



# SAMEN OUDER WORDEN

## IN MIDDELBURG



Samen ouder worden in Middelburg is een uitgave van Samen Ouder Worden, een programma van de vereniging NOV – Platform Vrijwillige Inzet – en de welzijnsorganisatie Welzijn Middelburg. Welzijn Middelburg heeft contact gelegd met lokale organisaties en met ouderen die vrijwilligerswerk doen.

Redactie: Arianne Diepeveen, Maurice de Korne, Janneke Nijssen en Anneke Verhoeven

Fotografie: Anda van Riet

Ontwerp: Monique van Hootegem

Druk: GBG

april 2021



**Samen Ouder Worden** zet in op nieuwe samenwerkingen met ouderen, vrijwilligers, bewonersinitiatieven, gemeenten en beroepskrachten in zorg en welzijn, die beter aansluiten bij de wensen van ouderen. De inzet van vrijwilligers is essentieel. Daarbij worden de ouderen uitdrukkelijk uitgenodigd om zelf als vrijwilliger bij te dragen aan een zinvol(ler) leven voor ouderen. [www.nov.nl/samenouderworden](http://www.nov.nl/samenouderworden)



**Welzijn Middelburg** signaleert ontwikkelingen en knelpunten in de samenleving, ondersteunt activiteiten, verbindt en geeft handvatten om de leefbaarheid van buurten en kernen te optimaliseren. Tevens stimuleert Welzijn Middelburg vrijwillige inzet, zelfredzaamheid, samenredzaamheid en vitaliteit door middel van ondersteuning, coördinatie en facilitering. [www.welzijnmiddelburg.nl](http://www.welzijnmiddelburg.nl)

## Inhoud

- 3 Voorwoord
- 3 Ontmoetingen jong – oud
- 4 HET BRUGGETJE ZIJN TUSSEN INSTANTIES EN KWETSBARE PATIËNTEN | Portret van Els Steuer  
7 Manteling  
7 SVRZ
- 8 HELPEN OM HET VERBLIJF ZO AANGENAAM MOGELIJK TE MAKEN | Portret van Jan Franse  
11 Sint Jans Hospice De Casembroot  
11 Zorgstroom
- 12 KENNIS EN ERVARING MET DE HELE STAD DELEN | Portret van Ron en Jessy Benne  
15 Alzheimer Nederland  
15 De Zonnebloem
- 16 BLIJF BIJ EN BLIJF BEZIG | Portret van Nel Wisse  
19 Kerkenwerk  
19 Wonen met Zorg en Ondersteuning
- 20 ERVARINGEN DELEN MET DE VOLGENDE GENERATIE | Portret van Tekle Izaz  
23 VluchtelingenWerk Zuidwest-Nederland  
23 Maatschappelijk Werk Walcheren
- 24 JE HART BLIJVEN VOLGEN | Portret van Ger van Waegeningh  
27 Stichting Feest Van Herkenning  
27 KBO Zeeland
- 28 HET LEVEN KOMT ZOALS HET KOMT | Portret van Ria Kamp  
31 Pennywafelhuis
- 32 Platform Eenzaamheid Walcheren
- 32 Websites van vrijwilligersorganisaties

## Voorwoord

**Hoe is het om ouder te worden? Waar loop je tegenaan? Hoe word je plezierig oud en wat is hierbij je eigen rol en kracht? Hoe blijf je betrokken bij de samenleving?**

**In deze brochure vertellen acht Middelburgse zeventigplussers hun verhaal. Over hun levensloop, hoe zij omgaan met het ouder worden en hoe zij hun leven in deze fase invullen. Thema's als verlies en rouw, verhuizing, eenzaamheid en gezondheid komen in hun verhalen naar voren.**

**Ook het thema vrijwilligerswerk wordt belicht. Alle geïnterviewden vinden het belangrijk anderen te kunnen helpen. Door het doen van vrijwilligerswerk voelen zij zich onderdeel van de samenleving. Iedereen kan als vrijwilliger aan de slag: ook als je ouder bent kun je veel betekenen voor een ander.**

**Laat je inspireren!  
Veel leesplezier!**

Arianne Diepeveen | Samen Ouder Worden | Zilveren Helden | NOV

Maurice de Korne | Samen Ouder Worden | Zilveren Helden | NOV

Janneke Nijssen | Welzijn Middelburg

## Ontmoetingen jong-oud

Ouderen hebben veel kennis en ervaring, waardoor ze voor andere ouderen van betekenis kunnen zijn. Maar zeker ook jongeren kunnen leren van hun kennis en levenservaring en hoe te genieten van de kleine dingen die het leven biedt.

Wij nodigen scholieren, studenten en docenten van harte uit om de verhalen in deze brochure te lezen en samen hierover te praten. Een aantal van de geïnterviewden gaat ook graag verder met jullie in gesprek. Verbreed je wereld met deze mooie ontmoetingen! Een tiental jongeren hebben alvast de interviews gelezen. Lees hier een paar reacties.

‘Wat een inspirerend verhaal van Els. Het is mooi om te lezen hoe zij als vrijwilliger zowel ondersteunt als verbindt. Als toekomstig *social worker* kijk ik uit om samen te werken met vrijwilligers zoals Els.’ Iris, 30 jaar, student Social Work

‘Een belangrijk en mooi punt van vrijwilligerswerk wordt goed over het voetlicht gebracht: de vrijwilliger helpt de omgeving, maar de omgeving helpt tegelijkertijd de vrijwilliger! Aan dit laatste wordt vaak te weinig aandacht besteed.’ Dinah, 21 jaar, student Social Work

‘Jan heeft een zeer goede gezondheid voor iemand van zijn leeftijd. Ik vind het leuk dat hij mensen vrijwillig helpt in het hospice.’ Thijs, 15 jaar, havo-leerling

‘Heel inspirerend om te lezen dat Nel nog steeds dingen doet waar ze voldoening uit put. Op die manier krijg je energie en kan je ook weer energie aan anderen geven.’ Jacqueline, 20 jaar, student Human Resources Management

## HET BRUGGETJE ZIJN TUSSEN INSTANTIES EN KWETSBARE PATIËNTEN

**‘Ik heb geleerd door moeilijk gedrag heen te kijken. Om altijd de mens in zijn kwetsbaarheid te blijven zien.’ Dat is Els Steuer (1940) ten voeten uit. In de bibliotheek van Middelburg vertelt ze over haar (vrijwilligers)werk en geeft ze haar visie op het ouder worden.**

Een toepasselijke plek, de bieb. Ze schreef onlangs zelf een boek. Over al die boeiende mensen die ze heeft ontmoet. Het boek zou in september 2020 worden gelanceerd, maar vanwege corona is dat uitgesteld.

