

WIKVITAAL

LEDENMAGAZINE

De Kim schiet te hulp

IN GOEDE HANDEN

Samen werken
aan herstel



“Alle aandacht op leden en ledenwerving”

Het jaar 2022 is in volle gang met vanuit WiK alle aandacht gericht op onze leden: ledencommunicatie, -activiteiten, -voordeel en het werven van nieuwe leden.

Eerder dit jaar berichtten wij u over de inzet van Leontine de Groot voor WiK in 2022. Zij zal samen met communicatiebureau Castro Communicatie verder werken aan de implementatie van plan Schinkelshoek waar alle bovengenoemde zaken rondom de leden onderdeel van uitmaken. Daarbij bouwt zij als oud-bestuurder van Zorghotel De Kim de verbinding tussen WiK en De Kim verder uit, samen met Manuela Tilma – directeur van De Kim- en haar team.

Vacatures WiK bestuur: secretaris en penningmeester

Voor het WiK bestuur zijn wij op zoek naar nieuwe leden: een secretaris en penningmeester. Wij streven ernaar de vacatures op zo kort mogelijke termijn in te vullen en doen daarbij ook een beroep op u. Op onze website www.wikvitaal.nl is meer informatie te vinden en bij interesse kunt u een bericht sturen naar l.degroot@zorghoteldekim.nl of via info@wikvitaal.nl.

Nieuwe bedden en een goed doel voor de oude

Begin dit jaar zijn volgens de onderhoudsplanning alle bedden en matrassen in het hotel vernieuwd. Daarbij is een slag geslagen op comfort & bedieningsgemak, werkbaarheid & Arbo gerelateerde zaken en de look & feel. De oude bedden hebben dankzij Hotelmanager Patricia Sanders een goede bestemming gekregen via Stichting Werkgroep De Ruyter. Dat leverde De Kim veel positieve reacties en publiciteit op.

Verbouwing 4e etage tot wellness- en wellbeing ruimte

Een langgekoesterde wens van vele WiK-leden en medewerkers van De Kim gaat binnenkort in vervulling: de verbouwing van de mooiste ruimte van het hotel tot multifunctionele ruimte voor wellbeing en wellness. De huidige ruimtes worden omgebouwd tot een aparte behandelkamer voor fysiotherapie en andere paramedische behandelingen, een grote oefenzaal voor fysiotherapie en ander bewegingsaanbod en een salon waar de kapper, schoonheidsspecialiste, pedicure en voetreflextherapeute hun diensten aanbieden. Op een later moment wordt het terras uitgebreid en vernieuwd, zodat de gasten meer beschut en comfortabel van de buitenlucht en het prachtige uitzicht kunnen genieten.

Diesviering op 21 april

Op 23 april 2022 bestaat WiK 113 jaar. Dit vieren we graag met zo veel mogelijk WiK-leden op donderdag 21 april. Wij heten u die dag graag van harte welkom in het Maritiem Museum in Rotterdam waar Chris Opgenoort, voorzitter van WiK in het dagelijkse leven directeur is. U ontvangt bij deze editie van het WiK Vitaal magazine een uitnodiging met informatie over het programma en aanmelding. Er zal voor vervoer worden gezorgd van Rotterdam CS naar het museum en terug.



Directie en bestuur van de WiK:
v.l.n.r. Leontine de Groot, Freek Lapré en Chris Opgenoort

ALV op 30 juni in Double Tree Hilton hotel te Amsterdam

De jaarlijkse Algemene Leden Vergadering staat gepland voor 30 juni. Na afloop van de vergadering is er zoals gebruikelijk een borrel waar WiK-leden en bestuur elkaar ontmoeten en kunnen bijpraten.

Najaarsactiviteit voor leden op 27 oktober in De Kim

Op 27 oktober in de middag organiseren we in navolging van de succesvolle eerste editie in 2021 een ledenbijeenkomst in De Kim. Er zullen enkele sprekers zijn, alle ruimte voor vraag en antwoord en we sluiten af met een borrel. We hopen u die dag ook een rondleiding te kunnen geven over de verbouwde 4e verdieping. We informeren u later over het exacte programma en de wijze van aanmelden. Er wordt vervoer geregeld van en naar Leiden CS.

Ledenmailing – geeft u uw emailadres door?

In 2021 zijn we gestart met het intensiveren van het contact met de leden door periodiek een mailing te

versturen. Daarin informeren we u over belangrijke en interessante ontwikkelingen in Zorghotel De Kim en vanuit WiK. Zo kondigden we de nieuwe samenwerking op het gebied van fysiotherapie aan met De Praktijk, het aantreden van de nieuwe directeur Manuela Tilma en deelden we een Kerstwens. We willen met deze mailings zo veel mogelijk WiK-leden bereiken en hen betrokken houden en roepen dan ook op tot het doorgeven van uw emailadres via info@wikvitaal.nl, mocht u dit nog niet hebben gedaan.

Nu het leven langzamerhand ‘normaliseert’ hopen wij velen van u te mogen begroeten in De Kim voor een vakantieverblijf, een zorgverblijf of voor een lunch of diner.

Hartelijke groet,
Chris Opgenoort
Freek Lapré
Leontine de Groot

5 vragen aan...

Dennis Schrader
Zorgmanager Zorghotel De Kim



'Hoi, ik ben Dennis Schrader, 43 jaar oud. Samen met mijn vrouw woon ik in het Noord-Hollandse dorp Bennebroek. Wij hebben vier kinderen en mijn oudste twee dochters zijn tegelijkertijd zwanger. Dit voorjaar word ik dus opa van niet één maar twee kleinkinderen en daar kijk ik enorm naar uit. Tuinieren, tennissen en varen zijn mijn grootste hobby's. Wat veel mensen nog niet van mij weten is dat ik een enorme dierenvriend ben. Ik heb een hond, 3 katten en 2 konijnen.'

