

WIKVITAAL

LEDENMAGAZINE



WiK-bestuur
verheugd met de
komst van Evi Koster

4

Gezondheid
betekent meer dan
ziek of gezond zijn

3

De Kim volop aan
de slag met
verduurzaming

8

Veel veranderingen binnen de vereniging

Het jaar 2023 is in volle gang. De vereniging en ook het hotel zijn volop in beweging en ontwikkeling. We blikken graag kort terug, en we kijken in deze editie van ons magazine ook graag vooruit.

We hebben afscheid genomen van Leontine de Groot. Na een interim-periode voor zowel de vereniging als voor Zorghotel De KIM bleef zij in 2022 aan ons verbonden als verenigingsdirecteur. Het bestuur dankt haar voor al haar inspanningen de afgelopen jaren. Leontine is van grote waarde geweest voor zowel ons zorghotel als voor WiK.

Het bestuur dankt ook de in februari vertrokken hotelmanager Patricia Sanders voor haar passie, toewijding en tomeloze inzet voor De Kim. We wensen haar veel geluk.

Wij zijn verheugd met de komst van Evi Koster. Zij is begin dit jaar begonnen als verenigingsmanager voor WiK. Evi heeft lange tijd als onderzoeker gewerkt bij Hogeschool Leiden en is gepromoveerd op kwaliteit van holistische zorg door de ogen van patiënten. Daarnaast heeft ze als ledenraadslid bij een grote zorgverzekeraar veel ervaring opgedaan met ledenbetrokkenheid. Met haar expertise en enthousiasme is ze een aanwinst voor de vereniging. Zij zal samen met Castro Communicatie verder werken aan de implementatie van het plan Schinkelshoek, waarbij ledencommunicatie, -activiteiten, -voordeel en het werven van nieuwe leden de belangrijkste pijlers zijn. Niet alleen in het management van de vereniging en het zorghotel heb-



ben veranderingen zich voorgedaan. Ook in uw bestuur en in de Raad van Commissarissen van Zorghotel De Kim is veel veranderd. Bestuurslid Koos de Jong is door de andere leden van het bestuur benoemd tot voorzitter. Oud-voorzitter Chris Opgenoort is met zijn gezin naar Bonaire verhuisd, waar hij in zeer aangename temperaturen direct aan zee een hotel runt. Uiteraard willen we Chris ook enorm bedanken en wij wensen hem veel succes en plezier!

Voor meer informatie over de samenstelling van het bestuur en de RvC verwijs ik u door naar: www.willenskunnen.nl/bestuur/

In dit magazine maakt u in ieder geval al kennis met Evi Koster en Frank van Dillen. Op 21 april staat een activiteit gepland. Tijdens deze middag is Evi beschikbaar voor uw vragen en mocht u in De Kim

verblijven dan gaat ze graag het gesprek met u aan. U ontvangt bij deze editie van het WiK Vitaal Magazine een uitnodiging met informatie over het programma en de aanmelding. Zien wij u dan? Wij kijken ernaar uit!

De jaarlijkse ledenvergadering staat gepland op 29 juni van 14.00 uur tot 17.00 uur. Over de locatie zullen we u nader berichten. Na afloop van de vergadering is er zoals gebruikelijk een gezellige borrel waar WiK-leden en bestuur elkaar ontmoeten en kunnen bijpraten. Aanmelden kan alvast via: info@willenskunnen.nl, o.v.v. uw naam en adres.

Inmiddels bent u van ons gewend dat u meerdere keren per jaar een mailing van ons ontvangt. Daarin informeren we u over belangrijke en interessante ontwikkelingen in onze vereniging en zorghotel. Met deze mailings willen wij zoveel mogelijk WiK-leden bereiken en hen betrekken houden. Wij roepen dan ook op tot het doorgeven van uw email-adres via: info@willenskunnen.nl, mocht u dit nog niet hebben gedaan.

Mede namens de medebestuurleden Janneko Giesen en Freek Lapré

Een hartelijke groet.
Koos de Jong,
Voorzitter Willen is Kunnen

Positieve gezondheid

'Al twee jaar geleden berichtten wij erover in het WiK Vitaal Magazine: Positieve Gezondheid. Een kanteling in de gezondheidszorg. Het is een kanteling naar minder ziek en meer mens. Het gaat om een brede kijk op gezondheid.

