur

Kosten: 27,50 euro exclusief drankjes

Aanmelden voor 10 december in het restaurant

### KERSTDINER 'T HUIS AAN DE POEL

Donderdag 18 december

Aanvang: 17.30 uur

Kosten: 27,50 euro exclusief drankjes

Aanmelden voor 10 december in het restaurant

### KERSTDINER BIJ NIEUW VREDEVELD

Dinsdag 16 december, Woensdag 17 december, donderdag 18 december

Aanvang: 17.30 uur

Kosten: 27,50 euro exclusief drankjes

Aanmelden voor 10 december in het restaurant

### KERSTMARKT IN 'T HUIS AAN DE POEL

Zaterdag 13 december

Aanvang: 11.00-15.00 uur

Kramen met kerstartikelen, cadeautjes,

2e hands feestkleding, erwtensoep, kerstbrood.

En veel meer lekkernijen

### KERSTSTUKJES

Maak uw eigen feestelijk kerststuk

Maandag 15 december

Aanvang: 14.00 uur

**Locatie: BijVredeveld zijzaal**

Kosten: 10 euro

Opgeven bij de gastvrouwen in het restaurant voor 15 december

### KERSTBORREL

Dinsdag 23 december

Aanvang: 14.00-16.00 uur

**Locatie: 't Huis aan de Poel**

Kosten: borrelhap aangeboden door Brentano, consumpties voor eigen rekening

#### MENU:

Kipsalade met stoofpeertjes en kastanjes  
Vega longueur Provençal

Courgette- venkelsoep

Kalfswang gegaard in wildsaus  
Vega Jagersstoofpot

Harricots verts met spek, Parijse wortels,  
stoofpeertje, aardappelpartjes met tijm en  
aardappelpuree

Coupe Karamel bavarois

Koffie of thee

**KERSTDINER BELMONTE**  
Heerlijke gerechten, een leuk gesprek, samen zijn we compleet

**MENU**

donderdag 18 december

Aanvang 17.30 uur  
Kosten € 27,50 exclusief drankjes

Aanmelden uiterlijk 5 december in het restaurant

Kipsalade met stoofpeertjes en kastanjes  
Vega longueur Provençal

Courgette-venkelsoep

Kalfswang gegaard in wildsaus  
Vega Jagersstoofpot

Harricots verts met spek, Parijse wortels,  
stoofpeertje, aardappelpartjes met tijm,  
aardappelpuree

Coupe karamel bavarois

Koffie of thee

**LIVE MUZIEK**

Brentano partcipe  
Altijd in de buurt

**KERSTDINER 'T HUIS AAN DE POEL**  
Heerlijke gerechten, een leuk gesprek, samen zijn we compleet

**MENU**

donderdag 18 december

Aanvang 17.30 uur  
Kosten € 27,50 exclusief drankjes

Aanmelden uiterlijk 5 december in het restaurant

Kipsalade met stoofpeertjes en kastanjes  
Vega longueur Provençal

Courgette-venkelsoep

Kalfswang gegaard in wildsaus  
Vega Jagersstoofpot

Harricots verts met spek, Parijse wortels,  
stoofpeertje, aardappelpartjes met tijm,  
aardappelpuree

Coupe karamel bavarois

Koffie of thee

**LIVE MUZIEK**

Brentano partcipe  
Altijd in de buurt

**KERSTDINER BIJ VREDEVELD**  
Heerlijke gerechten, een leuk gesprek, samen zijn we compleet

**MENU**

di 16 december  
wo 17 december  
do 18 december

Aanvang 17.30 uur  
Kosten € 27,50 exclusief drankjes

Aanmelden uiterlijk 5 december in het restaurant

Kipsalade met stoofpeertjes en kastanjes  
Vega longueur Provençal

Courgette-venkelsoep

Kalfswang gegaard in wildsaus  
Vega Jagersstoofpot

Harricots verts met spek, Parijse wortels,  
stoofpeertje, aardappelpartjes met tijm,  
aardappelpuree

Coupe karamel bavarois

Koffie of thee

**LIVE MUZIEK**

Brentano partcipe  
Altijd in de buurt

### OUJJAARS VIERING

Feestelijke middag om het jaar 2025 uit te luiden

Optreden met Erwin en Willeke Fillee

Maandag 29 december

Aanvang: 14.00 uur

**Locatie: BijVredeveld**

Kosten: Gratis, incl. 1 consumptie en borrelhap.

Aangeboden door Van ouderenzorg naar Samenzorg

### OUJJAARS VIERING

't Huis aan de Poel

Donna Mobiles Wintershow en bubbels om het oude jaar uit te luiden

Woensdag 31 december

Aanvang: 14.00-15.30 uur

Kosten: Gratis, incl. 1 consumptie en borrelhap.

Aangeboden door Van ouderenzorg naar Samenzorg

# “SAMEN MAKEN WE DE KASTANJEHOF TOT EEN FIJNE PLEK OM TE WONEN”

In de Kastanjarahof bruist het van de activiteiten. Bewoners komen samen voor een praatje, een spelletje of een warme maaltijd. Achter de schermen werken verschillende partijen samen om het wonen hier zo prettig mogelijk te maken. Eén van de medewerkers is Rosa Kloen, wijkverpleegkundige bij Brentano. We spraken haar over haar werk, de samenwerking in het flatteam en wat deze aanpak zo bijzonder maakt.



## VAN STAGEPLEK NAAR VASTE KRACHT

“Ik ben Rosa, 24 jaar,” begint ze. “Ruim twee jaar geleden ben ik afgestudeerd aan de opleiding verpleegkunde bij Hogeschool InHolland Amsterdam. Tijdens mijn derde leerjaar liep ik stage bij team Zonnestein en dat beviel zó goed dat ik wist: hier wil ik terugkomen.”

Na haar afstuderen kreeg ze de kans om intern te verschuiven naar team Poel. “Daar werk ik inmiddels anderhalf jaar met veel plezier. Het werk is dynamisch – geen dag is hetzelfde. Ik leer nog steeds elke dag bij, samen met mijn collega’s.”