Waar komt jouw passie voor de zorg vandaan?

'Ik vind het ontzettend fijn om voor anderen te zorgen. Dit gevoel of de behoefte om er voor anderen te zijn begon al in mijn jeugd. Als tiener had ik een bijbaantje in een verzorgingstehuis. Na mijn eindexamen besloot ik daar te blijven. De directeur van dit verzorgingstehuis had heel andere plannen met mij en stuurde me terug naar school. Met hulp van deze doortastende zorgdirecteur behaalde ik mijn MBO diploma verpleegkunde. In de jaren die volgden heb ik gewerkt in de terminale zorg, (specialistische)thuiszorg, revalidatie zorg en als leidinggevende in de gehandicapte zorg.'

Waarom heb je voor Zorghotel De Kim gekozen?

'De Kim is niet zomaar op mijn pad gekomen. Nadat ik in 2018, alsnog mijn HBO-opleiding op het gebied van zorg afrondde, besloot ik mijn eigen thuiszorgorganisatie op te richten. Het bleek een mooi avontuur, met veel cliënten en goed personeel. Alleen bleek het lastig om medewerkers voor langere tijd aan mijn bedrijf te binden. Ik besloot na een aantal jaar te stoppen met mijn bedrijf. Als ZZP'er liet ik mij detacheren bij een thuiszorgorganisatie in Heemstede en als wijkverpleegkundige bij De Kim. Na ongeveer een half jaar ben ik gepromoveerd tot Zorgmanager van Zorghotel De Kim.'

Wat doe je als Zorgmanager eigenlijk?

'In een notendorp: mijn werkzaamheden als Zorgmanager bij De Kim bestaan uit het plannen, aansturen en coördineren van het Zorgteam. Het zorghotel voorziet in laag complexe tot midden complexe zorg. Dit is vergelijkbaar met de zorg en expertise die geboden wordt in

de thuiszorg. Als Zorgmanager waak ik over de kwaliteit van de zorg voor de gasten van De Kim en draag ik zorg voor het uitvoeren van personeelsbeleid en het opstellen van opleidingsplannen. Wat mij typeert als manager is dat ik help daar waar het in het team nodig is. Het kan dus ook voorkomen dat ik bij een gast de wond verschoon na een medische ingreep of iemand uit bed help wanneer er door bijvoorbeeld ziekte een personeelstekort is.'

'Ik loop met glimlach op mijn gezicht en met een heel relaxt gevoel door De Kim'

Met welk gevoel loop je door De Kim?

'Ik loop met glimlach op mijn gezicht en met een heel relaxt gevoel door De Kim. Dagelijks zie ik gasten hard werken aan hun herstel, genieten van hun vakantie of weer op krachten komen na een moeilijke periode. En ik heb natuurlijk mijn collega's. Zij hebben niet alleen het beste over voor onze gasten maar ook voor elkaar. Daar wordt toch iedereen blij van?'

Welk rapportcijfer zou je de zorg in De Kim op dit moment geven?

'Het zorgteam levert goede zorg aan de gasten die in ons zorghotel verblijven. Ik geef het team dan ook een dikke 8. Elk teamlid heeft zo zijn eigen kwaliteiten en hierdoor kunnen wij aan onze gasten de beste zorg leveren. Daar ben ik als zorgmanager van De Kim trots op!'



De bedden worden met een vrachtwagen naar de ziekenhuizen gebracht.

Groot tekort ziekenhuisbedden in Oost-Europa; De Kim schiet te hulp

Zorghotel De Kim uit Noordwijk heeft tientallen zorgbedden gedoneerd aan ziekenhuizen in Roemenië en Oekraïne, waar een groot tekort is. 'De bedden zijn na tien jaar gebruik aan vervanging toe, maar volgens de gasten liggen ze nog erg fijn', vertelt hotelmanager Patricia Sanders.

Patricia Sanders: 'Weggooiën is zonde. Recyclen daarentegen had gekund maar in Oekraïne en Roemenië is een groot tekort aan zorgbedden. Het land lijdt onder een dramatische toename van het aantal coronabesmettingen en -doden. Alle hulp is daarom welkom.'

Roemenië en Oekraïne lijden onder een dramatische toename van het aantal coronabesmettingen en -doden. 'De situatie van de mensen in grote delen van de landen is bizar slecht. Ze leven in krakkemikkige hutjes of met veel familieleden in een klein appartement', vertelt Jaap de Mooij van Stichting Werkgroep De Ruyter, die al meer dan dertig steun biedt aan de armste gebieden van Oost-Europa.

Mannen en vrouwen bedelend langs de weg
Noodgedwongen leven mensen dicht op elkaar en dat geeft ze een uitzichtloos perspectief. 'Je vindt mannen en vrouwen vaak bedelend langs de kant van de weg of ze grijpen naar de alcohol', beschrijft De Mooij de situatie. De Roemenen en Oekraïners zitten ook anders

in de coronacrisis dan hier. 'Ze zijn meer bezig met overleven en de vraag of ze genoeg te eten hebben.'

'Een ander probleem is de lage vaccinatiegraad, die door onder andere nepnieuws en wantrouwen in de overheid onder de 40 procent ligt. 'De bevolking heeft andere prioriteiten, zo maken ze zich meer zorgen over een eventuele inval van de Russische leider Poetin, dan om een infectieziekte', aldus De Mooij. 'Dat is een reële dreiging, maar de besmettingscijfers lopen ook op.'