Gezondheid betekent meer dan de afwezigheid van ziekte. Of je je goed voelt of gelukkig bent, hangt immers van veel meer af. Positieve Gezondheid kijkt dan ook verder dan alleen of je ziek bent. Niet alleen lichamelijke gezondheid is belangrijk, maar ook zingeving, kunnen deelnemen in de samenleving en kwaliteit van leven. Positieve Gezondheid draait om meedoen en om wat ons leven betekenisvol maakt. En om veerkracht. Wat is bijvoorbeeld voor jou echt belangrijk en hoe ga je met fysieke, emotionele en sociale uitdagingen om? Ook zelf de regie hebben, speelt een grote rol. Bewust bezig zijn met Positieve Gezondheid kan meer plezier, energie en een betere gezondheid opleveren.

Deze brede kijk op gezondheid sluit nauw aan bij de visie van De Kim en ook bij de kuuroordstatus van de badplaats Noordwijk. De Kim is een plek voor iedereen die goed voor zichzelf wil zorgen. Het is een plek waarbij herstel en gezondheid niet als last wordt ervaren, maar als vakantie voelt.

Het is daarom ook vanzelfsprekend dat onze gasten vertrouwd kunnen raken met een leefstijl of ondersteunende geneeswijze die voor velen nieuw is. Dit kan misschien wat onwennig voelen.

De Kim biedt daarom een veilige omgeving waarin de gast binnen een uitbreidend aanbod kan kennismaken met geneeswijzen die helpend kunnen zijn. Het zijn geneeswijzen waarbij een ruime wetenschappelijke grondslag te vinden is. Kortom: veilig én effectief.

Inmiddels hebben wij een uitbreiding van de complementaire geneeswijzen, zoals acupunctuur, (holistische) massage, mindfulness, mental coaching en stoelyoga. Daarnaast ontwikkelen zich steeds meer samenwerkingsverbanden met bijvoorbeeld een diëtistenpraktijk en Proeftuin Noordwijk. Samen met negen andere Noordwijkse chef-koks neemt onze eigen chef-kok Axel Hoveling de uitdaging aan om eigentijdse gerechten te bereiden met hoogwaardige lokale seizoensproducten van een gezonde bodem.'

Mirjam van Rijn | Zorgadviseur Zorghotel De Kim



Met ruim veertig jaar ervaring in vele functies in de zorg ga ik Zorg-hotel De Kim ondersteuning bieden met de verdere uitbreiding van het zorgaanbod. Ik heb de zorg zien veranderen. Vanuit het medisch model van diagnose-recept is er steeds meer ruimte ook voor de holistische benadering. Ik ben daar erg blij mee. Het is ook de basis geweest van mijn eigen professionele ontwikkeling. De holistische visie Positieve Gezondheid en preventie zijn nadrukkelijk onderdeel van het beleid van De Kim. Het is hierbij de intentie om met gebruik van E-health, workshops, leefstijl-interventie, preventiegesprekken etc. mensen kennis te laten maken en te ondersteunen in het landelijk beleid naar langer zelfredzaamheid thuis.

Daarbij staat De Kim ook nog eens op een prachtige locatie aan zee. En last but not least zijn er de gedreven collega's en hotelgasten die vaak met veel motivatie aan hun gezondheid willen werken. Kortom: een opdracht waarin ik me helemaal op mijn plek voel en veel mogelijkheden ervaar.

EVEN VOORSTELLEN

EVI KOSTER, VERENIGINGSMANAGER WILLEN IS KUNNEN

‘Hoe kunnen we als vereniging voor herstelzorg dit zo goed mogelijk vormgeven?’

Evi Koster werkte tot 2021 als onderzoeker bij Hogeschool Leiden. In 2019 promoveerde zij op haar proefschrift met de titel *The relevance of holistic healthcare*, een onderzoek naar de kwaliteit van integrale en antroposofische zorg door de ogen van patiënten.

Antroposofische Geneeskunde (AG) is een vorm van integrale of holistische geneeskunde. In tegenstelling tot veel andere vormen is AG ontwikkeld vanuit de natuur-wetenschappen en de Westerse filosofie. Het heeft daarmee dezelfde wortels als de reguliere biomedische geneeskunde. Vanaf het begin van zijn ontwikkeling in de jaren '20 van de vorige eeuw heeft AG reguliere en aanvullend antroposofische behandelmethoden geïntegreerd. In het licht van nu was het daarmee zijn tijd ver vooruit.