Als wijkverpleegkundige coördineert Rosa de zorg binnen haar team. “Je bent aanspreekpunt voor collega’s en verantwoordelijk voor de kwaliteit van zorg. Het is een mooie combinatie van werken aan bed en op kantoor, want naast het contact met bewoners maak ik ook zorgplannen en heb ik veel overleg.”

## DE LANG LEVEN THUISFLAT

Een belangrijk deel van Rosa’s werk speelt zich af in de Lang Leven Thuisflat aan de Kastanjarahof. “Het doel van deze flat is om bewoners dicht bij elkaar en bij de zorg en welzijn te brengen,” legt ze uit. “Er zijn projectgroepen waarin bewoners meedenken over wat er nodig is in de flat. Zo werken we écht samen aan oplossingen die passen bij wat hier leeft.”

De flat is een bestaand gebouw waarin nu een flatteam actief is. “Dat team bestaat uit collega’s van Participe, Woonzorg Nederland en wij als zorgverleners van wijkteam Poel en wijkteam Keizer Karel vanuit Brentano.”

## TOEGANKELIJK EN DICHTBIJ

Toegankelijkheid is een belangrijk uitgangspunt. “De collega’s van Participe hebben een kantoor op de begane grond, bij de ingang van de flat. De deur staat letterlijk open, dus bewoners kunnen zo binnenlopen,” vertelt Rosa. “Zij organiseren activiteiten, verzamelen signalen en schakelen met ons of met Woonzorg Nederland als dat nodig is. Zo weten bewoners precies bij wie ze terecht kunnen.”

Elke donderdag is er een inloopspreekuur, waarin het hele flatteam samenkomt. “We bespreken wat er speelt in de flat en kijken waar extra aandacht nodig is. Soms is dat een zorgvraag, soms iets op sociaal vlak. Het is mooi dat we dat samen kunnen oppakken.”

## EEN PLEK VOOR ONTMOETING

In de flat is ook de ‘Grote Zaal’ – de centrale plek voor bewonersactiviteiten. “Er worden bewonersbijeenkomsten gehouden, maar ook eetclubjes en biljartavonden. Niet alleen bewoners van de Kastanjarahof, ook wijkbewoners zijn welkom. Dat zorgt voor verbinding en gezelligheid.”

## EEN WARME WINTER

Met de winter in aantocht verandert ook de behoefte van bewoners. “Mensen zijn wat vaker binnen en soms wat eenzamer,” merkt Rosa. “Dan is het extra belangrijk om even dat praatje te maken of samen iets te doen. Kleine dingen kunnen veel betekenen.”

## SAMEN VOOR ELKAAR

Wat Rosa het mooist vindt aan haar werk, is de samenwerking. “Zoals bij intakes voor de Kastanjarahof. Daar gaan we vaak samen met collega’s van Participe op bezoek. Zij kennen de bewoners vaak al en zo maken ze laagdrempelig kennis met mij. Dat maakt het voor een bewoner ook vertrouwd.”

Ook de sociale betrokkenheid in de flat groeit. “Er zijn burens die op elkaar letten. Bijvoorbeeld: als het gordijn van iemand’s ochtends niet open is, dan trekken ze aan de bel. Dat vind ik prachtig om te zien. Zo zorgen we samen voor elkaar.”

## TOT SLOT

“Het is belangrijk dat bewoners weten dat er altijd een vast aanspreekpunt is,” benadrukt Rosa. “De flatcoach speelt daar een grote rol in. En we houden natuurlijk goed rekening met privacy – het mag geen ‘roddelflat’ worden,” zegt ze lachend.

Wie nieuwsgierig is, kan gerust eens binnenlopen. “Iedere donderdag om twaalf uur zijn we er voor het inloopspreekuur. De ouderenadviseur, de flatcoach en activiteitencoach zijn bijna altijd aanwezig. Kom gewoon eens kijken hoe het er hier aan toegaat. Iedereen is welkom.”

## ROSA’S WENS VOOR DE WINTER:

“Veel gezondheid en geluk voor alle bewoners. In de donkere maanden is wat extra warmte en gezelligheid zo belangrijk – voor iedereen.”

Debby Tuinburg: Ouderenadviseur Participe  
 Anja Ulkeman: Sociaal beheerder en activiteitencoach  
 Danielle de Boer: Flatcoach  
 Joke Suijkerbuijk: Woonzorg Nederland  
 Thom Vos: Wijkverpleegkundige wijkteam Poel Brentano  
 Rosa Kloen: Wijkverpleegkundige wijkteam Keizer Karel Brentano



# VACATURES



## SAMEN OP PAD MET DAME UIT BELMONTE – GROENELAAN

Voor een vriendelijke en actieve dame zoeken wij een betrokken vrijwilliger die het leuk vindt om samen op pad te gaan. Mevrouw maakt gebruik van een rolstoel en heeft ondersteuning nodig bij haar uitstapjes. Zij houdt van wandelen en bezoekt graag een museum op zijn tijd.

### Wat gaat u doen?

- Samen met mevrouw wandelen in de buurt
- Een museum bezoeken (in overleg met haar)
- Mevrouw ophalen en thuisbrengen van en naar haar appartement
- Indien nodig een rolstoeltaxi regelen en meereizen

### Wie zoeken wij?

Wij zoeken iemand met een warm hart en een beetje spierkracht. U bent geduldig, houdt van sociaal contact en vindt het fijn om iets te betekenen voor een ander. Ervaring met rolstoelen is niet vereist; wij leggen het graag uit.

## WANDELMAATJES VOOR TWEE OUDERE MANNEN

Vanuit de casemanagers dementie van Brentano is er de vraag naar mensen die het leuk vinden om samen met iemand uit de wijk Keizerkarelpark of Elsrijk aan de wandel te gaan voor een ommetje. Het gaat om twee heren die beiden dementie hebben en niet alleen op pad kunnen. Maar wandelen, dat kunnen zij wel! Meldt u zich aan om met hen te wandelen?

U kunt samen bepalen wanneer en hoe vaak de wandeling plaatsvindt. Wanneer u zich aanmeldt, brengen wij u in contact met de casemanager, zodat u de gegevens kunt uitwisselen en weet waar u naartoe moet.