Met planken verstevigd

'De bedden en matrassen zijn hartstikke welkom, ze komen daar goed terecht. Mensen liggen daar vaak ook op spiralen matrassenbodems die niet meeveren omdat ze met planken verstevigd zijn. Het is daarom hard nodig, net als alle andere goederen die we als hulptransport met twintig à vijftig opleggers ieder jaar naar Oost-Europa sturen', besluit De Mooij.

Nachtzorg in De Kim: 'Onze gasten kunnen ook 's nachts een beroep op ons doen'

Gasten in Zorghotel De Kim krijgen in geval van nood ook 's nachts hulp aangeboden. Gedurende de nacht is er een slaapwacht die op oproep binnen enkele minuten bij de gast aanwezig is. Over het algemeen slapen de gasten zonder problemen de hele nacht door. De slapende zorgmedewerker is die nacht verantwoordelijk voor de rust en veiligheid van de gasten.

Rosa Parlevliet en Liesbeth Westerhuis werken beide als zorgmedewerkers in De Kim en hebben regelmatig slaapdienst in het zorghotel. 'Je voelt je tijdens deze dienst heel verantwoordelijk voor de gasten, je wil dat iedereen rustig de nacht doorkomt. Het hotel slaakt een diepe zucht als iedereen slaapt.', vertelt Rosa. Beide zorgmedewerkers brengen tijdens hun avonddienst gasten die eerder die dag in het hotel zijn aangekomen na een medische behandeling een extra bezoek op de kamer. 'Ik stel ze gerust en leg ze zo comfortabel mogelijk in bed.', zegt Liesbeth.

'Je ligt op de wacht en soms moet je plots uit je bed om nacht zorg te verlenen'

Rosa: 'Ik draai deze dienst al enige tijd. Toch weet ik me nog altijd die nacht te herinneren dat het vreselijk hard stormde. Het hotel, in de duinen, pal aan zee piepte en kraakte door de wind. Ik bleef die nacht door de gangen van het hotel lopen om er zeker van te zijn dat er nergens een deur stond te klapperen. Dit zou de gasten hebben wakker



22.30

Om 22.30 uur controleert de verpleegkundige of alle ramen en deuren gesloten zijn.



00.30

We controleren ook of alles klaar staat voor het ontbijt van de volgende ochtend.



23.45

Om energie te besparen doen we alle lampen uit in het restaurant.

'Wij hebben de luxe dat we het rustgevende geluid van de zee horen'

gehouden.' De wind hield Rosa die nacht wakker maar beide zorgmedewerkers weten hun rust te vinden tijdens deze slaapdienst. Liesbeth: 'je ligt op de wacht en soms moet je plots uit je bed om nacht zorg te verlenen.'

De afgelopen twaalf maanden zijn beide zorgmedewerkers een aantal keer opgeroepen door een gast. Ze springen na een melding gelijk uit bed en haasten zich vervolgens in pyjama en op pantoffels naar de gast toe. 'Zo heb ik een keer een uur naast het bed gezeten van een gast met een paniekaanval.', vertelt Rosa. De zorgmedewerkers lachen om elkaars nachtkleding en wijzen naar hun kamer in het hotel. Het is een ontspannen ruimte met een bed, tv en een kleine badkamer. In niets te vergelijken met de luxe hotelkamers van onze gasten. 'Ons plekje kan je vergelijken met een piketkamer in het ziekenhuis, een klein, kaal kamertje waar artsen en verpleegkundigen slapen totdat ze worden opgepiept. Wij hebben de luxe dat we het rustgevende geluid van de zee horen', besluit Rosa.



Van links naar rechts: Hans van den Bosch, Regine Stout, Emily de Lijster, Tom van der Meer en Eline van Abswoude.

De Kim: 'Nieuwe kijk op zorg met therapeuten van De Praktijk'

Zorghotel De Kim werkt sinds begin dit jaar samen met behandelcentrum De Praktijk. Met deze nieuwe samenwerking is weereen belangrijke stap gezet in de verdere verbetering en vernieuwing van de zorg in De Kim.

'Onze gasten kunnen met de komst van De Praktijk in het hotel naast fysiotherapie ook 7 dagen per week gebruik maken van onder meer manuele therapie, dry needling en acupunctuur. De Kim zet in op versterking van het zorgteam en de zorgpartners en op uitbreiding van complementaire zorg. Hierdoor is het mogelijk om gasten met een licht tot midden complexe zorgvraag nog

'Wij vinden het geweldig om de zorggasten van De Kim niet enkel te behandelen, maar ook persoonlijk te ondersteunen'

beter te ondersteunen in hun herstel of bij de voorbereiding op een ingreep of operatie', vertelt Manuela Tilma, directeur van zorghotel De Kim.

De Praktijk is een fysiotherapie- en acupunctuurpraktijk met zes vestigingen in Noordwijk, Noordwijkerhout en Voorhout. 'De therapeuten van De Praktijk maken de vertaalslag naar preventieve- en complementaire zorg

vanuit een holistische benadering. Ons team wil de gasten van De Kim helpen om inzicht te krijgen in de eigen leefstijl. Wij zullen de herstelgast hierin adviseren in combinatie met persoonlijke behandelingen. Hierdoor zal de start van de revalidatie zo optimaal mogelijk zijn', vertelt Hans van den Bosch, mede-eigenaar van De Praktijk.

'Wij vinden het geweldig om de zorggasten van De Kim niet enkel te behandelen vanuit een zorgprotocol maar ook persoonlijk te ondersteunen. Dit alles doen we vanuit enorme interesse en liefde voor het vak. De Kim is in heel Nederland een bekend en een enorm gewaardeerd zorghotel. De gasten worden verzorgd door een fantastisch zorgteam. Wij zijn trots daar deel van uit te mogen maken', besluit Van den Bosch.

Wilt u ook WiK nieuws per email ontvangen?