Els groeide op in Den Haag. Verpleegster worden was haar hartenwens. Omdat ze nog te jong was, ging ze eerst werken bij het befaamde modehuis Maison De Bonneterie. Toen ze ‘oud’ genoeg was, haalde ze het ene diploma na het andere, voor A-verpleegkunde, operatieverpleegkunde, kinderverpleegkunde en psychiatrisch verpleegkunde destijds de B-verpleegkunde. Vooral de psychiatrie lag haar nauw aan het hart. Tot haar pensioen in 2001 heeft ze met patiënten met psychische problemen gewerkt, onder meer als leidinggevende.

‘Toen ik met pensioen ging, stelde ik mezelf de vraag: waar wil je graag oud worden? Mijn zoon had vrienden in Middelburg, zodoende kende ik de stad. Ik heb wel veertig huizen bezichtigd



voordat ik het huis kocht waar ik nu woon. Mijn zoon is aannemer en heeft het huis nog mooier gemaakt en helemaal naar mijn zin. Na zestien jaar kan ik zeggen dat het een goede keuze is geweest. Ik woon hier met veel plezier; mijn huis voelt als een warme deken. Het klikt ook goed met de burens; daar heb ik het ontzettend mee getroffen.’

**‘Waak ervoor dat je de dagen niet gaat vullen met op de bank zitten voor de tv. Dat mag best een keer, maar ik zie bij veel ouderen dat dit een patroon wordt, en ik ben bang dat het je afstompt.’**

### **Vriendschappen voor het leven**

Al voor haar pensioen was Els actief als vrijwilliger. Zo ging ze jaren achtereen als begeleider mee met het Rode Kruis vakantieschip J. Henry Dunant. ‘Prachtig werk was dat! Je deed in zo’n week alles voor de patiënten. We verzorgden ook het entertainment in de avonden. Er ontstonden vriendschappen voor het leven. Verder

heeft ze ook vijf jaar vrijwilligerswerk gedaan in een hospice. ‘Als érgens goede zorg op maat gegeven kan worden, dan is het daar!’ Tegenwoordig is Els vrijwilligster op de afdeling fysiotherapie in ’t Gasthuis, een centrum dat gespecialiseerd is in revalidatiezorg, zorg bij lichamelijke klachten en psychogeriatrische zorg. Ook doet ze vrijwilligerswerk voor het



maatjesproject bij Manteling, een steunpunt voor zowel mantelzorgers als hulpvragers. 'Ik wil er graag zijn voor iedereen die het ingewikkeld vindt sociale relaties aan te gaan. Ik fiets met mensen, breng bezoekjes. Vaak kan ik het bruggetje zijn tussen instanties en de kwetsbare patiënt. Ik vind het bijzonder als ik binnenkom bij iemand die het vertrouwen in mensen heeft verloren en uitstraalt 'ga maar weer' en dat we uiteindelijk toch samen een kopje koffie drinken. Vanuit mijn werk weet ik heel goed wat de grenzen zijn maar in een crisissituatie kan soms net dat stukje meer van grote betekenis zijn. Ook sta ik wel eens met gevaar voor eigen

leven op een ladder om een lampje in te draaien omdat anders iemand een heel weekend in het donker zit.'

#### **Gewoon rustig doorgaan**

'Vrijwilligerswerk geeft grote voldoening en veel energie. Het helpen van anderen geeft ook structuur in je eigen leven. Van een patiënt kreeg ik een kerstkaartje met de woorden: "Je geeft me kracht!" Dat vind ik een groot compliment.'

Voor de goede orde, Els vult niet haar dagen met louter vrijwilligerswerk. 'Ik zit graag achter de naaimachine en word erg blij van mooie lap-

pen stof. En ik mag graag de meubels in huis verplaatsen, om zo de huiskamer of slaapkamer weer eens van een heel andere kant te bekijken.' Hoe ziet Els de toekomst? 'Ik wil niet teveel stilstaan bij mijn leeftijd, gewoon rustig doorgaan met de dingen die ik nog kan. Verder wil ik graag zelf de regie houden over mijn leven; dat er niet over mij beslist wordt. Als het moment daar is, zal ik mensen wel los kunnen laten. Niemand is echt meer van mij afhankelijk; mijn zoon en kleinzoon en allen die mij lief zijn, die komen er wel. Met uitzondering dan van mijn lieve kater Stoer, want die is helemaal niet zo stoer en erg aan mij gehecht.'

**Manteling** is dé organisatie op Walcheren voor mantelzorgers, vrijwilligers en hulpvragers. Manteling biedt hulp en ondersteuning aan mantelzorgers, mensen met een ziekte of beperking, mensen met psychische problemen, eenzame mensen, mensen met dementie en mensen in de laatste fase van hun leven. Door vrijwilligers in contact te brengen met hulpvragers is de hulp van mens tot mens. Ook aan jonge hulpvragers, die te maken hebben met een ziekte of beperking en aan jonge mantelzorgers die zorgen voor een ouder, broertje of zusje met een ziekte of een beperking, biedt Manteling ondersteuning. Ongeveer 420 vrijwilligers bieden praktische, incidentele hulp of begeleiding, ondersteunen mensen in de laatste levensfase of gaan op vriendschappelijk huisbezoek.

SVRZ biedt op meer dan 65 locaties in Zeeland – onder meer in 't Gasthuis in Middelburg – kleinschalige verpleeghuiszorg, revalidatie en ondersteuning aan ouderen voor een korte of langere periode.

De ongeveer 1.400 vrijwilligers zijn een onmisbare schakel in de zorg bij SVRZ. Zij maken het leven van de cliënten een stukje mooier.

## HELPEN OM HET VERBLIJF ZO AANGENAAM MOGELIJK TE MAKEN

Zo nu en dan trekt Jan Franse (1945) eropuit per mountainbike, samen met zijn kleinzoon van 7. Eigenlijk moet hij daar misschien maar mee stoppen, vindt hij: 'Ik merk dat ik sneller val en niet meer de behendigheid van vroeger heb.'

Jan is afkomstig uit Middelburg en is na wat omzwervingen – gestudeerd en gewoond in Amsterdam, verhuisd naar Zevenaar – naar zijn geboortestad teruggekeerd. Hij is getrouwd, heeft vier kinderen en tien kleinkinderen. Tot aan zijn vervroegde pensioen in 2005 werkte hij als beleidsadviseur bij de Provinciale Raad voor de Volksgezondheid in Zeeland, het latere Scoop. Na zijn pensionering ging hij vrijwilligerswerk doen, ook in de zorg, zij het op andere fronten zoals zitting nemen in de cliëntenraad van verpleeghuis Ter Reede en in een aantal klachtencommissies.