Evi vertelt over haar drijfveren om bij de WiK aan de slag te gaan: 'Vanuit mijn onderzoek weet ik dat er twee dingen heel belangrijk zijn wanneer je patiënt bent of zorg nodig hebt. Ten eerste een

goede relatie tussen jou en je zorgverlener en ten tweede het kunnen uitoefenen van eigen regie. Hierbij gaat het bijvoorbeeld om zelf keuzes te kunnen maken die bijdragen aan je herstel en die passen bij jouw manier van leven. Het gaat dan om de vraag wat is belangrijk? Belangrijk voor jou als patiënt, en voor jou als mens. Dit sluit nauw aan bij de visie van de vereniging'.

In januari is Evi begonnen als verenigingsmanager. 'Ik ben door het bestuur en de medewerkers van De Kim als in een warm bad ontvangen. Minimaal één dag in de week ben ik in De Kim aanwezig. Er ligt veel klaar om mee aan de slag te gaan. En ik probeer ook gesprekken te voeren met WiK-leden die in het hotel verblijven. Wat

‘Ik vind het fijn om van u als leden te horen, niet alleen als u vragen heeft, maar ook als u gewoon uw verhaal wilt vertellen’

vinden zij belangrijk? En hoe kunnen we als vereniging voor herstelzorg deze herstelzorg zo goed mogelijk vormgeven? Juist in een tijd waarin goede en betaalbare zorg niet meer vanzelfsprekend is. In De Kim komen reguliere en aanvullende zorg samen tot integrale zorg. Gasten vinden hier hun vitaliteit terug en kunnen snel weer op eigen benen staan. Dat gasten zelf kunnen kiezen hoe ze hun herstel vormgeven, vind ik belangrijk. Het hebben van eigen regie draagt namelijk bij aan vitaliteit en een voorspoedig herstel.'

‘Een van de taken waar ik mee aan de slag ga is het werven van nieuwe leden. Het ledenaantal van de WiK is op dit moment niet toekomstbestendig. In de komende maanden zal ik in nauwe samenwerking met het bestuur een visie en een plan met betrekking

Evi woont samen met haar man en zoon in het Groene Hart. Samen met haar gezin probeert ze zo duurzaam mogelijk te leven. Ze woont op een plek met wijds uitzicht en neemt graag (ook in de winter) een duik in de plas achter hun tuin. Naast haar werk voor de WiK werkt Evi als taal- en schrijfcoach bij Hogeschool Leiden, en als zelfstandig ondernemer begeleidt ze studenten en zorgprofessionals bij het doen van wetenschappelijk onderzoek.

tot ledenwerving op touw zetten. Over het vervolg houd ik u uiteraard op de hoogte.'

‘Ik vind het fijn om van u als leden te horen, niet alleen als u vragen heeft, maar ook als u gewoon uw verhaal wilt vertellen. Ik hoor graag wat er leeft en wat u belangrijk vindt. U kunt mij bereiken via e.koster@willeniskunnen.nl en/of spreek me gerust aan tijdens een ledenactiviteit. Ik wens u een goede gezondheid toe en wellicht tot ziens in De Kim!’



‘Zorghotel De Kim is de ideale brug tussen ziekenhuis en thuis’

Tijdens de Algemene Ledenvergadering hebben de nieuwe bestuursleden, Koos de Jong en Janneko Giezen tientallen handen mogen schudden van betrokken WiK-leden. In de Raad van Commissarissen zit ook een nieuw gezicht; Frank van Dillen. Op de laatste ALV hebben de aanwezige WiK-leden ook met Frank kennis kunnen maken.

Frank is een expert op het gebied van holistisch ontwerp en business case-systemen voor ouderenzorg, dementiezorg en zorginstellingen. Dat klinkt heel mooi maar wat houdt het in? En wat zijn volgens Frank de grootste uitdagingen voor De Kim?

‘Ik ben mijn loopbaan begonnen als architect en vanwege mijn voortdurende zoektocht naar de werkelijke vraag achter een opgave, ben ik mij in de loop der jaren als adviseur gaan meer gaan toespitsen op de processen en doelen van mijn opdrachtgevers.

Kwaliteit van het leven vergroten

‘Mijn drijfveer is om op het snijvlak van de mens, de processen en de projecten, vanuit persoonlijke overtuiging en ervaring bij te dragen aan sociale vraagstukken. Dit doe ik vanuit een holistische én circulaire visie. Daarbij is samenwerking met de verschillende belanghebbenden essentieel. Het

vormgeven van sociale inclusie en het tot stand brengen van nieuwe verbanden is voor mij een manier om de kwaliteit van leven van (kwetsbare) mensen te vergroten. Dit doe ik vanuit mijn jarenlange ervaring als ondernemer, als adviseur in binnen- en buitenland, als innovator en als RvC-lid.’