## ROEMEENS SPREKENDE VROUW ZOEKT MAATJE – KLAASJE ZEVENSTER

Spreekt u Roemeens en wilt u graag een maatje worden van een gezellige, lieve dame in ons verpleeghuis?

### Over de bewoonster:

Onze bewoonster is een bijzondere en avontuurlijke dame afkomstig uit Roemenië. Zij heeft een rijk en gevarieerd leven geleid, met een achtergrond in zowel de diergeneeskunde als de luchtvaartindustrie, en later als laborante. Zij heeft een diepe liefde voor dieren, met name honden en parkieten, die haar jarenlang gezelschap hebben gehouden. Muziek is een grote passie van haar, en zij luistert graag naar Radio M Utrecht (93.10 FM). Zij geniet van verhalen over reizen en avonturen en heeft zelf ook veel van de wereld gezien. Religie speelt een belangrijke rol in haar leven; zij is opgegroeid in een Grieks-orthodox gezin waarin haar vader priester was.

## GESPREKSPARTNER VOOR DAME VAN 79 JAAR

Vindt u het fijn om écht contact te maken en in gesprek te gaan over het leven, actuele onderwerpen of dagelijkse gebeurtenissen? Dan zijn wij op zoek naar u!

Voor een 79-jarige bewoonster van ons verpleeghuis 't Huis aan de Poel zoeken wij een vrijwilliger die haar gezelschap wil houden en gezellig een praatje met haar wil maken. Mevrouw is een voormalig lerares, een slimme en betrokken vrouw die een CVA heeft doorgemaakt en afhankelijk is van een rolstoel. Zij mist vooral een gesprekspartner op gelijk niveau. Mevrouw heeft een goed gehoor en een heldere spraak, waardoor communiceren prettig verloopt.

Wilt u van betekenis zijn en een maatje worden voor deze bijzondere dame?

# ACTIVITEITEN 2026

## NIEUWJAARSRECEPTIE

Komt u met ons proosten op 2026?

Donderdag 8 januari

Aanvang: 15.00 uur

**Locatie: BijVredeveld**

Kosten: Gratis



Woensdag 12 januari

**'t Huis aan de Poel**

Aanvang: 14.00-15.00 uur

Kosten: Gratis

## OPTREDEN VAN HET ZWANENKOOR

Zondag 18 januari

Aanvang: 14.00 uur

**Locatie: BijVredeveld**

Kosten: 10,80 euro inclusief 1 consumptie met borrelhap

Wijk activiteit, speciaal voor onze wijkbewoners.

Kaartverkoop bij de gastvrouwen in het restaurant

Zondag 25 januari

Aanvang: 14.00 uur

**Locatie: 't Huis aan de Poel**

Kosten: 10,80 euro inclusief 1 consumptie met borrelhap

Kaartverkoop bij de gastvrouwen

## LEZINGEN LICHT KLASSIEKE MUZIEK

Door Arie Vuijk

Arie een wandelende encyclopedie als het gaat om klassieke muziek.

Hij laat licht klassiek werken horen en geeft uitleg over de achtergrond van de muziekstukken en/of componisten.

Zijn uitleg is voor iedereen toegankelijk.

Heeft u zelf een muziekstuk wat u graag zou willen horen, geef het door aan Arie en hij gaat voor u op zoek.

Klassieke muziek is leuk en verrijkend kom luisteren op:

- **'t Huis aan de Poel: 19 januari, 16 maart, 18 mei, 20 juli, 21 september, 16 november**
- **BijVredeveld: 16 februari, 20 april, 15 juni, 17 augustus, 19 oktober, 21 december**

Aanvang: 14.00 uur

Kosten: 7,25 euro inclusief koffie/thee

## ROZE ACTIVITEIT

Home Sweet Home kleurt Roze, met een film uit de **LGBTQ+** community

Woensdag 21 januari

**'t Huis aan de Poel**

Aanvang: 14.00-16.00 uur

Kosten: aangeboden door de Roze Loper



# 2026

## CURSUS IN BALANS

Start 7 januari

Elke woensdag 16.15-17.15 uur

Elke vrijdag 16.15 -17.15 uur

Tot vrijdag 27 maart

**Locatie: 't Huis aan de Poel**

Kosten: gratis, door Brentano en

Participe

## Cursus in Balans, val preventie

Start Dinsdag 6 januari 15.30-16.30 uur

Start Vrijdag 9 januari 11.00-12.00 uur

Tot Vrijdag 27 maart

**Locatie: BijVredeveld**

Kosten: gratis door Brentano en

Participe

## DANSEN IN DE WIJK VOOR SENIOREN

Kom samen in beweging op muziek voor plezier en gezelschap. Dansen is goed voor lichaam en geest. Samen maken we creatieve bewegingen, zowel zittend als staand. De lessen worden begeleid door bewegingsagoog Sijmen Molenaar.

**'t Huis aan de Poel**

Elke vrijdag 11.00 uur

Kosten: 17,20 euro per maand

Opgeven bij Marjolijn Windt

M.windt@Brentano.nl of 06-14802878

**BijVredeveld**

Start donderdag 22 januari, om de week in de even weken

Kosten: 8,60 per maand

Opgeven bij de gastvrouwen in het restaurant of

Monique Lefevere

M.Lefevere@brentano.nl of 06-43284937

## VALENTIJNS DINER

Liefde door de maag" is een gezegde dat betekent dat je iemands hart kunt winnen door goed voor hen te koken en ze te verwennen met eten.

Donderdag 12 februari

Aanvang: 17.30 uur

**Locatie: BijVredeveld**

Kosten: 20 euro exclusief drankjes,

wijkdiner vanuit Elsrijk

Ouderenzorg naar Samen zorg

Aanmelden voor 1 februari bij de

gastvrouwen in het restaurant.



**Brentano**  
Altijd in de buurt

PROBEER EEN GRATIS PROEFLES

**DANSEN IN DE WIJK  
VOOR SENIOREN**

**KOM SAMEN IN BEWEGING OP MUZIEK**  
VOOR PLEZIER EN GEZELSCHAP

Dansen is goed voor lichaam en geest.  
Tijdens deze activiteit  
maken we creatieve bewegingen.  
Zowel zittend als staand.