### Helpen daar waar nodig is

Hij is nu zo'n negen jaar al vrijwilliger bij het Sint Jans Hospice De Casembroot. 'In die laatste rol sta ik op de werkvloer, aan het bed. Een mooie afsluiting van mijn zorgcarrière. De vra-



gen rondom leven en dood hebben mij altijd gefascineerd. Je kunt iets betekenen door die laatste levensfase zo comfortabel mogelijk te maken. Er heerst een goede sfeer, het is echt niet alleen droefenis en ellende. En er kan echt heel veel. Regelmatig wordt er gebruikgemaakt van de Wens Ambulance. Daarmee kan iemand naar een voetbalwedstrijd in Rotterdam of een

rondje maken over de boulevard in Vlissingen.' Voor het vrijwilligerswerk in het hospice is het belangrijk om goed te kunnen luisteren. En om afstand te kunnen nemen als je de deur van het hospice achter je dichttrekt. 'Dat is de ene keer makkelijker dan de andere keer. Wat ik moeilijk vind, is als de mensen de leeftijd hebben van mijn kinderen. Dan zie je bij de intake het ge-

boortejaar en dan schrik je even, dat is confronterend.'

Ervaring in de zorg is niet nodig. 'We helpen de verpleegkundigen daar waar dat nodig is. We zijn gastheer of gastvrouw: je ontvangt bezoekers, en begeleidt hen naar de kamer van de bewoner. Je zorgt voor gezelligheid en helpt het verblijf van de bewoners zo aangenaam moge-



**‘Probeer de dingen die je overkomen en die onvermijdelijk zijn te accepteren en ga er zo positief mogelijk mee om.’**

lijk te maken. Soms ga je bij iemand zitten die het moeilijk vindt om alleen te zijn. Je kijkt samen televisie of je leest voor uit de krant.’

#### **Zorg bijtijds voor een netwerk**

Leeftijd is maar een getal, Jan Franse is de eerste om dat toe te geven. Hij hoort duidelijk bij de groep ‘vitale senioren’, zoals het mountainbiken al illustreerde. Hij is bijvoorbeeld aangesloten bij een loopgroep van atletiekvereniging Dynamica. ‘Toch merk je dat je ouder wordt. Niet alles gaat meer even soepel en gebeurtenissen

in mijn omgeving drukken me met de neus op de feiten.’

Jan leidt een relaxed leven. ‘Ik geniet ervan om geen wekker te hoeven zetten. Hoewel af en toe een wekker zetten goed is’, lacht hij. ‘Dan waardeer je die keren dat je het niet hoeft te doen weer meer. Mijn vrouw en ik hebben veel geluk. Daar zijn we ons erg van bewust. We zijn allebei gezond, en dat geldt ook voor onze kinderen, hun partners en de kleinkinderen. We hebben in ons gezin weinig tegenslag gehad. Het leven is, dat realiseer ik me steeds meer, toch een soort

**‘Zorg dat je zo lang mogelijk de regie kan voeren over je leven. Benut de mogelijkheden van het internet. Kijk op [www.SeniorenWeb.nl](http://www.SeniorenWeb.nl) als je hierbij hulp nodig hebt.’**

loterij. Het hebben van een ongeneeslijke ziekte of overlijden. Je hebt er geen invloed op, het overkomt je.’

Wat je tot op zekere hoogte wel zelf in de hand hebt, is het zorgen voor een netwerk. ‘Als je dat niet, of niet meer hebt, komt de eenzaamheid al snel om de hoek kijken. Mijn boodschap: zorg bijtijds voor een goed netwerk van burens, vrienden, familie en kennissen. Met vrijwilligerswerk maak je vrienden. Ga als vrijwilliger aan de slag in je buurt, doe iets waar je talenten of interesses liggen. Zo heeft mijn vrouw veel plezier in tuinonderhoud. Dat doet ze bij verschillende mensen.

Je kunt niet vroeg genoeg beginnen met het opbouwen van een netwerk. Praat met anderen over onderwerpen die je bezighouden. Zorg dat je contact hebt en onderhoudt met andere mensen. Onderneem samen uitstapjes. Sluit je aan bij een sportvereniging, een leesclub, een filmgroepje. Zorg dat je deel uitmaakt van een groep of groepje. Anders verkommer je. Daar moet je je van bewust zijn, of je nu jong of oud bent.’

Sint Jans Hospice De Casembroot is een warm en gastvrij huis waar ongeneeslijk zieke mensen hun laatste levensfase kunnen doorbrengen. Hier wordt 24 uur per dag, high-care zorg geboden door een hecht team van gespecialiseerde verpleegkundigen, artsen en vrijwilligers.

Zorginstelling **Zorgstroom** is verantwoordelijk voor de verpleegkundige en medische zorg en de continuïteit in het hospice. De zorg is gericht op het verlichten van lijden en het bieden van kwaliteit en comfort in de laatste fase van het leven.

De zorgvrijwilligers werken intensief samen met de zorgprofessionals, maar hebben andere taken. Zij bieden de bewoners van het hospice rust, tijd en aandacht. Door kookvrijwilligers wordt op vier avonden per week gekookt. De kook- en de zorgvrijwilligers vallen onder verantwoordelijkheid van en worden aangestuurd door een coördinator van **Manteling**, organisatie voor mantelzorgers, vrijwilligers en hulpvragers op Walcheren.

## KENNIS EN ERVARING MET DE HELE STAD DELEN

Rustig een zebrapad oversteken, in Den Haag een uitdaging maar in Middelburg geen probleem. Ron en Jessy Benne, geboren Hagenezen, zijn hier in 1995 komen wonen, om nooit weer weg te gaan. Stugge Zeeuwen? 'Als je je openstelt, kom je heel ver!'

Ron (1947) was werkzaam in de verzekeringswereld. 'Leuk werk, ik had verantwoordelijkheid.' Jessy (1956) werkte in het onderwijs. Ze vond het wel even spannend om naar Zeeland te verhuizen, 'zou ik wel een baan vinden.' Na een tijdje oriënteren werd ze aangenomen bij de Algemene Basisschool (ABS) in Middelburg. 'Ik heb er jaren gewerkt en er een erg fijne tijd gehad.' Collega's uit de Randstad voorspelden dat Ron en Jessy wel zouden terugkeren naar Den Haag. 'Dat is nooit de bedoeling geweest. De kwaliteit van leven hier is heel goed. De rust en ruimte in Zeeland vind je niet in de Randstad.' Dankzij de toenmalige collega's hebben Ron en Jessy een goed netwerk kunnen opbouwen, maar zelf staken ze er ook energie in. 'We zijn gaan sporten, hebben een theaterabonnement aangeschaft en gaan zo nu en dan naar de bioscoop.' Na zijn vervroegd pensioen ging Ron vrijwilligerswerk doen. 'Tijdens mijn werkzame leven had ik daar geen tijd voor, maar nu wilde ik dat maar al te graag.' Door een tv-uitzending raakte Ron enthousiast over het werk van De Zon-



**'Als een bepaalde vrijwilligersactiviteit minder goed bevalt, stop dan niet meteen helemaal als vrijwilliger. Maar ga op zoek naar iets dat beter bij je past.'**

nebloem. Tot 2019 deed hij bestuurswerk voor deze organisatie, inmiddels helpt hij bij uitvoerende klussen. 'Ik kom overal en nergens! Met mensen op de achterbank, een rolstoel duwend of ik ga mee met een reisje.' Jessy zocht bewust naar iets anders. 'Ik wilde sowieso niet hetzelfde doen als mijn man, we moeten elkaar wel wat nieuws te vertellen hebben als we thuiskomen', lacht ze. Na een zoek-

tocht langs verschillende vacaturebanken kwam ze terecht bij Alzheimer Nederland. Jessy begon als algemeen vrijwilliger en hielp met het voorbereiden van het Alzheimer Café, dat eens in de zes weken wordt gehouden. 'Na verloop van tijd werd ik gastvrouw en gespreksleider. Ik regel ook andere bijeenkomsten die het hele jaar door worden georganiseerd. Het is enorm mooi en dankbaar werk.'