Frank werkte aan meer dan 70 ouderenzorgprojecten en dementiezorgprojecten in en buiten Nederland. Een voorbeeld hiervan is Dementia Village Hogeweyk in Weesp. Dit project geniet internationale faam. Journalisten, zorginstellingen en universiteiten uit de hele wereld bezoeken dit verpleeghuis. Dementerende ouderen wonen daar in kleinschalige woongroepen in leefstijl; een zo zelfstandig mogelijke woonomgeving in plaats van een traditioneel verpleeghuis. Welke leefstijl het beste past bij een bewoner wordt vooraf uitgezocht door gesprekken met de toe-

‘Als een harde noten gekraakt moet worden, dan zal ik dit zeker doen’

komstige bewoner en met familie. Hogeweyk is gestart met zeven leefstijlen: ambachtelijk, stads, Goois, cultureel, christelijk, Indisch en huiselijk.

Een harde noot kraken

Frank is nu bijna één jaar RvC-lid. De samenwerking met De Kim-directeur Manuela Tilma beschrijft hij zonder enige twijfel als zeer collegiaal. ‘Als een harde noten gekraakt moet worden, dan zal ik dit zeker doen. In de aankomende maanden zal ik ook contact leggen met onder meer het MT en de personeelsvertegenwoordiging van De Kim. Daarnaast zal ik mee blijven denken op het gebied van mensgerichte gastvrijheid in de zorg in het hotel. Uiteraard heeft het gebouw gezien mijn achtergrond als architect, mijn bijzondere aandacht.

Als RvC-lid geloof ik in de kracht van een zorghotel. De Kim is de ideale brug tussen ziekenhuis en thuis. De Raad van Commissarissen zal de aankomende

Het is de taak van de Raad van Commissarissen van De Kim om ervoor te zorgen dat het bestuur van Zorghotel De Kim handelt in het belang van de leden van WiK maar ook dat het zorghotel een zelfstandige positie behoudt in het hele zorglandschap en een (deels) onafhankelijke positie inneemt ten opzichte van de WiK. Dat doet zij onder andere door het opstellen van een adequaat beloningsbeleid, toe te zien op strategische vraagstukken en controles uit te voeren.

‘Daarnaast zal ik mee blijven denken op het gebied van mensgerichte gastvrijheid in de zorg in het hotel’

jaren meedenken en adviseren in de verdere ontwikkeling van hoogwaardige zorg en de verduurzaming en up-grading van het pand op korte en lange termijn. Ook de bekostiging hiervan heeft onze aandacht, net als de wensen van onze belanghebbenden.’

INTERVIEW

Willen is Kunnen kent aan het verduurzamen van het zorghotel een hoge prioriteit toe

De Kim volop aan de slag met verduurzaming

De Kim gaat de aankomende jaren aan de slag met het verder verduurzamen van het zorghotel. Het bestuur van de vereniging en de dagelijkse leiding van het hotel hebben Herman Vorstenbosch van de technische dienst gevraagd om De Kim de weg te leiden naar een CO₂-neutrale en circulaire toekomst.

Het gaat hierbij om stappen die zorgen voor energiebesparing, minder afval, meer circulaire producten, waterbesparing, een lagere CO₂ uitstoot, kostenbesparing en een groener stukje Noordwijk.

‘Duurzaamheid is erg belangrijk in de bedrijfsvoering van De Kim. Vanaf volgend jaar zijn niet alleen grote, maar ook middelgrote Europese bedrijven – en ook hotels – verplicht om hun impact op sociale omstandigheden en klimaat in kaart te brengen, te meten en te verkleinen’, vertelt Vorstenbosch.

Hoe kunnen hotels verduurzamen?

Het goede nieuws is dat het aantal ‘groene’ hotels (met energielabel C of hoger) in Nederland sinds 2018 groeit. Veel hotels kunnen eenvoudige maatregelen nemen die hun energieverbruik verminderen en bovendien binnen een aantal jaar zijn terugverdiend. Het gaat daarbij om maatregelen als energimanagement, LED-verlichting en klimaatoptimalisatie.