VANAF 9 JANUARI 2026  
IEDERE VRIJDAG OM 11:00  
IN 'T HUIS AAN DE POEL  
KOSTEN € 17,20 PER MAAND

OPGEVEN BIJ MARJOLIJN WINDT - M.WINDT@BRENTANO.NL

## NIEUW IN DE WIJK: DANSEN VOOR SENIOREN BIJ BRENTANO

Vanaf januari 2026 start in 't Huis aan de Poel een nieuwe activiteit: *Dansen in de Wijk*. Onder begeleiding van bewegingsagoog Sijmen Molenaar, die al zeven jaar bij Brentano werkt, kunnen senioren elke vrijdagochtend samen in beweging komen op muziek. De eerste proefles is gratis — en vooral bedoeld om te ontdekken hoe leuk en laagdrempelig dansen kan zijn.

## SIJMEN MOLENAAR BRENGT BEWEGING EN PLEZIER IN DE WIJK

Het idee voor *Dansen in de Wijk* ontstond toen Sijmen Molenaar regelmatig samenwerkte met de muziektherapeute van Brentano. “Ik zag hoe muziek mensen raakte,” vertelt hij. “Zelfs wie moeite heeft met bewegen of met praten, reageert op muziek. Er kwam iets los — een glimlach, een beweging, contact. Dat zette me aan het denken: muziek is een natuurlijke manier om mensen in beweging te krijgen.”

Sijmen werkt inmiddels al zeven jaar als bewegagoog bij Brentano en volgde onlangs de opleiding bij **Switch2Move**, waar dans en beweging worden ingezet om gezondheid en welzijn te bevorderen. “Tijdens die opleiding gingen mijn ogen echt open. Ik ontdekte dat iedereen kan meedoen, op elk niveau. Of je nu staat, zit of wat minder mobiel bent – er is altijd een manier om te bewegen.”

Plezier en samenzijn staan voor Sijmen centraal. “We doen creatieve bewegingen op allerlei soorten muziek, van rustig tot swingend. Er is ruimte voor eigen expressie, zodat iedereen zich op zijn of haar manier kan uiten. Dat is niet alleen leuk, maar ook waardevol – zeker voor

mensen met dementie. Via muziek en dans kunnen ze gevoelens tonen die soms moeilijk onder woorden te brengen zijn.”

Bewegen op muziek heeft bovendien talloze voordelen. Het verbetert balans, mobiliteit en concentratie, en houdt het brein actief. “Door ontspanning ontstaat inspanning,” zegt Sijmen. “Je merkt dat mensen vanzelf meer durven, lachen en loskomen.”

De lessen starten op **vrijdag 9 januari 2026** in 't Huis aan de Poel en vinden wekelijks plaats om **11.00 uur**. De kosten bedragen **€17,20 per maand**, en iedereen mag eerst een **gratis proefles** volgen. Inmiddels hebben al dertig mensen hun interesse getoond.

Namens Brentano zet Sijmen zich vier uur per week in om *Dansen in de Wijk* verder te ontwikkelen. Als het aan hem ligt, breidt de activiteit volgend jaar ook uit naar de andere locaties. “Ik hoop dat steeds meer mensen de kracht van dans ontdekken,” besluit hij. “Want dans brengt niet alleen beweging, het brengt ook verbinding.”



# SAMEN WERKEN AAN EEN LANG LEVEN THUIS IN NIEUW VREDEVELD

Het restaurant van Nieuw Vredeveld zat goed vol tijdens de informatiebijeenkomst over de Lang Leven Thuisflat (LLTF). Ruim vijftig bewoners kwamen op maandag 3 november samen om te horen wat dit nieuwe initiatief voor hen betekent. Onder het genot van een heerlijk gebakje werd geluisterd, gelachen en enthousiast meegedacht — de sfeer was warm en betrokken.



## WAT IS EEN LANG LEVEN THUISFLAT?

Steeds meer ouderen blijven langer zelfstandig wonen, terwijl de zorgvraag groeit. De Lang Leven Thuisflat is een samenwerking tussen Woonzorg Nederland, Brentano, Participe, de gemeente Amstelveen en natuurlijk de bewoners zelf. Samen zorgen we ervoor dat ouderen zo lang mogelijk veilig, zelfstandig én met plezier in hun eigen woning kunnen blijven wonen.

## MET ELKAAR IN GESPREK

Projectleider Serge Steenman benadrukte dat de kracht van de Lang Leven Thuisflat zit in samen doen:

“We willen niet over bewoners praten, maar mét bewoners. Wat heeft u nodig om prettig te wonen en elkaar te helpen als dat nodig is?”

Tijdens de rondvraag kwamen verschillende onderwerpen aan bod, waaronder de wens tot afsluiten buitendeur, verplaatsing van de brievenbussen naar buiten en het herstel van de defecte lift. Bij deze laatste is direct actie op ondernomen.

## EEN BETROKKEN FLATTEAM

Tijdens de bijeenkomst stelde het vaste Flatteam zich

voor en hebben zich drie bewoners aangemeld om zitting te nemen in het Flatteam. Samen met de vaste leden gaan zij meedenken over hoe het wonen in Nieuw Vredeveld én Nieuwer Amstel nóg prettiger kan worden. Onderdeel van het Flatteam is de Thuiscoach, zij is vast aanspreekpunt voor alle bewoners.

Daarnaast komt er maandelijks een nieuwsbrief met nieuws, activiteiten en ontwikkelingen binnen de Lang Leven Thuisflat — zodat iedereen goed op de hoogte blijft.

## SAMENREDZAAMHEID ALS SLEUTEL

Het doel is helder: de zorgredzaamheid en samenredzaamheid versterken. Niet alleen door praktische ondersteuning, maar ook door gezelligheid, contact en aandacht voor elkaar.

De middag werd afgesloten met korte interviews met een aantal aanwezigen. Daarbij werd al opgehaald waar behoefte aan is — zo kwam bijvoorbeeld de wens naar voren om deel uit te maken van de tuincommissie, die zich inzet voor het groen rondom het gebouw.