### **Levensstijl**

Ron en Jessy zien dat vrijwilligers veel werk verzetten, maar het kan soms wel wat efficiënter. Gelukkig zijn er goede initiatieven. 'Een goed voorbeeld daarvan is dat vrijwilligersorganisaties via het Kennisplatform thematische bijeenkomsten en workshops ook beschikbaar stellen voor mensen van andere organisaties. Zo deel je kennis en ervaring met de hele stad. Dat

# Welkom bij alzheimer café Walcheren



geldt ook voor ons persoonlijk, we zijn allebei geneigd om veel zelf te doen. Maar daardoor kun je anderen buitenspel zetten. Als je het met elkaar vormgeeft, wordt vrijwilligerswerk door nog meer mensen gedragen dan nu al gebeurt.' Vrijwillig klaarstaan voor een ander vinden Ron en Jessy vanzelfsprekend. 'Een levensstijl, het past bij onze cultuur. We zien in onze omgeving van zowel vrijwilligers als deelnemers, dat eenzaamheid plotseling kan toeslaan, bijvoorbeeld na het overlijden van een partner. Daar kunnen vrijwilligers van betekenis zijn. Je kunt iemand meenemen naar een activiteit buiten de deur. Of ga samen ergens koffie drinken. Natuurlijk

zijn er situaties waarin gebrek aan middelen een rol speelt. Maar voor het hebben van een leuke dag hoeft geld niet altijd een rol te spelen. Wees creatief, zoek mensen op, heb het gezellig met elkaar.' Jessy wil over het onderwerp eenzaamheid nog het volgende kwijt: 'Uit onderzoek naar de werking van het geheugen blijkt dat men er in een aantal gevallen ten onrechte vanuit ging dat er sprake was van dementie. Diepe eenzaamheid kan ertoe leiden dat mensen minder scherp denken en vergeetachtig raken. Als je dat kan doorbreken door vrijwilligerswerk te doen of aan een activiteit deel te nemen, is er veel gewonnen.'

### Je leven op orde

Misschien zullen ze ooit zelf afhankelijk zijn van anderen en vrijwilligers. 'Ik zal mij niet snel aanmelden voor een groepsactiviteit, maar liever voor de persoonlijke een-op-een uitjes gaan', bekent Ron. Jessy vult aan: 'Wij kunnen ons nu heel goed vermaken. Maar wat als een van ons wegvalt? Hoe doen we het dan?' Ron benadrukt dat het essentieel is om je leven op orde te hebben. 'Als dat niet zo is, is het lastig om van betekenis te zijn voor een ander. Je kunt bijvoorbeeld een vervelende thuissituatie ontvluchten, maar als je dan na een leuke dag weg thuiskomt, is het contrast alleen maar groter.'

Alzheimer Nederland geeft voorlichting, informatie en trainingen over dementie, financiert wetenschappelijk onderzoek, zorgt voor ondersteuning bij dementie, stimuleert een dementievriendelijke samenleving en houdt zich bezig met belangenbehartiging. De regionale afdelingen vertegenwoordigen Alzheimer Nederland in de regio. Zij gaan in gesprek met gemeenten en organiseren laagdrempelige (online) activiteiten, zoals het Alzheimer Café en voorlichting. Afdeling Zeeland is regelmatig op zoek naar vrijwilligers voor het Alzheimer Café. Of misschien past een functie als collectant, belangenbehartiger of deskundige bij de DementieLijn beter bij jou.

**Nationale Vereniging de Zonnebloem** verrijkt het leven van mensen met een lichamelijke beperking en dat van haar vrijwilligers door sociale en recreatieve activiteiten mogelijk te maken. In Zeeland zijn verschillende afdelingen van de Zonnebloem actief. Voor de Zonnebloem Middelburg-Veere zetten 70 vrijwilligers zich in. Zij organiseren een dagje uit, bezoek aan huis of een gezellige middag.



## BLIJF BIJ EN BLIJF BEZIG

Haar werkkamer ligt vol met papier, kleurstiften, stofjes en frutsels. Nel Wisse ziet overal muziek in, alles kan bruikbaar zijn voor haar werkstukken. ‘Delicaat, en tijdrovend; de tijd vliegt voorbij als ik bezig ben.’

Nel Wisse (1941) woont alweer ruim zeven jaar in haar geboortestad Middelburg. Ze heeft veel bezigheden. Zo is ze ook bouwvakker. ‘Mijn dochter heeft een fruitschuur gekocht en wil daar een woonhuis van maken. Ik help met het bikken van stenen, de dakisolatie en bij de voorbereidingen van een fundering.’

Normaal doet ze fijner werk en is ze creatief in de weer met een veertje, een blaadje of een stukje tekst op bijvoorbeeld een koffiebekertje. Vroeger deed Nel kantoorwerk en stond ze in een boekwinkel. Haar hart lag vooral bij de boekenverkoop. ‘Je had veel contact met de klanten. Mensen kwamen met een vraag en dan liep je met hen mee om een bepaald boek te zoeken. Er werd ook verwacht dat je iets over de inhoud wist. Dat leverde veel leuke gesprekken op.’

Tegenslag bleef Nel niet bespaard. Een zware periode maakte ze mee rond haar echtscheiding. Na een ongeluk kon ze een tijd niet lopen; vier jaar lang zat ze in een rolstoel. ‘Ik heb toen geleerd blij te zijn met wat ik wél kon.’ De kracht die ze toen gevonden heeft, schrijft ze toe aan haar geloof. ‘Het was geen verdienste van mezelf.’



‘Een van de mooie dingen van het ouder worden is dat je toleranter wordt.’