‘Op dit moment zijn we bezig met de voorbereidingen voor een warmtepomp en met de komst van zonnepanelen voor op het dak. Dit is geen gemakkelijke klus,

want de vraag naar deze producten is enorm. Aan alles is momenteel een tekort, ook aan vakkundig personeel. Sommige installatiebedrijven hebben door de drukte zelfs een lange wachttijd’, vertelt Herman Vorstenbosch.

24 Zonnepanelen

Op het dak van het hotel kunnen 24 zonnepanelen worden geplaatst. Een compacte windturbine die bij de zonnepanelen kan worden gemonteerd staat ook het wensenlijstje van Vorstenbosch. ‘En wat ik helemaal top zou vinden is als we de parkeerplaats kunnen overkappen en nog eens tientallen zonnepanelen kunnen bijplaatsen.’

Alle medewerkers helpen mee

De technische dienst medewerker is niet het enige personeelslid met een frisse blik op duurzaamheid. ‘Alle medewerkers helpen graag mee met het vergroenen van De Kim. We vertellen bijvoorbeeld aan de gasten hoe ze hun eigen ecologische voetafdruk tot het minimum kunnen beperken. Een goed voorbeeld hiervan is dat we ze vragen om de televisie uit te zetten en het licht uit te doen bij het verlaten van de kamer. De ruimtes van de fysiotherapeuten en de kantoren zijn voor-



‘Duurzaamheid is erg belangrijk in de bedrijfsvoering van De Kim’

Herman Vorstenbosch,
technische dienst medewerker

zien van slimme sensoren, mocht iemand vergeten zijn om ‘s avonds het licht uit te doen’, aldus Herman.

De Kim bespaarde vorig jaar 23.000 kuub gas ten opzichte van het jaar ervoor. Dat is te vergelijken met het verbruik van vier huishoudens in een gemiddelde maand. ‘Een mooie besparing die deels te danken is aan een nieuwe meter en aan onze inzet voor het verduurzamen van De Kim’, besluit Vorstenbosch.

Een bijdrage leveren aan een mooiere wereld

Het bestuur van Willen is Kunnen kent aan het verduurzamen van het zorghotel een hoge prioriteit toe. Niet alleen is het verduurzamen ingezet om kosten te besparen, we vinden het ook onze maatschappelijke verantwoordelijkheid een bijdrage te leveren aan een mooiere wereld, groener en leefbaarder voor nu en voor de toekomstige generaties.

Als eigenaar van het pand zal de vereniging behoorlijk moeten investeren, dat doet zij waar mogelijk samen met

Herman Vorstenbosch is een echte Brabantse Bourgondiër en woont met zijn vrouw in de Duin- en Bollenstreek. Herman kookt graag voor grote groepen in zijn speciale eetkamer, een bijgebouw in zijn prachtige tuin. Daar kookt hij onder meer met groenten uit zijn eigen moestuin. Thuis en op het werk is Herman volop bezig met duurzaamheid. Zo heeft hij zonnepanelen en een hout-kachel om zo min mogelijk gas en elektriciteit te verbruiken. En in plaats van de auto pakt hij graag de fiets naar zijn werk in De Kim.

De Kim. Er wordt in het kader van de DUMAVA-regeling door de vereniging, als eigenaar van het pand, subsidie aangevraagd voor het verduurzamingsproject van De Kim. Dankzij deze subsidie zijn de kosten verbonden aan de verduurzaming beheersbaar. Inmiddels heeft er een verplichte energiscan plaatsgevonden en zijn de kosten van onze plannen in beeld gebracht. De verwachting is dat we in het eerste kwartaal van 2023 instappen bij de subsidieregeling Duurzaam Maatschappelijk Vastgoed.

‘Ik ben meer van mijn vak gaan houden’

We zitten voor het interview ietwat verstopt in het restaurant van De Kim. Aan de meeste tafels zitten hotelgasten. De één verstopt in een krant, de ander gefocust op de tablet. Zodra de chef-kok het restaurant binnenstapt, wordt hij vriendelijk aangesproken door een gast. Een duim gaat omhoog en er verschijnt een grijns op het gezicht van de kok. Het is niet zonder reden dat we wat afgezonderd gaan zitten. De chef-kok blijkt mateloos populair onder de gasten.

Hoe omschrijf je jezelf als Chef-kok in drie woorden, en waarom?

‘Als chef-kok ben ik pietje-precies. Er gaat geen gerecht de keuken uit als ik niet heb geproefd of het heb gezien. Daarnaast ben ik toegankelijk. Onze gasten mogen mij, ook als het druk is in de keuken, altijd een vraag stellen of een complimentje geven.’ En de laatste omschrijving? ‘Ik ben een leermeester. Het is belangrijk om vakkennis over te dragen, zodat leerlingen uiteindelijk zelfstandig als kok aan de slag kunnen.’