Ontvangt u nog geen e-mail berichten van WiK? Wilt u ook op de hoogte blijven? Geef u dan alstublieft uw e-mail adres door aan: info@wikvitaal.nl.

Daarmee kunnen we u beter informeren en u op de hoogte brengen van acties. Bovendien besparen we er kosten mee. Dank u wel alvast.

Ilonka Romijn

‘Elke maandagmiddag organiseer ik een creatieve workshop voor onze gasten’

Hee, leuk je te ontmoeten. Wie ben je en wat doe je voor De Kim?

‘Hoi, mijn naam is Ilonka Romijn. Naast mijn werk als verzorgende voor De Kim ben ik een echte creatieveling. Van mijn hobby heb ik dus deels mijn werk weten te maken. Elke maandagmiddag organiseer ik een creatieve workshop voor gasten van De Kim. Het zijn schilder- en tekencursussen.’

Wat wil jij met je workshops betekenen voor de mensen die meedoen?

‘Je hoeft geen tekentalent te zijn. Met onze workshops willen wij de gasten van De Kim een creatieve uitlaatklep geven voor hun eenzaamheid, verdriet of pijn. Na de workshop hoop ik dat ze het zó leuk vonden, dat ze er thuis verder mee aan de slag gaan.’



Welke reacties krijg je van de deelnemers?

‘De reacties zijn heel positief. Elke cursus begint met een moment van bezinning. Hierdoor lukt het iedereen om iets moois uit zich zelf halen. De gesprekken tijdens de work-

shops zijn open en vaak troostend. Er zijn gasten die net een vervelende operatie hebben ondergaan, een dierbare hebben verloren of zich ten tijde van corona eenzaam hebben gevoelt.’

Ilonka wordt in haar verhaal onderbroken door een gast die exotische schelpen plakt op een YaYa- doos. Het is een Mexicaans gebruik om tenminste één keer in je leven zo’n doosje te maken. Op de buitenkant van het kistje wordt getekend met verf. Deze tekeningen symboliseren datgene wat de maker van het doosje belangrijk vindt in het leven. De binnenkant wordt ook versierd of volgestopt met zelfgemaakte voorwerpen of handgeschreven briefjes. Dit



Ilonka Romijn: ‘Elke cursus begint met een moment van bezinning.’

representeert datgene wat in je leeft, zoals een geheim die je niet durft te delen of een stiekeme verliefdheid. De goedlachse gast vertelt dat ze haar bezoek eerder naar huis heeft gestuurd. ‘Ik zorg dat ik tijdens mijn verblijf geen workshop mis. Ik heb veel verdriet gehad de afgelopen maanden en door de leuke creatieve opdrachten van Ilonka kan ik mijn gedachten verzetten. ‘De andere dames in het gezelschap knikken instemmend..

De gesprekken over ditjes en datjes vervolgen zich. De schelpen gaan rond onder de deelnemers. Even is het stil. Vanaf de workshopruimte in De Kim is de zee goed te zien. ‘Mooi he, de zee. Het heeft iets magisch, net als onze YaYa- doosjes’, besluit de workshop-deelnemer.

Voor de vereniging Willen is Kunnen (WiK) zijn we op zoek naar een:

Penningmeester & Secretaris

Willen is Kunnen (WiK) organiseert al meer dan 100 jaar herstellzorg voor haar ruim 3500 leden. De vereniging is eigenaar van Zorghotel De Kim in Noordwijk, waar leden terecht kunnen voor herstel na een ingreep of operatie of voor een (zorg)vakantie, pre-operatief aansterken en respitzorg. WiK-leden verblijven in Zorghotel De Kim met korting. Daarnaast organiseert de vereniging diverse ledenactiviteiten en is er een ledenblad.

Onze kandidaat-bestuursleden:

- Hebben ervaring of in elk geval affiniteit met (herstel)zorg, verenigingsleven en/of maatschappelijke organisaties;
- Dragen graag hun steentje bij aan de groei en bloei van de vereniging en van Zorghotel De Kim;
- Zijn minimaal 5 tot 10 uur per maand beschikbaar;
- Ervaring als penningmeester of secretaris is een pré.

Enthousiast?

Verstuur je cv en motivatie vóór 1 april naar info@wikvitaal.nl.

Wanneer wij voldoende aanknopingspunten zien, nemen wij zo snel mogelijk contact met je op.

Creativiteit als onmisbare uitlaatklep in Zorghotel De Kim

‘Het voelt als een feestje, ik zorg dat ik er altijd bij kan zijn’

Voor wie is deze workshop geschikt?

‘De creatieve workshops in het zorghotel zijn voor iedereen toegankelijk en geschikt. De deelnemers zijn meestal vrouwen. Voor een groep dames die elkaar nog niet goed kennen, is het creatieve werken ook vaak de start van een goed gesprek.’

Een workshop duurt drie uur, dus goed te combineren met andere activiteiten binnen De Kim op een dag. Alles wat je tijdens de workshop maakt neem je mee naar huis.’

Dit ben ik!

In deze rubriek maken we kennis met een WiK-lid dat in het zorghotel verblijft. Wie zijn ze en waarom hebben ze gekozen voor Zorghotel De Kim?

Wilt u als WiK-lid ook meedoen met deze rubriek? Stuur dan een e-mail naar: info@wikvitaal.nl



'Al je zintuigen worden geprikkeld tijdens een vakantie in De Kim'

Als predikant kwam mevrouw De Ridder (83) graag bij de mensen thuis. Zo was ze onder meer geestelijke in Friesland. Twintig jaar geleden kwam ze de liefde van haar leven tegen. Ze verlangt terug naar de dagen dat ze samen met hem rondwaalde door Franse dorpen.