### Kerkenwerk

Vrijwilligerswerk hoorde er altijd als vanzelfsprekend bij. ‘Nietsdoen was geen optie.’ Nou ja, nietsdoen – Nel had een gezin van vier kinderen. Zo heeft ze altijd kerkenwerk gedaan. Nadat ze een cursus creatieve vorming had gevolgd, zette ze samen met een vriendin een activiteitscentrum op. ‘Mijn hobby’s tekenen en schilderen kwamen daar tot ontplooiing. Ik vind het niet

alleen leuk om zelf iets te doen, maar ook om het anderen te leren. Zo heb ik meer dan dertig jaar les gegeven in kantklossen.’ Tegenwoordig begeleidt Nel bij WMZO met veel plezier een leesgroepje van jongeren met een verstandelijke beperking. Vanwege de coronamaatregelen is dat stil komen te liggen. ‘Je moet naast iemand zitten om een woord aan te wijzen of samen een zin te lezen, dat gaat nu niet.’

### Gezellige kletskaus

Ze woont alleen, dat wil zeggen samen met haar poes. ‘Ik zou niet zonder huisdier kunnen. Dat is goed gezelschap. Zeker deze poes die ik nu heb, zo’n gezellige kletskaus. Als ik straks thuiskom, begroet ze me al mauwend bij de poort.’ Nel heeft geen groot sociaal netwerk van familie en vrienden. ‘Nogal wat van mijn jongere en oudere vriendinnen zijn helaas al overleden.



Ik heb een goede kennis die 89 jaar is, maar als je met haar praat valt het leeftijdsverschil weg. Ook met iemand die stukken jonger is, kun je een heel fijn gesprek hebben terwijl met iemand van je eigen leeftijd je soms moet zoeken naar onderwerpen. Het is belangrijk dat jong en oud met elkaar contact hebben, elkaar gaan waarderen en zo van elkaar genieten en leren.’ Dankzij haar bezigheden verveelt Nel zich nooit. Bovendien is ze ook graag thuis. ‘Dat vind ik belangrijk, dat je niet per se iemand nodig hebt om je dag te vullen of om je te vermaken.’ Uiteindelijk zou Nel graag gelijkvloers gaan wonen. ‘Dat je niet meer zo vaak de trap op hoeft.

Als ik iets tegenkom wat bij mijn wensen aansluit, pak in mijn spullen in. Niet wachten op een bepaald moment, want ja, wanneer is dat?’

#### **Kijk niet naar leeftijd**

Over het begrip leeftijd heeft Nel uitgesproken opvattingen. ‘Ik ben 78 jaar. Er zijn ook weleens dagen dat ik denk “het lijkt wel of ik 95 ben”, dan ben ik vermoeid. De meeste dagen vliegen voorbij, dan voel ik me jong.’ Eenzaam voelt Nel zich niet. ‘Ik denk altijd: ik ben wel alleen maar niet eenzaam. Heel vaak vraag ik me af: hoe wórd je eenzaam? Overkomt dat wellicht mensen die erg gericht zijn geweest

**‘Doe iets wat je leuk vindt, ga op zoek, het maakt niet uit wat.’**

op sociale contacten? Het gebeurt mij bijvoorbeeld met regelmaat dat ik twee of drie dagen thuis ben en met niemand heb gesproken. Ik vind dat voor mezelf geen probleem maar ik begrijp dat het voor andere mensen heel anders kan voelen.’ Ze wil vooral benadrukken dat je in deze levensfase bezig moet blijven. ‘Blijf bij de tijd. Kijk niet naar de leeftijd die in je paspoort staat. Ga niet zeggen: “ik ben oud, dus ik hoef geen computer of mobiele telefoon”. En weet je niks leuks te bedenken? Probeer dan iets wat je nog niet kent, misschien kom je tot de ontdekking dat het je goed ligt.’

**Kerkenwerk.** Bij kerkelijke gemeenten, geloofs- en levensovertuiglijke gemeenschappen zijn veel vrijwilligers actief. Daarbij kun je behalve aan bestuurlijk werk ook denken aan het organiseren van activiteiten, huisbezoeken afleggen, ouderen naar de samenkomsten brengen en andere kerkelijke activiteiten.

**Stichting Wonen Met Zorg en Ondersteuning (WMZO)** is een ouderinitiatief voor tien jongvolwassenen met een verstandelijke beperking. De Tromp is een heerlijk groot huis, aan de Trompstraat in Middelburg. Een plek waar de bewoners zich veilig en beschermd kunnen ontplooiën en gelukkig kunnen zijn. De dagelijkse leiding is in handen van zorgprofessionals. De bewoners van De Tromp vinden het geweldig om samen met een vrijwilliger te lezen, te wandelen, te koken of te shoppen.

## ERVARINGEN DELEN MET DE VOLGENDE GENERATIE

‘Met politieke zaken wilde ik me niet meer inlaten. Ik koos voor mezelf en mijn gezin. Voor onze veiligheid.’ Daarom verliet Tekle Izaz in 1989 zijn geboortegrond, Eritrea. ‘Ik ben in Nederland geïntegreerd, maar de helft van mijn ziel is nog daar.’

Tekle Izaz is in 1949 geboren in Keren, een stad in Eritrea. Op zijn negentiende werd hij lid van het Eritrean Liberation Front (ELF), een beweging die streed tegen de bezetting van Ethiopië en voor de onafhankelijkheid van Eritrea. Als vrijheidsstrijder en activist deelde hij pamfletten uit. Later diende hij in het leger en vanaf zijn zeventiende trad hij op als diplomaat en vertegenwoordiger van het ELF. In 1989 vluchtte hij samen met zijn vrouw en twee kinderen naar Nederland. Hier werden nog twee kinderen geboren. ‘Ik vond het belangrijk om zo gauw mogelijk de Nederlandse taal te leren. Daarna kon ik werk zoeken. Op de inburgeringsschool leerde ik de taal, en in mijn vrije tijd ging ik aan de slag als vrijwilliger in Vlissingen. Zo kon ik de taal meteen oefenen.’

Toen Vluchtelingenwerk in Middelburg een administratief medewerker zocht, solliciteerde Tekle. ‘Ik werd aangenomen omdat ik levenservaring had en veel talen sprak.’ In 2013 ging hij met pensioen. Hij is nog steeds actief bij Vluchtelingenwerk, maar nu als vrijwilliger. ‘Ik fungeer als tolk voor verschillende organisaties



‘Geniet van elke dag.’

zoals de Formulierenbrigade, Porthos, Maatschappelijk Werk Walcheren, Welzijn Middelburg en de gemeente Middelburg. Vanwege de corona-epidemie doe ik al mijn afspraken nu telefonisch.’

### Land van herkomst

‘De helft van mijn ziel is hier, de andere helft daar. Als er goed nieuws is uit Eritrea, ben ik blij.

Als er slecht nieuws is, ben ik verdrietig.’ Tekle vindt het belangrijk dat zijn kinderen de geschiedenis van hun land van herkomst kennen. Het is nog niet veilig voor hen om met Eritrea kennis te maken.