Of, zoals één van de aanwezigen het mooi samenvatte: “Langer thuis wonen doe je niet alleen, dat doen we samen.”



# SAMEN HET LEVEN KLEUR GEVEN

## SOCIALE BENADERING DEMENTIE

Sociale Benadering Dementie is een vorm van ondersteuning die verder kijkt dan de ziekte alleen. Het helpt mensen met geheugenproblemen en hun naasten om het dagelijks leven prettiger, menselijker en betekenisvoller te maken.

Heeft u geheugenproblemen of dementie en woont u in **Amstelveen**? Dan kan het **Team Sociale Benadering Dementie** u en uw naaste ondersteunen.

Wij komen bij u thuis, luisteren naar wat u belangrijk vindt en kijken samen hoe het dagelijks leven meer kwaliteit en kleur kan krijgen.

Bij dementie gaat het niet alleen om het geheugen, maar ook om wat de ziekte doet met uw dagelijks leven, uw relaties en uw gevoel van eigenwaarde. De Sociale Benadering richt zich juist op dat menselijke aspect: op wat nog wél kan en wat plezier geeft.

## HOE WE DAT DOEN

We nemen de tijd om u te leren kennen en hebben gesprekken over wat voor u belangrijk is. We kijken samen naar wat u prettig vindt om te doen, hoe u sociale contacten kunt onderhouden en hoe we eventuele drempels kunnen wegnemen. Daarbij betrekken we ook familie, vrienden en vrijwilligers, zodat u zich gesteund blijft voelen.

Deelname aan Sociale Benadering Dementie is **kosteloos**, dankzij de samenwerking tussen **gemeente Amstelveen, Zorg en Zekerheid, Participe Amstelland** en **zorgorganisatie Brentano**.

## VALERIE – medewerker Sociale Benadering Dementie:

“Sociale Benadering betekent voor mij een persoonlijke aanpak bij mensen met geheugenproblemen. Je merkt waardering in de kleine dingen: de omhelzing, de knuffel, het feit dat iemand al in de deuropening staat als je eraan komt. Soms worden dingen met ons gedeeld die niet met de familie besproken worden. Ook helpen we partners beter begrijpen wat er in hun naaste omgaat en hoe ze daar liefdevol op kunnen reageren. Vaak zit het probleem in de communicatie – dan is het fijn om samen weer verbinding te vinden.”

*Het leven van ons allemaal kan rijker zijn als we elkaar kennen en iets extras doen – voor én met elkaar.*

## Meer weten of aanmelden?

Mail naar [socialebenadering@participe.nu](mailto:socialebenadering@participe.nu)

We nemen graag contact met u op.



Zaterdag 13 december 2025

van 11.00 uur tot 15.00 uur in 't Huis aan de Poel



*Kom gezellig struinen en eten*

Kramen vol kerstcadeautjes, wintertruien, kerstversiering, 2e hands feestelijke kleding en kerststukjes

Kerstbrood of erwtensoep € 1,50

Saucijzenbroodje of broodje kroket € 2,-



Het Dickens orgel en nog veel meer!



Mogelijk  
gemaakt door



# OPEN DEUREN BIJ KLAASJE ZEVENSTER – SAMEN ZORGEN VOOR EEN VEILIGE EN BETROKKEN BUURT

De deuren van Klaasje Zevenster zijn sinds 17 november officieel open. Bewoners met dementie krijgen voortaan de mogelijkheid om zelfstandig naar buiten te gaan. Een grote verandering, voor bewoners, familie én voor de buurt. Wijkagent Hilco Kappert nam onlangs een kijkje achter de schermen en vertelt waarom hij vertrouwen heeft in deze nieuwe manier van wonen.

“Verwelkom ze, maak een praatje en help als dat nodig is.”

## EEN KIJKJE ACHTER DE SCHERMEN

Tijdens een rondleiding door Laura Meershoek en Fanneke Oomen van Brentano kreeg wijkagent Hilco Kappert uitleg over de werking van de open deuren. Hij werd meegenomen in de techniek, de achterliggende visie en de veiligheidsmaatregelen.

“Ik had al veel gehoord, maar nu ik het in de praktijk zie, begrijp ik pas echt hoe goed erover is nagedacht,” vertelt Kappert. “De uitleg over de beslisboom – die bepaalt wie zelfstandig naar buiten mag en wie nog begeleiding nodig heeft – vond ik heel duidelijk. Het is zorgvuldig opgebouwd, met aandacht voor ieders veiligheid.”

## TECHNIEK DIE VRIJHEID ONDERSTEUNT

Een belangrijk onderdeel van het systeem is de techniek. Bewoners die zelfstandig naar buiten mogen, dragen een sleutelhanger met QR-code. Buurtbewoners die iemand treffen die de weg lijkt kwijt te zijn, kunnen de QR-code eenvoudig scannen met hun telefoon. Zij komen dan rechtstreeks uit bij Klaasje Zevenster, waar medewerkers weten wie de bewoner is en snel contact kunnen opnemen.

“Dat vind ik een slimme oplossing,” zegt Kappert. “Het maakt het mogelijk om bewoners vrijheid te geven, zonder dat het onveilig wordt. En het geeft ook buurtbewoners een rol: als je iemand ziet die hulp nodig heeft, kun je snel iets betekenen.”

Daarnaast kijkt hij uit naar de volgende stap: de invoering van GPS-techniek die bewoners nog beter kan volgen als ze buiten lopen.

“Dat zou een mooie aanvulling zijn,” zegt hij. “Het geeft

nog meer zekerheid — voor de familie, voor het personeel én voor de bewoners zelf.”

## SAMENWERKING IN DE WIJK

De wijkagent denkt actief mee over hoe de samenwerking in de buurt verder kan worden versterkt. “Ik heb mijn netwerk in de wijk — van basisscholen tot middelbare scholen en andere instellingen. Ik kan de medewerkers van Klaasje Zevenster helpen om die contacten te gebruiken. Het is belangrijk dat mensen weten wat ze kunnen doen als ze een bewoner ontmoeten die hulp nodig heeft.”