Ze sluit haar ogen en ademt diep de frisse zeelucht in. Het geeft haar kracht. 'Het ruisen van de golven laat me ontspannen. Het hotel is een droomplek in de duinen van Noordwijk.'

Voor de goedlachse dame is De Kim een plek om tot rust te komen, uitstekend te eten en om heerlijke frisse strandwandelingen te maken. 'Ik zoek tijdens dit verblijf ontspanning in structuur en regelmaat.'

In het hotel verblijven naast vakantiegasten ook mantelzorgers met hun partners die tijdens het verblijf op ademkomen. En er zijn zorggasten, deze gasten hebben in meer of mindere mate zorg nodig hebben. 'Niemand kijkt ervan op als je iets mankeert. Je bent onder gelijkgestemden. De sfeer is hartelijk en er ontstaan hechte vriendschappen.'

De hotelkamer van deze vakantiegast heeft een schitterend uitzicht over de Noordzee en het strand. Vrienden en familieleden nodigt ze dan ook graag uit

voor een praatje op haar ruime kamer of voor een lekkere lunch in het restaurant. 'Vooral de toetjes zijn een feestje. Het is een smaakexplosie.'

Het hotel heeft een ruim restaurant. Hier kunnen de gasten en hun bezoek culinair genieten. Verschillende artiesten omlijsten regelmatig het diner met muziek. En ja, er mag meegezongen worden. Maar ook creatieve

'Het ruisen van de golven laat me ontspannen. Het hotel is een droomplek in de duinen van Noordwijk.'

workshops en interessante lezingen over kruiden vinden in het restaurant plaats. Op de bovenste etage van het zorghotel bevindt zich het panoramaterras met uitzicht op de zee en de kustplaats. 'Fijn hè. En dat te weten dat een vakantie als deze is niet veel duurder is dan een andere goede vakantie'. Besluit mevrouw De Ridder.

LEKKER & ZO

HEERLIJK LACTOSEVRIJ ETEN IN ZORGHOTEL DE KIM

Chef-kok Axel Hoveling heeft de leiding over de keuken in het zorghotel. Daar blaast hij klassieke gerechten nieuw leven in door smaken te combineren. Hij is altijd op zoek naar nieuwe recepten en ideeën en deelt deze dan ook graag. Axel en zijn team houden rekening met diëtwensen en/of allergieën.

Lactose is een suiker dat in melk en melkproducten voorkomt. Daarom wordt het melksuiker genoemd. Het komt van nature voor in alle melksoorten, zoals (karne)melk, jonge kazen van koemelk zachte geiten- en schapenkaas, feta, drink-yoghurt, room, vla, pudding, mouse et cetera. Op de website van het Voedingscentrum vind je meer producten die mensen met een lactose-intolerantie beter kunnen mijden. 'Laten we niet vergeten dat in veel kant-en-klaar producten, zoals sauzen en soepen ook vaak lactose zit. Veel fabrikanten voegen melkbestanddelen toe aan deze producten', vertelt de chef-kok.

Nederlandse harde kaas (oudere), zoals Goudse of Leidse kaas, bevat weinig tot géén lactose. Bij het maken van deze kaassoorten verdwijnt de meeste lactose doordat het vocht eruit gaat (de wei). Daarna wordt het lactoserestant tijdens het rijpen van de kaas volledig afgebroken. De harde kazen kun je met een lactose-intolerantie dus gewoon eten.

'Het komt met grote regelmaat voor dat we voor onze gasten lactosevrij moeten koken. Ik vermoed zo'n drie keer per maand. Gelukkig zijn er veel vervangende producten (zonder lactose) te koop. Daarnaast heeft het keukenteam veel productkennis. Zo gebruiken we het vocht van kikkererwten uit blik om een puree of toetje luchtiger te maken.'



Op de vraag of lekker lactosevrij eten eigenlijk wel kan, is de chef-kok heel stellig. Het antwoord is dan ook een volmondige 'Ja!'

Op de vraag of lekker lactosevrij eten eigenlijk wel kan, is de chef-kok heel stellig. Het antwoord is dan ook een volmondige 'Ja! 'De Indiase keuken is zuivelvrij en ook

de Noord-Afrikaanse keuken kent enorm veel lactosevrije gerechten. Indiërs vervangen de zuivel door het gebruik van kokosmelk en smakelijke boemboes'.

Wat is lactose-intolerantie?

Bij een lactose-intolerantie vergist melksuiker in je darmen. Het melksuiker wordt als het ware niet verwerkt. Daar kun je flink last van hebben. Onder meer de volgende klachten kunnen wijzen op lactose-intolerantie: misselijkheid, braken, darmgerommel, opgeblazen gevoel en verstopping. Een lactose-intolerantie is vaak erfelijk. Andere oorzaken zijn een ontstoken darm, een darminfectie, of het ontstaat na bestraling of na een darmoperatie waarbij de darmwand beschadigd is. *Bron: Alrijne ziekenhuis*

Een goede lactosevrije tip is volgens de chef-kok om zoveel mogelijk zelf te koken. Je bent je dan veel bewuster van alle ingrediënten die je aan het gerecht toevoegt. Je weet dus of je gerecht veel, weinig of geen lactose bevat. Heb je vragen over een (lactosevrij) product of ben je op zoek naar een product zonder lactose om een gerecht of baksel passend in een lactosevrij dieet? Mail dan de chef-kok: info@wikvitaal.nl. Alle vragen zullen zorgvuldig worden beantwoord.