‘Mijn broers, hun kinderen en kleinkinderen wonen in Amerika. We hebben bijna wekelijks contact met elkaar. Ik weet hoe het met hen gaat.’ Hij heeft regelmatig met andere Eritreeërs en

Ethiopiërs contact. ‘Sommigen zijn al vijftig jaar hier. Elke vrijdag drinken we samen cappuccino in lunchroom La Reine in Vlissingen. Dat doen we al dertig jaar.’ Zolang de lunchroom vanwege de coronamaatregelen is gesloten, onderhouden ze telefonisch contact.

Tekle is gesteld geraakt op Nederland. ‘De meeste mensen zijn eerlijk tegen elkaar, dat is gezond gedrag. In Eritrea kon ik niet alles voor



waar aannemen, ik moest uitzoeken wat iemand bedoelde. De zorg voor elkaar is in Nederland anders geregeld, familie speelt een minder belangrijke rol. Zorg en ondersteuning lopen hier vooral via instanties, maar het is wel goed geregeld. En er is democratie, de mensen kunnen zeggen wat ze willen.'

Hij ziet ook verschillen. 'In Eritrea doen mensen alles samen, in Nederland gaat het anders. Ook in Middelburg zijn veel ouderen eenzaam. Ik

vind het belangrijk dat kinderen van jongs af aan leren dat het essentieel is om te delen en niet alleen aan het "ik" te denken, maar ook aan de ander. Het is mooi om voor elkaar te zorgen.'

#### **Oud worden in Nederland**

'Ik ben lid van een kerk, waardoor ik veel contacten heb. Ik geniet van het leven, lees veel. Lezen is belangrijk, het laat je hersens werken. Ik verveel me niet. Ik vind het mooi dat ik vrijwil-

## 'Blijf bewegen en blijf in contact met leeftijdsgenoten.'

ligerswerk kan doen en daardoor van betekenis kan zijn.'

Over vrijwilligerswerk heeft Tekle een uitgesproken mening. 'Een ouder iemand heeft een heel leven achter zich en weet veel. Deze kennis en ervaring mag je zeker delen met de volgende generatie. Als je met pensioen bent, heb je daar de tijd voor. Maar het moet wel vrijwillig blijven.' Tekle helpt veel vluchtelingen hun weg te vinden in Nederland. Dat kan soms ver gaan. 'Sommigen bellen me zelfs als ze in de winkel staan, met de vraag hoe iets werkt of hoe iets heet. Dan help ik ze en dat vind ik leuk.'

Of jongeren ook als vrijwilliger ingezet kunnen worden? 'Zij moeten eerst en vooral een diploma halen, daar hun tijd insteken. Als dat niet lukt, hebben ze begeleiding nodig.' Hij benadrukt het nog maar eens: 'Ouderen hebben meer tijd én meer ervaring om vrijwilligerswerk te doen.'

Hij gaat trouwens graag met jongeren om. 'Ik kan met iedereen opschieten. Ik ben geen twintig meer, maar mentaal voel ik mij zeventien. Ik praat met mensen van alle leeftijden. Over welk onderwerp dan ook. Zo wil ik ouder worden.'

**VluchtelingenWerk Zuidwest-Nederland** zet zich in voor de bescherming van vluchtelingen en helpt hen bij het opbouwen van een nieuw bestaan. Het werkgebied beslaat tientallen gemeenten in de provincies Zuid-Holland en Zeeland.

Als vrijwilliger of stagiair kun je echt iets betekenen voor vluchtelingen. Je kunt asielzoekers bijstaan tijdens hun asielprocedure, vluchtelingen wegwijs maken in het complexe Nederland of de taal met iemand oefenen.

**Maatschappelijk Werk Walcheren** biedt gratis hulp voor iedereen. De hulp is er op gericht om de zelfredzaamheid van de cliënten te vergroten. Daarbij wordt uitgegaan van de eigen kracht van de cliënt en worden diverse hulpverleningspartners betrokken. Als vrijwilliger kun je bijvoorbeeld cliënten helpen met het invullen van papieren, of de rol van vertaler op je nemen.

Bij **Welzijn Middelburg** kun je divers vrijwilligerswerk doen, zoals bij een jongerencentrum of als integratiemaatje.

## JE HART BLIJVEN VOLGEN

Je hebt van die mensen die zo ongeveer als vrijwilliger geboren zijn. Ger van Waegeningh is zo iemand. Ze was van jongs af aan betrokken bij de padvinderij, deed tot ver buiten onze grenzen vrijwilligerswerk en is nog steeds belangeloos actief voor haar medemens. Het lintje dat ze kreeg is dan ook meer dan verdiend.

Ger van Waegeningh (1932) groeide op in Middelburg, waar haar ouders een hotel hadden. Na een paar jaar in het onderwijs stapte ze over naar het maatschappelijk werk. Op een gegeven moment had ze maar liefst tweehonderd gezinnen onder haar hoede. Geweld, uithuisplaatsingen, drankmisbruik – het kwam allemaal voorbij. Nu was ze van huis uit wel gewend aan te pakken dus die baan paste haar als een jas. Toen haar vader overleed nam Ger de leiding van Hotel du Commerce op zich. Ook in de winter, als het hotel gesloten was, moest er van alles gebeuren. ‘In mijn herinnering werd er altijd wel verbouwd.’ Het werk nam haar volledig in beslag, voor sociale contacten was geen tijd. Op 47-jarige leeftijd vond ze het welletjes; het hotel werd verkocht. Ger schafte een jacht aan en maakte een paar prachtige reizen. Ook met haar campertje ging ze graag op pad.



‘Jongeren moeten ons niet de dingen uit handen nemen.’

### Steeds weer nieuwe klussen

Een artikel over een project van SOS Kinderdorpen voor alleenstaande moeders met hun kinderen in Honduras raakte een snaar. Ze schreef een brief met de vraag of ze er vrijwilligerswerk mocht doen, en was van harte welkom. Dat ze ooit een cursus Spaans had gevolgd in Malaga – in het hotel werkten Spaanse kamermeisjes – kwam haar nu goed van pas. In Honduras zette

ze een restaurantje op, het horecabloed kroop blijkbaar waar het niet gaan kon. Daarmee konden enkele vrouwen in hun levensonderhoud voorzien. Ze startte verder een naaiatelier en maakte een kippenren voor de eierverkoop. Na drie jaar keerde ze terug naar Nederland. Nieuwe klussen kruisten steeds haar pad. Zo runde ze een tijdje een B&B in Sluis, zette zich in voor de kerk en was talentcoach bij Welzijn Middelburg.

Op haar 67ste ging Ger aan de slag als vrijwilliger voor PUM (Programma Uitzending Managers). In onder meer Indonesië, Mexico en El Salvador nam ze de bedrijfsvoering van noodlijdende hotels onder de loep. Soms was de remedie simpel. ‘Een hotel had een torenhoge energierekening. Toen heb ik eerst de kamermeisjes geleerd het licht uit te doen, heel praktisch.’ Maar andere keren was er meer aan de hand.