Als je terugkijkt naar tien jaar geleden, wat is dan het grootste verschil tussen jou als kok van toen en vandaag?

‘Ik ben meer van mijn vak gaan houden. Het koken staat sinds vijf jaar weer op de eerste plek. Tien jaar geleden was ik meer aan het managen en organiseren. En ik ben mijn wilde haren (letterlijk) verloren.’

Als je morgen carte blanche krijgt voor iets nieuws in de keuken van De Kim, wat zou dit dan zijn?

‘Het liefst zou ik niet één, maar drie koks erbij willen in de keuken. Dan is er op elk moment van de dag een kok beschikbaar. We kunnen dan meer á la minute bereiden, warme ontbijtjes laten uitserveren en nog meer de tijd nemen voor de bereiding van de gerechten. Niet alleen de zorg is dan top, maar ook de keuken.’

Maak deze zin eens af:

‘Ik bent pas echt tevreden als....?’

‘Aan het einde van mijn werkdag alle gasten en restaurantmedewerkers tevreden zijn. Als de keuken weer schoon is en ik de tijd heb gehad om na het diner met wat gasten te spreken. Ik loop regelmatig het restaurant in om te vragen of de gasten lekker hebben gegeten.’

Wat is een gerecht dat je thuis zelf heel graag klaarmaakt en wat je ook aan je gasten laat uitserveren?

‘Dat is rendang. Het is een klassiek Indonesisch stoofgerecht en wereldberoemd. Ook in De Kim! Als ik het maak voor de gasten, dan gaat alles op. Er wordt dan opvallend veel gevraagd om een tweede portie. De gasten serveer ik een milde rendang uit. Voor mezelf maak ik de rendang pittig.’

Wat is jouw grootste misser in de keuken?

‘In mijn eerste jaren als kok ben ik weleens vergeten om de asperges goed te schillen. Mijn toenmalige chef belde me op met de vraag of ik niet iets vergeten was. Elke keer als ik nu werk met asperges, dan word ik aan deze misser herinnerd. Zoiets overkomt je dan ook maar één keer.’



Axel Hoveling

Axel Hoveling geeft al ruim vijf jaar de leiding over de keuken van Zorghotel De Kim. Daar blaast hij klassieke gerechten nieuw leven in door smaken en vormen te combineren. Hij is altijd op zoek naar nieuwe recepten en ideeën en deelt deze dan ook graag met de hotelgasten en WiK-leden.

Heb jij ook een vraag voor de chef-kok? Stuur ons dan een email via: info@willeniskunnen.nl. Alle vragen worden zorgvuldig beantwoord in de najaarseditie van het WiK Vitaal Magazine. Ben jij degene die de meest originele vraag verzint? Dan mag je gratis komen lunchen met je partner, vriend(in) of goede buur.

‘De asperges en de vlierbloesemmousse zullen dit voorjaar regelmatig terugkeren op het menu’

Welke tip heb jij voor mensen die zeggen niet te kunnen koken?

‘Kook wat je lekker vindt en maak het voor jezelf niet te moeilijk. Gooi niet na één keer de handdoek in de ring, maar blijf het proberen en leer van je fouten. En ik raad zo iemand ook altijd aan om naar video's te kijken waarin je stap voor stap wordt meegenomen bij de bereiding van een gerecht.’

Wat is jouw succesrecept?

‘Oei! Ik heb er velen en ik kan slecht kiezen. Verderop in dit magazine vind je mijn succesrecept voor een sesamcake.’

Wat voor soort gerechten staan er dit voorjaar op het menu?

‘De asperges en de vlierbloesemmousse zullen dit voorjaar regelmatig terugkeren op het menu. De salades zullen de stoofpotjes vervangen en we gaan verder terug in het aantal koolhydraten (aardappelen, pasta's, rijst enzovoorts). Op het bord vinden de gasten dan meer groenten en rauwkost.’

Heb je naast koken nog andere hobby's, of heb je daar geen tijd voor?

Als je werk ook je hobby is, dan houd je weinig tijd over voor andere zaken. Toch lukt het me altijd wel om een aantal keer per week te wandelen en om tijd vrij te maken voor mijn eigen ciderij. Mocht je instagram hebben, zoek dan maar eens op: [thebeardedcidemaker](https://www.instagram.com/thebeardedcidemaker).