Gab de Croock: 'De meest opvallende vogelsoort in de Noordduinen is de Appelvink'

In de rubriek 'Het favoriete Noordwijk van...' vragen we bekende en minder bekende Noordwijkers naar hun lievelingsplek in de Zuid-Hollandse badplaats. Waar komen ze graag en waarom? Deze keer: Gab de Croock, voorzitter van de Vereniging voor Natuur en Vogelbescherming Noordwijk. Zijn favoriete plek: de Noordduinen richting Langeveld bij Noordwijkerhout en Zandvoort.



ging. Ze grazen jonge planten op en verdringen andere dieren.'

Waarom moeten onze leden deze plek ook gaan ontdekken?

'De lucht in de duinen is schoon. Dit geldt natuurlijk ook voor het duingebied naast Zorghotel De Kim. Dat zijn de Coepelduynen richting Katwijk. Daarnaast heeft de natuur een positieve uitwerking op je mentale gezondheid. De natuur helpt je om tot rust te komen. Ben je slecht ter been? Dan is het wandelingetje in de Noordduinen prima te doen. In dit gebied zijn schelpenpaden aangelegd en je hoeft niet ver te wandelen om je te omringen door de schoonheid van de Noordwijkse natuur.'

Over Gab de Croock

Vogels spotten iets voor oude mannen? Welnee! Voor Gab begon het vogelspotten al toen hij vijftien jaar oud was. Door zijn biologieleraar op de mavo in Noordwijk raakte hij verknocht aan deze hobby. Deze leraar organiseerde excursies en nam Gab geregeld buiten schooltijd mee naar mooie natuurgebieden in de Duin- en Bollenstreek. Inmiddels is de vogelaar al ruim 40 jaar lid van de Vereniging voor Natuur- en Vogelbescherming Noordwijk en voorzitter van deze natuurclub. Elke eerste zaterdag van 10.00 uur tot 12.00 uur is het natuurcentrum van de vereniging geopend voor bezoekers. De entree is gratis.

Frittata (lactose vrij)

Dit heb je nodig: een koekenpan met antiaanbaklaag en een oven

Ingrediënten (voor 2 personen):

- 1 rode ui
- 1 courgette
- 1 kleine aubergine
- 1 rode paprika
- 1 teentje knoflook
- 20 gele kerstomaten
- 1 eetlepel olijfolie
- 5 eieren
- ½ tl oregano (gedroogd)
- ½ tl basilicum (gedroogd)
- ½ tl venkelzaadjes (gekneusd)
- Peper en zout
- Hollandse oude geitenkaas in blokjes

Bereidingswijze

Snijd alle groenten, behalve de kerstomaten, in kleine dobbelsteentjes. Klop de eieren los met de kruiden en voeg eventueel wat peper en zout toe. Verhit de olie in de koekenpan. Bak de groenten met de knoflook al omscheppend 6 min op middelhoog vuur.

Verwarm de oven voor op 150 graden. Zet het vuur onder de pan met de groenten uit en schep de groenten over in een kom of op een bord om het iets te laten afkoelen. Schep de inmiddels afgekoelde groenten terug in de pan en schenk het eimengsel erbij. Strooi de kaas over de frittata heen en leg daar boven op de kerstomaatjes.

Plaats de pan voor ongeveer 15 minuten in de oven. Snijd de frittata in punten en serveer met de salade. Tast toe!

Landgoed Clingendael in Den Haag

"Wandel door een typische Hollandse tuin, volg de paden met in het bos of bezoek de kleurrijke rozentuinen en azalea- en rododendronperken"



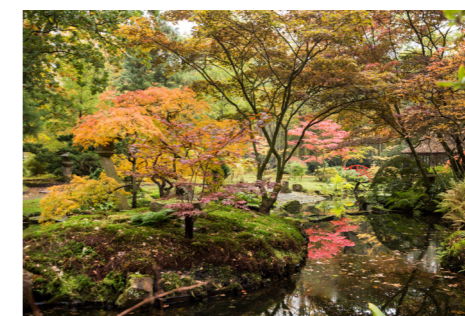
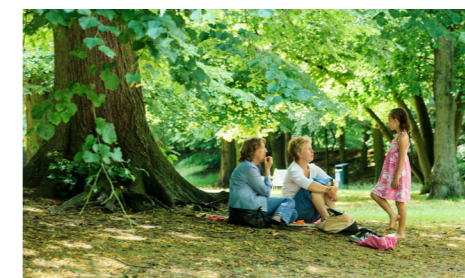
Het landgoed dateert uit de 16e eeuw en was vele jaren het onderkomen van rijke Nederlandse families

In het zorghotel spreek ik als eindredacteur van WiK-Vitaal Magazine met een WiK-lid die graag een uittip met andere WiK-leden wil delen. Dit WiK-lid is op leeftijd en verblijft graag in Zorghotel De Kim. De zeelucht die ze opsnuift van haar balkon met zeezicht brengt haar terug haar tijd in Den Haag. De enige stad met kilometers aan strand in de achtertuin.

Het is ook de stad met prachtige parken; één hiervan is Landgoed Clingendael. Het WiK-lid heeft uren doorgebracht in het park. Het maakt volgens het lid niet uit in welk jaargetijde je een bezoek brengt aan het park. Wandel door een typische Hollandse tuin, volg de paden met in het bos of bezoek de kleurrijke rozentuinen en azalea- en rododendronperken. In het theehuis kun je terecht

voor een kop koffie, Hollandse lekkernijen of een ijsje.

De beroemdste attractie van Clingendael is de beperkt geopende Japanse tuin. Bezoekers kunnen in



De beroemdste eigenaresse was Marguérite Mary, barones van Brienen, ook wel Freule Daisy genoemd

mei en twee weken in oktober dit bijzondere gedeelte van het park bezoeken. Je vindt hier kersen- en bonsaibomen.