‘Dan nam ik een duik in de bedrijfsadministratie. Heerlijk!’ Ze ging met dit werk door tot haar 72e, terwijl je er eigenlijk met 70 jaar mee moet stoppen. ‘Helaas, toen ze het bij PUM in de gaten kregen, moest ik dan ook echt stoppen.’

#### **Koffer vol spullen**

Momenteel haalt Ger veel voldoening uit haar activiteiten voor de Stichting Feest van Herkenning. Vergezeld van een koffer vol spullen trekt ze door heel Zeeland om met mensen met dementie te praten over vroeger. Daarnaast is Ger actief als bestuurslid van de KBO, houdt ze zich bezig met het thema eenzaamheid en partici-

peert ze in een bezoekgroepje.

‘Nadat ik het hotel verkocht had, ben ik vooral mijn hart gaan volgen. Doen wat je leuk vindt, was mijn motto. Aan de andere kant: ook minder leuke dingen moeten soms gebeuren. Niet te snel opgeven.’

Natuurlijk maakte ze ook wel eens een keuze die achteraf gezien beter anders had gekund. ‘Maar dan zei ik altijd tegen mezelf: je hebt er goed over nagedacht, het loopt anders, dat is dan maar zo. Gedane zaken nemen geen keer.’

‘Mijn dagen zijn goed gevuld, maar er zijn toch wel eens momenten dat ik me eenzaam voel. Als ik een leuke dag heb gehad, zou ik dat thuis op

## ‘Streef ernaar om zo lang mogelijk je onafhankelijkheid te behouden.’

de bank met een glaasje wijn wel tegen iemand willen vertellen ja. Ik denk trouwens dat iedereen wel eens eenzaam is, alleen vinden we het moeilijk dit uit te spreken.’

Ger is uitzonderlijk mobiel. Met haar tentje achter de fiets trekt ze eropuit, kamperen is haar lust en haar leven. Over het openbaar vervoer is ze erg enthousiast. Met behulp van een app en een reisplanner doorkruist ze het hele land. ‘Je moet je er even in verdiepen, maar je kunt goed overal komen.’ Telefonisch overbrugt ze ook grote afstanden. ‘Elke week bel ik met een vriendin in Honduras. Daar kijken we beiden altijd erg naar uit.’

#### **Een wereld te winnen**

Veel ouderen laten zich betuttelen, merkt ze op. Je hoort dan: ‘Dat doen de kinderen wel’. Ze vindt het belangrijk dat als je ouder wordt of bent, je zoveel mogelijk zelf blijft doen. ‘De jongere generatie moet ons niet de dingen uit handen nemen, maar ouderen met geduld, liefde en begrip helpen als dat nodig is. Daar is nog een wereld te winnen. Als je je afhankelijk maakt, verlies je ook je gelijkwaardigheid.’

#### **Stichting Feest Van Herkenning**

organiseert bijeenkomsten in heel Zeeland, waarbij het ophalen van herinneringen centraal staat. Voorwerpen uit de verschillende themakoffers helpen om herinneringen op te halen aan bijvoorbeeld het leven op de boerderij, school, huishouden, visserij of een dagje strand. Wanneer praten niet meer lukt, biedt de stichting ook zangbijeenkomsten aan onder de naam Feest van Muziek.

Vrijwilligers begeleiden in tweetallen koffer- of zangbijeenkomsten van ongeveer een uur, op dagen en tijden die voor hen passen.

**KBO Zeeland** komt voor de belangen van senioren. Bijvoorbeeld als het gaat om langer thuis wonen, veiligheid, digitalisering en koopkracht. De lokale afdelingen organiseert leuke en interessante activiteiten. De belangen van senioren worden niet alleen voor hen, maar ook dóór en mét hen behartigd.

## HET LEVEN KOMT ZOALS HET KOMT

Ria Kamp is vrijwilligster bij het Pennywafelhuis, een ontmoetingsplek en creatieve werkplaats in de Middelburgse wijk Dauwendaele waar buurtbewoners elkaar kunnen treffen. Niet alleen in het atelier, maar ook in de huiskamer en de markthal met kringloopspullen.

Het is hartje zomer, Ria Kamp (1949) staat samen met een Eritrese jongen van een jaar of twaalf in de kledinghoek. Met veel geduld helpt ze hem zoeken naar een korte broek, maar helaas, in de keurig gesorteerde stapel ontbreekt zijn maat. Geen nood, 'als er één binnenkomt, weet ik je te wonen'.

Aan een tafel in een ruimte vol creatieve werkstukken vertelt Ria haar levensverhaal. In een hoek zit een mevrouw gezellig te breien. Ria is geboren en getogen in Schiedam, volgde een opleiding in de zorg en ging aan de slag in het toenmalige Dijkzigtziekenhuis in Rotterdam. Ook werkte ze in een kindertehuis, maar toen ze zelf moeder werd, moest ze, zoals toen gebruikelijk was haar baan opgeven. 'Dat vond ik best moeilijk; ik was van de kinderen gaan houden en aan ze gehecht geraakt.'

Met haar man en twee kinderen verhuisde Ria naar Zeeland. Ze vond een baan in de gehan-



dicaptenzorg. Daarna werkte ze nog tot haar zeventigste voor een schoonmaakbedrijf. Ze geniet erg van haar inmiddels zes kleinkinderen, die ze vrijwel dagelijks ziet. 'Dat is het mooie van ouder worden!' Ria staat graag vroeg op want er staan genoeg dingen op het programma waar ze plezier in heeft. Puzzelen, breien, en knutselen met kralen is een

geliefde bezigheid. Haar man heeft zijn eigen tijdsbesteding buiten de deur; hij repareert auto's.

### Het klikte

'Het werken in de schoonmaak werd steeds zwaarder. Op een trap staan om het plafond schoon te maken, dat ging gewoon niet meer.

Tot mijn grote verdriet moest ik ermee stoppen. Daar heb ik het een poosje moeilijk mee gehad. Ik miste het werk en de contacten. Ik zat veel alleen thuis. Te veel.

Ria was al een paar keer langs het Pennywafelhuis gefietst en had er ook wel eens wat gekocht. Ze raakte aan de praat met Marlou, een van de twee kunstenaars die het project in 2015



**‘Hoe zou ik behandeld willen worden als ik zelf hulp nodig heb.’**

zijn gestart. ‘Het klikte tussen ons, dat voelde ik meteen.’

Ria kent veel gezinnen in de buurt. Kinderen fietsen uit school regelmatig langs en maken graag een praatje met haar. Ria heeft de verantwoordelijkheid over de markthal, het tweedehandswinkeltje. Ze bepaalt de prijzen van de spullen.

In de Meanderflat wonen veel mensen die afkomstig zijn uit Syrië en Eritrea. ‘Vaak denk ik: hoe zou ik behandeld willen worden als ik zelf hulp nodig had?’

De bezoekers eten regelmatig samen. Een van de bezoekers maakt dan een pan soep klaar en zorgt voor brood. Voor het symbolische bedrag van € 0,50 mag men aanschuiven.