Volgens Kappert is dit een goed voorbeeld van samenleven met open deuren: zorg, politie en buurt die samen optrekken. “De bewoners van Klaasje Zevenster waren er natuurlijk al, maar nu zijn ze ook meer zichtbaar in de wijk. En dat is iets moois. Ze horen erbij.”

## VERTROUWEN EN VERBINDING

Kappert merkt dat er in de wijk geen zorgen leven over deze verandering. “Ik heb niet de indruk dat mensen zich zorgen maken. Het is vooral nieuw. Als je weet hoe het werkt, geeft dat juist rust. De techniek helpt enorm, en de medewerkers weten precies wie er naar buiten mag en wie niet. Het is goed georganiseerd.”

Hij ziet het project vooral als een kans om meer om te zien naar elkaar. “Het naar elkaar omzien is de laatste jaren een beetje minder geworden. Misschien brengt dit juist iets terug van die verbondenheid — dat mensen elkaar groeten, herkennen en even helpen als dat nodig is. Dat zou ik heel mooi vinden.”



Laura Meershoek en Fanneke Oomen geven uitleg over de beslisboom die bepaalt wie zelfstandig naar buiten kan.

Brentano opent stap voor stap de deuren van haar locaties. De eerste locatie, Klaasje Zevenster, heeft sinds **maandag 17 november 2025**, de deur geopend. Hierbij maken we gebruik van moderne zorgtechnologie, zoals leefcirkels, zodat bewoners zich veilig en vrij kunnen bewegen.

De deur moet te openen zijn, maar hoeft niet open te staan. De buitendeur is toegankelijk tussen 8.00 en 19.00 uur. Buiten deze tijden is de deur gesloten, maar kan deze met een tag worden geopend.



Wijkagent Hilco Kappert in de 'open deur' van Klaasje Zevenster.

Zoek de verschillen

Puzzelpagina's



Sudoku ★★

|   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 7 | 2 | 3 |   |   |   | 5 |
|   |   | 6 | 4 | 1 | 2 | 3 |
|   |   |   | 5 |   |   |   |
|   |   | 2 | 7 | 4 | 3 |   |
|   | 1 | 5 | 8 |   |   |   |
|   | 9 |   | 3 |   | 7 | 5 |
| 2 | 3 |   | 9 |   |   | 6 |
| 8 |   |   |   |   |   | 1 |
|   |   | 8 |   | 7 | 4 | 2 |

|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| E | N | B | I | A | T | L | O | N | E | T | N | A | W | N |   |
| E | N | E | K | O | U | F | R | O | N | T | H | W | E | E |   |
| O | A | R | R | V | O | R | S | T | M | I | A | G | E | L |   |
| T | N | I | J | I | E | H | D | H | A | R | W | N | L | R | E |
| H | R | G | S | C | D | G | L | A | D | I | D | E | B | D |   |
| C | L | E | E | B | R | E | U | R | T | N | S | Z | E | O |   |
| O | G | P | N | M | A | N | O | T | T | T | C | I | J | R | R |
| T | A | V | E | S | A | A | E | V | F | E | H | S | I | U |   |
| S | L | E | E | J | H | K | N | I | I | J | R | O | K | C | O |
| T | S | D | N | I | W | E | L | R | U | B | E | R | H | K |   |
| A | R | D | R | U | Z | I | L | U | J | A | N | I | T | S |   |
| A | E | F | E | R | K | T | G | E | A | N | E | S | L | E |   |
| H | E | E | A | S | U | N | K | L | G | D | N | T | E | I |   |
| C | N | A | K | O | S | L | I | P | G | E | V | A | A | R |   |
| S | L | A | L | O | M | B | U | I | E | N | P | L | U | V |   |

De woorden zitten horizontaal, verticaal en diagonaal in alle richtingen in de puzzel verstopt. Ze kunnen elkaar overlappen. Zoek ze op en streep ze af. De overblijvende letters vormen achter elkaar gelezen de oplossing.



|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|

- |              |          |                 |              |
|--------------|----------|-----------------|--------------|
| BIATLON      | JANUARI  | SCHAATSTOCHT    | WANTEN       |
| BUIEN        | KNUS     | SKILIFT         | WEERBERICHT  |
| BIJVOEDEREN  | KOUFRONT | SLALOM          | WIND         |
| DOOI         | LAARZEN  | SLEE            | WINTERBANDEN |
| GLAD         | NEERSLAG | SLIPGEVAAR      | IJSBAAN      |
| GUUR         | ONGEMAK  | SNEEUWKETTINGEN | IJSKRISTAL   |
| HAARDHOUT    | PECH     | SNERT           | IJZEL        |
| HANDSCHOENEN | PEGEL    | VORST           |              |
| IGLO         | RODELEN  | VRIESKOU        |              |





Maak het verschil en word vrijwilliger!

# Geef wat extra warmte!

Breng warmte, aandacht en gezelligheid in het leven van onze bewoners. Bij Brentano kunt u op veel manieren iets betekenen!

Word vrijwilliger als...

**Maatje van een bewoner** – gezellig samen kletsen, schaken, wandelen, koffie drinken of een rondje fietsen.



**Ondersteuner bij activiteiten** – zoals Bingo, muziekoptredens, creatieve middagen, uitstapjes en nog veel meer.

**Hulp bij ontbijt, lunch of diner** – een helpende hand bieden tijdens de maaltijden.



Uw tijd geeft onze bewoners extra warmte.

Interesse? Neem contact op met Brentano en ontdek wat bij u past!

Kijk op: [www.brentano.nl/vrijwilligers](http://www.brentano.nl/vrijwilligers)

Of mail naar [vrijwilligers@brentano.nl](mailto:vrijwilligers@brentano.nl) met een vraag, dan nemen we contact met u op.

## THEE

Mijn naam is Job.

Dat is niet geheel toevallig zo gekomen. Job Cohen, de latere burgemeester van Amsterdam, zat op het Haarlemse Stedelijk Gymnasium. Mijn vader was op die school leraar Grieks en Latijn en later rector.