Landgoed Clingendael dateert uit de 16e eeuw en was vele jaren het onderkomen van rijke Nederlandse families. De beroemdste eigenaresse was Marguérite Mary, barones van Brienen, ook wel Freule Daisy genoemd. Zij liet in de beginjaren van de 19e eeuw een Japanse tuin aanleggen nadat zij een reis naar het Verre Oosten had gemaakt. Tegenwoordig wordt de tuin geconserveerd als een nationaal monument en is het nog steeds de grootste Japanse tuin in Nederland.

Clingendael ligt ten noordwesten van Den Haag, langs de weg naar Wassenaar. Het is 20 minuten rijden vanuit het centrum van Den Haag en de stadsbussen stoppen bij de ingang. Het park is een openbare ruimte en de toegang is dus gratis. Toegang tot de Japanse tuin is ook gratis.

Wilt u een uittip delen met andere lezers? Stuur dan een e-mail naar: info@wikvitaal.nl

Op zoek naar wortels in het **verscheurde Donbas**

Wij vragen boekhandelaar Nadine Mussert, eigenaar van de Noordwijkse boekhandel Van der Meer naar haar boekentip voor de lezers van dit blad.

Op het moment van schrijven, is Oekraïne voorpaginanieuws van de landelijke dagbladen. 'Een verschrikking voor de inwoners in het land, hemelsbreed 1500 kilometer ten oosten van Nederland.

Barcelona en Rome liggen op ongeveer eenzelfde afstand als de grens van Polen met Oekraïne. De plek van de onrusten ligt overigens nog ruim duizend kilometer Oostelijker in de immense ex- Sovjetstaat.

Het is alweer een paar maanden geleden dat ik de debuutroman Aleksandra van Lisa Weeda (32) dicht sloeg. Zo'n twee weken lang was ik meegesleept naar het conflictgebied de Donbas van een decennium geleden. Via een gat in de tijd in de vorm van 'het Paleis van de verloren Don Kozak' nam Weeda me als lezer zelfs nog verder mee terug, naar de roerige eerste helft van de twintigste eeuw.

Het Paleis van de verloren Don Kozak is de plek in het boek waar hoofdpersonage Lisa in gesprek raakt met haar voorouders. De schrijfster laat zichzelf in het boek op zoek gaan naar haar wortels. Het paleis is zo waarachtig beschreven dat ik Google er op na moest slaan om werkelijkheid van fantasie te onderscheiden. Het bleek een combinatie van de beeldende fantasie van Weeda en het nooit gerealiseerde waanidee van de Sovjets voor een monumentaal paleis ter ere van Lenin. In Aleksandra is het dé manier om overgrootvader Nikolaj een stem te geven.



Nadine Mussert, eigenaar van de Noordwijkse boekhandel Van der Meer

"Het paleis is zo waarachtig beschreven dat ik Google er op na moest slaan om werkelijkheid van fantasie te onderscheiden"

Aleksandra, oma en naamgever aan het familie epos van Weeda, is inmiddels ver in de negentig. Ze werd geboren en groeide op in de Donbas als één van acht kinderen van Nikolaj en Anna. In 1942 werd Aleksandra op transport gezet en tewerkgesteld in Duitsland. Vader Nikolaj hoopte dat zijn dochter nog eens terug zou keren, maar stierf in de jaren vijftig en zag zijn dochter, die een nieuw leven wist op te bouwen in Nederland, nooit meer terug.

Het is daarom dat ik na 350 bladzijden met een enigszins weemoedig gevoel afscheid neem van Aleksandra. De onrust in Oekraïne is niet iets van de krantenkoppen van vandaag. Het gaat over politiek, macht en vast ook geld. Maar eigenlijk gaat het over mensen, families, die al eeuwen geen rust en vrede kennen.

Dit boek lenen?

Hotelgasten van Zorghotel De Kim kunnen het boek lenen. Er staat een exemplaar in de boekenkast in het restaurant. Via de website van Boekhandel van der Meer zijn het boek én het e-book te bestellen: www.boekhandelvandermeer.nl

VOORDELEN LIDMAATSCHAP

- U krijgt voorrang bij een reservering + u kunt uw kamervoorkeur opgeven;
- U bent bijna altijd verzekerd van een plek om te herstellen na een operatie of behandeling;
- U krijgt korting op uw verblijf in De Kim;
- Op de vakantietarieven in De Kim krijgt u direct 25% korting;
- Uw lidmaatschap is overdraagbaar aan uw partner, kind of kleinkind;
- Uw contributie - op basis van uw leeftijd - wordt bij instap bepaald;
- Uw partner mag gebruikmaken van de door u opgebouwde rechten.

DE VERGOEDINGSREGELING

Na een verblijf in het ziekenhuis komt u in aanmerking voor korting op de verblijfskosten in De Kim. De financiële tegemoetkoming is afhankelijk van uw lidmaatschapsduur en geldt voor maximaal 28 dagen per jaar. Komt u vanuit huis dan geldt de korting voor maximaal 21 dagen per jaar. De zorgkosten vallen buiten de vergoeding. Deze worden via een zorgindicatie betaald door uw verzekeraar. Heeft u een aanvullende verzekering dan kan uw zorgverzekeraar een deel van het verblijf vergoeden. U kunt dit bekijken op de website van De Kim www.zorghoteldekim.nl. U kunt ook met ons bellen: T 071 364 07 30

TARIEVEN 2022

De tarieven zijn op dagbasis, inclusief drie maaltijden. Onbeperkt koffie/thee en een uitgebreid servicepakket waaronder de aanwezigheid van een verpleegkundige 's nachts. De tarieven zijn exclusief een eventuele vergoeding van de zorgverzekeraar en het kortingspercentage van WiK.*

Kamer zonder balkon	€ 220,00
Standaardkamer	€ 240,00
Kamer met balkon	€ 260,00

AANPASSINGEN

Het bestuur kijkt jaarlijks naar de verhouding tussen de hoogte van de contributie en de maximale vergoeding. Tijdens de Algemene Ledenvergadering kan het bestuur hierover een voorstel doen

Lidmaatschapsduur	Tegemoetkoming WiK-leden
0 tot 1 jaar	eenmalige korting van € 100,- € 150,- of € 350,-**
1 tot 5 jaar	30% korting op een standaardkamer
5 tot 10 jaar	40% korting op een standaardkamer
10 tot 15 jaar	55% korting op een standaardkamer
15 jaar of langer	70% korting op een standaardkamer

* De tegemoetkoming door WiK wordt berekend na aftrek van de vergoeding uit een aanvullende zorgverzekering.