Het Katwijks Museum laat je het verleden herbeleven

Midden in het centrum van het oude vissersdorp Katwijk ligt het Katwijks Museum. Het museum combineert een fraaie verzameling lokale en streekgebonden bezienswaardigheden met een bijzondere collectie schilderijen van buitenlandse en Nederlandse schilders die aangetrokken werden door de kunstenaarskolonie Katwijk.

Tijdens de afgelopen diesviering van de vereniging Willen is Kunnen, in april 2022 sprak de redactie met twee WiK-leden en echte museumliefhebbers. Zij vroegen mij om aandacht te schenken aan het Katwijks Museum, dat op nog geen zes kilometer van Zorghotel De Kim is gelegen. Een kleine parel die inderdaad een bezoek waard blijkt te zijn.

De bedrijvigheid op het Katwijkse strand oefent al sinds de 17e eeuw aantrekkingskracht uit op schilders. Voor zover bekend zijn er in het verleden in Katwijk meer dan duizend kunstenaars aan het werk geweest. De meesten tussen 1870 en 1914. Het museum, dat grotendeels door vrijwilligers wordt gerund, heeft een respectabele collectie schilderijen uit de kunstenaarskolonie Katwijk in het begin van de 20ste eeuw. Je wordt verrast door de werken van Jan Toorop, Willy Sluiter, B.J. Blommers en Hans von Bartels. De collectie wordt sinds enkele jaren uitgebreid met werk van hedendaagse kunstenaars.

De bedrijvigheid op het Katwijkse strand oefent al sinds de 17e eeuw aantrekkingskracht uit op schilders

In het oudste gedeelte van het museum vind je de zogenaamde 'herenkamer' van de reder in neo-rennaissance stijl. Bezoekers vinden er ook het neo-empire 'boudoir' van de redersvrouw, ingericht met het authentieke interieur. De glas-in-lood ramen zijn echte eyecatchers.

Een speciaal museumgedeelte is gewijd aan Katwijk aan den Rijn, het binnendorp met een eigen geschiedenis als tuindersdorp. Er hangen niet alleen schilderijen, maar we vinden er ook voorwerpen, zoals het Angelus-



Een kleine selectie uit de collectie van het Katwijks Museum en rechts het Katwijks Museum.



klokje, een bijzondere impressie van de Zanderij en een maquette van de Rijnstraat (in opbouw).

De klederdracht die eens karakteristiek was voor Katwijk en het Rijnland is uit het straatbeeld verdwenen. Het Katwijks Museum kan echter nog veel laten zien van de pracht en praal van de burgerdracht en van de eenvoudigere vissersdracht. In de vitrine vind je onder meer hoofdzijers, sieraden en mutsen. Niet alleen de klederdracht is verdwenen, ook verschillende ambachten, zoals kuipen, zeilmaken en nettenboeten. Ook dit weet het museum weer nieuw leven in te blazen.

Wilt u een uittip delen met andere lezers?

Stuur dan een e-mail naar info@@willeniskunnen.nl.

Het Lourdes van het Noorden

Het is juli 2001. Voor het eerst naar De Kim. Even op adem komen, even wat anders. Zon, zee en zaligheid. Mijn zoon bracht mij vanuit Krommenie naar Noordwijk aan Zee, naar een fijn zorghotel waar mijn man en ik al jaren lid van waren, sinds 1977.

Nu was het zover. In mei 2000 ben ik weduwe geworden en was ik het verlies van mijn man nog aan het verwerken. Het was allemaal zo vreemd.

Vanaf de eerste dag in De Kim voelde het al zo vertrouwd, echt als thuis. Iedereen was reuze aardig en gezellig, zoals het zorgpersoneel, de mensen in de keukens, de gasten, noem maar op. Vriendschappen werden er gesloten, de sfeer (men noemt het De Kim sfeer) is heel uniek.

Na ongeveer twee mooie weken kwam er weer een nieuwe gast, een man, die meteen aan mij vroeg: 'Zuster kunt u mij even helpen? 'Waarmee?' Vroeg ik en hij antwoordde, 'mij verzorgen.' 'Ja, dank je de koekkoek, bekijk het even'. Tegen de andere dames vertelde ik wat voor rare snijboon er nu was binnen gekomen. De volgende dag bij het eten, hoorde ik achter mij zeggen, met een warme diepe stem: 'Mag deze rare



de andere gasten. 'De Kim is niet alleen om te herstellen, maar ook een plek waar een romance kan voorkomen.' zei ze.