Bob - zo heette mijn vader - had een zwak voor Job. En zo kwam het dat ik in 1964 Job werd.

Job Cohen vergezelde mijn vader bij het doen van aangifte van geboorte op het Haarlemse stadhuis. Ze hielden contact tot ver na de middelbare schooltijd.



Job Cohen sprak zelfs op de uitvaartplechtigheid van mijn vader.

In de politiek werd Cohen gezien als een verbinder. Enigszins denigrerend werd er wel over hem gesproken als 'theedrinker.' Iemand die te weinig wilde normeren en teveel met de mantel der liefde wilde bedekken.

In essentie is uw columnist Job ook een verbinder. Ook ik ben (veel) meer geïnteresseerd in wat ons kan verenigen, dan wat ons kan scheiden.

Anders dan naamgenoot Cohen, geloof ik echter niet in solidariteit tot in het oneindige. Er zijn, zo is mijn stellige overtuiging, grenzen aan de solidariteit.

We zien dat bij onze Brentano-huizen ook. Die huizen worden niet vanzelfsprekend opgenomen in 'de wereld van gemeenschappen' in een wijk.

Er is - en dan druk ik me voorzichtig uit - geen grote stroom van vrijwilligers uit de buurt naar het verpleeghuis.

Onze mensen doen wel grote inspanningen om het belang vrijwilligerswerk in het verpleeghuis onder de aandacht te brengen.

Daarbij wordt, denk ik althans, teveel vertrouwd op 'het goede' in de mens.

De missie van verbinding zal aan kracht winnen wanneer het weloverwogen eigenbelang waardoor de mens zich laat leiden, sterker wordt erkend.

'De buurt' zal in het verpleeghuis niet alleen wat willen komen brengen, maar ook iets willen komen halen.

Hoe dat beter vorm kan krijgen, daar zullen de vele wijze mensen die Brentano rijk is over moeten nadenken.

Om te beginnen misschien met een 'Cohenniaans' kopje thee onder de kerstboom.

*Job van Amerongen is medewerker van de dienst welbevinden van Nieuw Vredeveld Brentano en werkt als ggz-verpleegkundige voor de vier huizen van Brentano.*

# SAMEN TEGEN EENZAAMHEID

## BETTER TOGETHER AMSTELVEEN & BRENTANO

Of je nu jong of oud bent, rijk of arm — iedereen kent gevoelens van eenzaamheid. Soms is het een kort moment, maar als dat gevoel langer aanhoudt, kan het zwaar worden. Daarom is het zo belangrijk om erover te praten en elkaar op te zoeken.

### EENZAAMHEID VRAAGT OM MAATWERK

Eenzaamheid heeft vele gezichten. De één mist dagelijks contact, de ander voelt zich alleen midden in een volle kamer. In Amstelveen werken verschillende organisaties samen om eenzaamheid te herkennen en te verminderen — met gesprekken, trainingen, individuele begeleiding of gezellige activiteiten.

Better Together Amstelveen brengt deze kennis en ervaring samen: organisaties én inwoners werken samen om eenzaamheid bespreekbaar te maken en verbinding te stimuleren.

### DE WEEK VAN DE ONTMOETING

Elk jaar in september staat de Week van de Ontmoeting in het teken van ontmoeting en verbondenheid. In heel Amstelveen worden extra activiteiten georganiseerd, zodat mensen elkaar kunnen ontmoeten en het gevoel van eenzaamheid even naar de achtergrond kan verdwijnen.

Ook bij Brentano was hier extra aandacht voor, onder andere op 't Huis aan de Poel en Belmonte. Bij koffie en gebak gingen bewoners met elkaar in gesprek over wat eenzaamheid voor hen betekent. De gesprekken waren open, warm en soms ontroerend.

“Veel bewoners vonden het fijn om er eens écht over te praten,” vertelt Daniëlle van den Bosch, gespecialiseerd verzorgende psychogeriatric bij Brentano. “Eenzaamheid is voor velen een taboe. Maar juist door het te benoemen, ontstaat lucht en herkenning.”

### EENZAAMHEID BINNEN DE ZORG

Ook binnen verpleeghuizen komt eenzaamheid voor. Brentano gebruikt signaleringskaarten om tijdig op te merken als een bewoner zich terugtrekt of niet goed in zijn vel zit. Veel ouderen spreken hun gevoelens echter niet snel uit. Ze voelen zich soms ‘verwend’ omdat er bezoek komt of activiteiten zijn — maar eenzaamheid gaat niet over wat je doet, het gaat over wat je van binnen voelt.

“Eenzaamheid is geen luxeprobleem. Het kan mentale klachten geven zoals somberheid, angst, een negatief zelfbeeld en concentratieproblemen. Maar ook lichamelijke klachten zoals vermoeidheid, hoofdpijn, spierspanning en slaapproblemen.”

Langdurige eenzaamheid kan zelfs bijdragen aan chronische aandoeningen zoals hart- en vaatziekten of een verzwakt immuunsysteem.

### SAMEN BLIJVEN PRATEN

In de Week van de Ontmoeting bleek hoe waardevol het is om jong en oud samen te brengen. Bewoners deelden hun ervaringen, luisterden naar elkaar en vonden herkenning.

“We zijn de bewoners dankbaar voor hun openheid en moed,” zegt Daniëlle. “Door te praten, doorbreken we samen het taboe.”

Met speciale dank aan Lindsey Le Feber en Wouter van den Braak voor hun inzet en de warme gesprekken die zij met bewoners voerden.



### WAT IS BETTER TOGETHER AMSTELVEEN?

Better Together Amstelveen is een samenwerkingsverband van maatschappelijke organisaties, vrijwilligers en betrokken inwoners.

Samen zetten zij zich in om eenzaamheid te herkennen, te verminderen en bespreekbaar te maken in onze stad.

Better Together:

- Brengt mensen samen — jong en oud, in de wijk en in de zorg.
- Deelt kennis en deskundigheid over eenzaamheid en verbinding.
- Organiseert activiteiten, waaronder de jaarlijkse Week van de Ontmoeting.
- Stimuleert open gesprekken over mentale gezondheid, relaties en dagelijks welzijn.
- Verbindt bewoners met organisaties die hulp of ondersteuning kunnen bieden.