** Dit betreft een actiekorting en alleen geldig als je lid wordt tijdens een verblijf in De Kim.



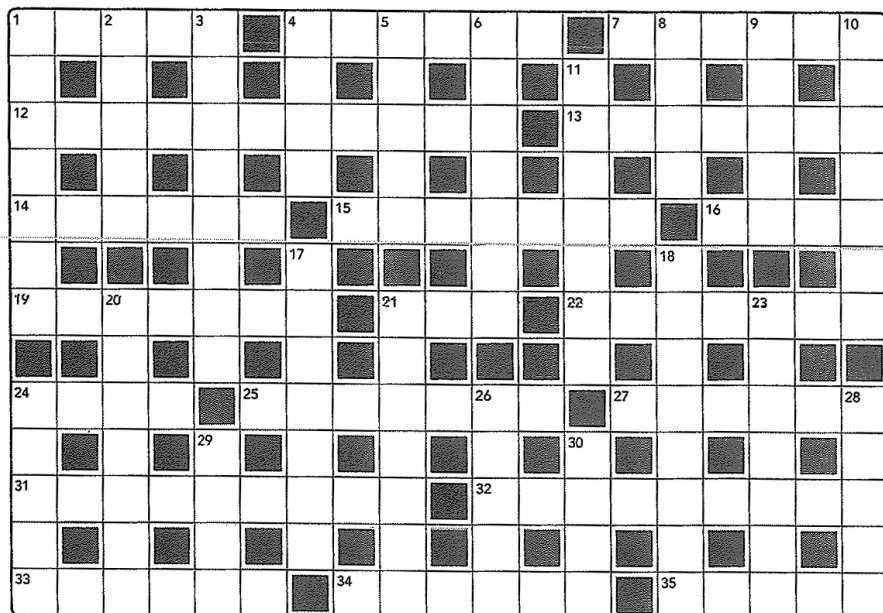
WIKPUZZEL

HORIZONTAAL

1 Lichtgewicht. (5) 4 De juiste aanslag laat hem verschijnen. (6) 7 Was die matroos een beest op zee? (6) 12 Vervolgdeel. (11) 13 Stik in dat onderricht. (7) 14 Hij bracht verlichting. (6) 15 Peulvrucht onder een hoedje. (7) 16 Twee noten in Spanje. (4) 19 Loot goed voor een prikje! (7) 21 Hoge ogen genoeg. (3) 22 Afgeleefd zeepaard. (7) 24 Trefpunt. (4) 25 Aasdier. (7) 27 Neem 's wat weg, maar niet te opvallend. (6) 31 Hier heb ik m'n koffer pas ingelegd. (9) 32 Is een zenuwpees op een boog. (9) 33 Boorschip. (6) 34 Lange lat voor iemand die aan de zwier gaat. (6) 35 Zo te horen zeurt dat kind in dialect. (5)

VERTICAAL

1 Oorlog. (7) 2 De reikwijdte van een kleed. (5) 3 Roemvolle straf. (8) 4 U krijgt bevel te vertrekken, maar ook een beloning. (4) 5 Hierbij gaat het wel om de knikkers. (5) 6 Aasvogel. (7) 8 Vijfhonderd eraf en het dier wordt vurig. (4) 9 Wie dit krijgt, doet aan filevorming. (5) 10 Honingzoet. (7) 11 Deskundige op het gebied van loten. (7) 17 Adequate manier van reinigend bezig zijn. (7) 18 Gemonsterd. (8) 20 Dat graaf je met een schop. (7) 21 Gras dat onder water is gedroogd. (7) 23 Waterrijk. (7) 24 En maar zonnebaden. Wat een taart! (5) 26 Een oude vorst in de warme wijn. (5) 28 Boezem van een wiskundige. (5) 29 Gaat heen en weer op de akker. (4) 30 Is een tandeloos zoogdier uit de Bijbel. (4)



Puzzel mee en maak kans op boekenbon!

Wilt u kans maken op een boekenbon? Stuur dan de ingevulde puzzel voor 1 juni 2022 naar:

Antwoordnummer 11019,
2200 VC Noordwijk.

Mailen kan ook:
info@wikvitaal.nl.

Onder de inzendingen verloten wij een boekenbon van 20 euro.

De vorige puzzel is gewonnen door:
De heer K. Uijtdraegers, Zaandam.

GEHOORD IN HET HOTEL

“Het is bij Zorghotel De Kim gewoon goed. Maar dat neemt niet weg dat je ook goed voor jezelf moet zorgen”

Nico den Haan – 87 jaar

Colofon Wik Vitaal Magazine

info@wikvitaal.nl
www.wikvitaal.nl
Rembrandtweg 2
2202 AX Noordwijk aan Zee
071 364 0730

OPMAAK
Dokwerk Communicatie

DRUKWERK
Formzet

REDACTIE
Jony de Jong (Castro Communicatie)
Fraukje Heintz
Leontine de Groot