#### **Lief en leed delen**

‘Het is niet zo dat ik eenzaam was, maar door veel thuis te zitten ging ik me wel eenzamer voelen.’ Ze is geen tobber. ‘Ik denk niet aan problemen die me zouden kunnen overkomen. Het leven komt zoals het komt en je zal een eigen weg moeten zoeken.’

## **‘Ik denk niet aan problemen die me zouden kunnen overkomen.’**

Het vrijwilligerswerk bij het Pennywafelhuis geeft haar veel voldoening. ‘Er komt hier een hechte groep mensen samen en het is er vooral heel gezellig.’ In het Pennywafelhuis wordt lief en leed gedeeld. ‘Onlangs overleed mijn zus, daar was ik erg verdrietig over. Ik werd goed opgevangen en kon gelukkig mijn gevoelens delen. Het voelt als familie.’

Als vrijwilliger voelt Ria zich bij het Pennywafelhuis enorm op haar plek. ‘In het contact met mensen is het belangrijk om open, eerlijk, vriendelijk en beleefd te zijn.’ Zo nodig communiceert ze met handen en voeten. Tegen de breister aan tafel zegt ze: ‘Wat je aan het maken bent, lijkt wel een zeester!’ Dat is een onbekend woord voor de vrouw. De telefoon wordt erbij gehaald en Ria toont haar een plaatje van een zeester. Ondertussen oefenen ze samen het woord een paar keer. ‘Prachtig om te zien hoe we er altijd weer uitkomen!’

Het **Pennywafelhuis** is een laagdrempelige ontmoetingsplek en creatieve werkplaats in de wijk Dauwendaele waar buurtbewoners elkaar kunnen treffen. Niet alleen in het atelier, maar ook in de huiskamer en de markthal met kringloopspullen. Het Pennywafelhuis is gevestigd in de Meanderflat aan de Meanderlaan in Middelburg. Het Pennywafelhuis wil als sociaal-artistisch project – community art – een blijvende en belangrijke rol spelen in de ontwikkeling van Dauwendaele en haar bewoners. Het werken met schilder Marlou Pluijmaekers en fotograaf Anda van Riet daagt uit maar geeft ook verbinding en (h)erkenning. Het Pennywafelhuis kan alleen maar reilen en zeilen door de enthousiaste inzet van tientallen vrijwilligers.



## Doorbreken van eenzaamheid

Veel mensen voelen zich eenzaam of alleen; van pubers tot ouderen. Voor iedereen is zowel het gevoel als de oorzaak anders. Daarom heeft ook iedereen een andere oplossing nodig. Op Walcheren zijn veel initiatieven die kunnen helpen bij het doorbreken van eenzaamheid.

Een greep uit de mogelijkheden:

- Behoeftte aan een anoniem telefoongesprek? Bel de Luisterlijn: 088 0767 000.
- Wil je graag dat er iedere week iemand bij je langskomt waarmee je een goed, betekenisvol contact kan opbouwen? Bel Manteling, Humanitas of de Zonnebloem. Ook de ouderenbonden zijn hierin actief.
- Wil je meer weten over zelf vrijwilligerswerk doen en wat bij jou past? Neem contact op met Samen Vrijwillig bij Welzijn Middelburg.
- Wil je graag het huis uit voor een kopje koffie waar je mensen ontmoet? Er zijn op Walcheren diverse koffieochtenden waar je gewoon binnen kan lopen. Informeer bij Manteling of Welzijn Middelburg naar de mogelijkheden.
- Samen eten? Reserveer bij het buurtrestaurant Resto VanHarte in 't Gasthuis in Middelburg voor een heerlijke maaltijd voor een laag bedrag.
- Wil je echt met iemand aan de slag gaan? Maatschappelijk werkers kunnen je op weg helpen. Netwerkcoaches zijn vrijwilligers van Manteling die hierin iets kunnen betekenen. Of bel een specialist eenzaamheid die actief is op Walcheren ([www.aandachtshuis.nl](http://www.aandachtshuis.nl)).

Al deze initiatieven en nog meer hebben zich verenigd in een Platform Eenzaamheid Walcheren. Ben je geïnteresseerd of voel je je betrokken bij dit onderwerp? Voor meer informatie: [eenzaamheid.walcheren@gmail.com](mailto:eenzaamheid.walcheren@gmail.com) of [www.eentegeneenzaamheid.nl](http://www.eentegeneenzaamheid.nl).



De nieuwe generatie ouderen kijkt anders naar de volgende levensfase. Mocht je geïnspireerd zijn

door de verhalen en een goed idee hebben hoe de zorg en participatie voor ouderen beter of anders kan, neem dan contact op met Arianne Diepeveen ([a.diepeveen@samenouderworden.nl](mailto:a.diepeveen@samenouderworden.nl)) of Maurice de Korne ([m.dekorne@samenouderworden.nl](mailto:m.dekorne@samenouderworden.nl)).



Wil je meer informatie over vrijwilligerswerk

in Middelburg? Kijk op de website van Welzijn Middelburg voor een overzicht van vacatures: [www.welzijnmiddelburg.nl/vrijwilligerswerk](http://www.welzijnmiddelburg.nl/vrijwilligerswerk). Eline, Rianne, Sacha en Janneke van Vrijwilligerssteunpunt Samen Vrijwillig denken graag met je mee. Contact via (0118) 72 70 29 | 06 51 65 19 62 | [vrijwilliger@welzijnmiddelburg.nl](mailto:vrijwilliger@welzijnmiddelburg.nl)

De geïnterviewden in deze uitgave doen vrijwilligerswerk bij de volgende organisaties:



Alzheimer Café Walcheren

[www.alzheimer-nederland.nl/regios/zeeland/alzheimer-cafe-walcheren](http://www.alzheimer-nederland.nl/regios/zeeland/alzheimer-cafe-walcheren)



Stichting Feest van Herkenning

[www.feestvanherkenning.info](http://www.feestvanherkenning.info)



KBO Middelburg-Veere

[www.kbozeeland.nl/afdelingen](http://www.kbozeeland.nl/afdelingen)



Maatschappelijk Werk Walcheren

[www.mwww.nl](http://www.mwww.nl)



Manteling

[www.mantelingwalcheren.nl](http://www.mantelingwalcheren.nl)



Pennywafelhuis

[www.pennywafelhuis.nl](http://www.pennywafelhuis.nl)



SVRZ

[www.svrz.nl](http://www.svrz.nl)



Vluchtelingenwerk

[www.vluchtelingenwerk.nl](http://www.vluchtelingenwerk.nl)



Wonen met Zorg en Ondersteuning

[www.wmzo.nl](http://www.wmzo.nl)



Zonnebloem Middelburg-Veere

[www.zonnebloem.nl/middelburg-veere](http://www.zonnebloem.nl/middelburg-veere)