Meer weten of aansluiten?

Kijk op: [www.bettertogetheramstelveen.nl](http://www.bettertogetheramstelveen.nl)

## Gezellig, gezond en warm de winter door!

### 1. Blijf in beweging — binnen én buiten

Korte dagen en kou nodigen niet altijd uit om naar buiten te gaan, maar een beetje beweging doet wonderen. Loop een blokje om met een buur, doe wat stoelgym of dans mee op uw favoriete muziek. Tip: zet een vaste “wandeldag” in uw agenda — bijvoorbeeld met de wandelgroep Blokje Om!

### 2. Warm van binnen

Niets zo fijn als iets warm in de handen. Verwen uzelf met een kop soep, chocolademelk of kruidenthee. Voeg eens een schijfje sinaasappel, kaneel of gember toe — het ruikt heerlijk en geeft meteen een beetje energie.

### 3. Maak het huis knus

Kaarslicht, lampjes of een zacht dekentje maken donkere dagen gezellig. Zet eens een rustgevend muziekje op of kijk samen met een buur naar een oude film. Een knus hoekje in huis doet wonderen voor het humeur.

### 4. Iets om naar uit te kijken

Plan iets leuks in de week: een spelletjesmiddag, samen koken of een koffiemoment. Kleine dingen om naar uit te kijken geven structuur en plezier. Een afspraakje met een buur is gratis, gezellig en goed voor de lachspieren!

### 5. Bel of schrijf eens iemand

Een kort telefoontje of kaartje kan iemands dag maken — én de uwe. Vertel even hoe het gaat, of vraag gewoon: “Hoe is het met je?” Aandacht geven is ook aandacht krijgen.

### 6. Warme handen, warm hart

Draag laagjes en neem de tijd om lekker op te warmen. Heeft u het vaak koud? Drink genoeg water, blijf bewegen en gebruik eventueel een kruik of elektrische deken. En vergeet niet: een vriendelijk woord verwarmt nog beter dan een dikke trui!

### 7. Gezond eten in de winter

In de winter hebben we vaak zin in stevige maaltijden — en dat kan best gezond zijn. Kies voor seizoensgroenten zoals spruitjes, wortel, rode kool en pompoen. Tip: proef het nieuwe recept in deze Extra — de ovenschotel met rode kool en zoete aardappel!



### 8. Veilig & comfortabel

Zorg dat het huis veilig is in het donker: een lampje bij het bed, een antislipmat in de badkamer, en goed licht bij de voordeur. Zo voorkomt u valpartijen en kleine ongelukjes.

### 9. Maak iets moois

Winter is de perfecte tijd om iets creatiefs te doen: breien, puzzelen, schilderen of een fotoalbum maken. Iets met de handen doen geeft rust en voldoening — en u houdt er nog iets moois aan over ook!

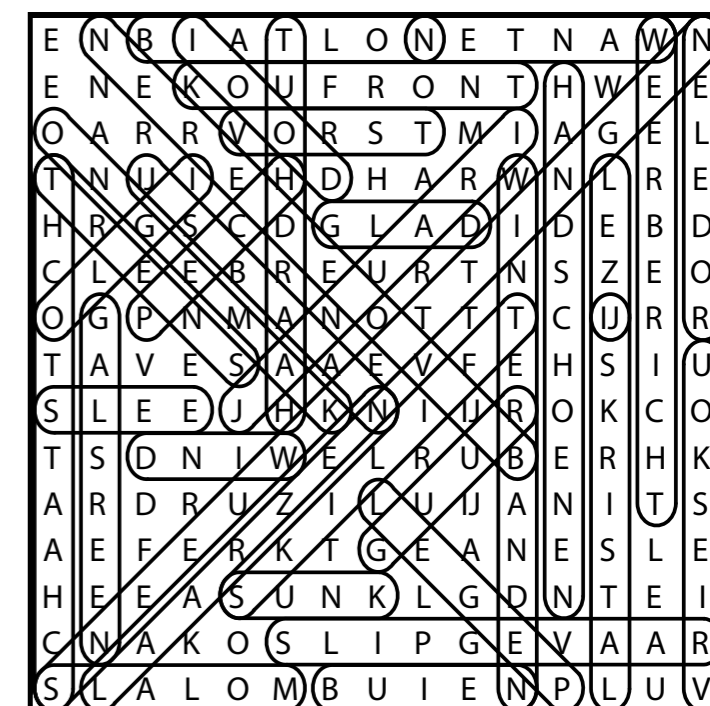
### 10. Kleine wintergelukjes

Hang een vetbol voor de vogels, steek samen een kaarsje aan, schrijf de eerste kaartjes voor het nieuwe jaar, of geniet van een ochtendwandeling met rijp op de bomen. Het zijn juist de kleine dingen die de winter warm maken. “Een glimlach, een praatje en een beetje aandacht — dat is het mooiste winterrecept dat er is.”



|   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 7 | 4 | 2 | 3 | 9 | 8 | 1 | 6 | 5 |
| 9 | 5 | 8 | 6 | 4 | 1 | 2 | 3 | 7 |
| 6 | 1 | 3 | 7 | 5 | 2 | 9 | 8 | 4 |
| 5 | 8 | 6 | 2 | 7 | 4 | 3 | 1 | 9 |
| 3 | 7 | 1 | 5 | 8 | 9 | 6 | 4 | 2 |
| 4 | 2 | 9 | 1 | 3 | 6 | 7 | 5 | 8 |
| 2 | 3 | 4 | 9 | 1 | 5 | 8 | 7 | 6 |
| 8 | 6 | 7 | 4 | 2 | 3 | 5 | 9 | 1 |
| 1 | 9 | 5 | 8 | 6 | 7 | 4 | 2 | 3 |

*Oplossingen  
van pagina  
28 en 29*



The image features a central white circle containing text, set against a background of blue leaf patterns. The leaves are stylized and arranged in a repeating pattern around the circle. The entire composition is framed by a solid orange border.

**Een praatje  
per dag  
houdt de kou  
op afstand**