Eind november 2002 gingen Ton en ik vanuit Amsterdam, waar we allebei toen woonden, samenwonen in

'Daarbij kijk ik naar het helmgras hier in de duinen; buigen en weer fier overeind komt te staan, vooral in deze barre wereld, zeker de laatste paar jaren'

snijboon ook aan deze tafel zitten?' Ik schrok. 'Heb je dat nog gehoord?' De andere gasten lachten. 'Tja de toon was gezet, en er was meteen een klik. Er volgden nog twee leuke weken en iedereen leefde mee, want Ton en ik werden een stel.

In juli 2002 gingen we naar De Kim om ons eenjarig jubileum te vieren. We kregen een lunch van de toenmalige directrice, bloemen, een mooie toespraak en een applaus van

Krommenie. Dat ging heel goed. Helaas is Ton inmiddels overleden. Wij waren de eerste die elkaar in De Kim hebben leren kennen en ook bij elkaar zijn gebleven, al heeft het helaas niet lang mogen duren.

Nu, anno 2023, heb ik vernomen dat er in 2005 of 2006 ook een stel is geweest, die elkaar in De Kim hebben ontmoet en bij elkaar zijn gebleven. In de loop der jaren ben

ik verschillende keren in het zorghotel geweest. Het zij om te herstellen of voor een vakantie. Het is gewoon mijn tweede thuis en als ik ergens in Noordwijk ben of was kwam ik even buurten en trof ik meestal (oude) bekenden. Als je veel meegemaakt hebt, zoals het verlies van dierbare familieleden, vrienden, etc., is het een fijn toevluchtsoord. Je kunt hier even bijtanken om verder te gaan. Daarbij kijk ik naar het helmgras hier in de duinen; buigen en weer fier overeind komt te staan, vooral in deze barre wereld, zeker de laatste paar jaren.

Om je beter te voelen hoeft je niet ver weg te gaan. Niet naar Zuid-Frankrijk voor een bedevaart of het eind van de wereld; of waar dan ook. Hier is De Kim in Noordwijk aan Zee.

Yvonne Postma | 2023

De Coepelduynen, een pareltje bij ons om de hoek

Wij vragen boekhandelaar Nadine Mussert, eigenaar van de Noordwijkse boekhandel Van der Meer, naar haar boekentip. In deze editie zet Nadine het natuurboek 'De Coepelduynen' in de schijnwerpers.

Het is pas enkele jaren geleden dat ik zelf de Coepelduynen ontdekte: het duingebied langs het fietspad, tussen de Noordwijkse Zuidduinen en de Noordduinen van Katwijk. Met de trap – waarover straks meer – liepen we een metershoog duin op waar een prachtig uitzicht wachtte over een ongerept duingebied met nauwelijks gebaande paden. Dat laatste is zeer kenmerkend voor de verrassende Coepelduynen. Hier kun je nog zelf de paden banen.

In het boek leren we dat de trap die ik jaren geleden beklom, bekend staat als de Trap van Rinus en dat Rinus Noord de trap aanlegde in 1994 zodat het duin beter toegankelijk werd. Op de plek waar nu een fraaie villa boven op het duin ligt, was tot 1912 een uit-



akkertjes aardappelen, groenten, narcissen en hyacinten verbouwd door veelal Katwijkse families. Toen

Nooit heb ik geweten dat dit natuurgebiedje zo dicht bij huis zoveel planten, vogels en insecten herbergt

zichtkoepel gevestigd. Zowel de villa als het duingebied hebben hun naam te danken aan deze koepel. Nooit heb ik geweten dat dit natuurgebiedje zo dicht bij huis zoveel planten, vogels en insecten herbergt. De makers van het boek wisten een pagina met 24 soorten roze bloeiende planten samen te stellen met klinkende namen als viltige basterdwederik, muskuskaasjeskruid en kegelsilene.

Een van de leukste verhalen in het boek vertelt over de duinakkers in het zuiden van de Coepelduynen. Tot begin jaren zestig werden op kleine

dat stopte groeide de vallei dicht met duindoorn en duinriet. De Guytedel, het voormalige en grootste akkertje van de familie Guyt, was de eerste vallei die door Staatsbosbeheer in ere werd hersteld als vochtige duinvallei. Na de afgraving in 1992 was het eerste groen dat na dertig jaar de kop opstak tuinpeterselie, in twee keurige rijtjes. Aan de rand van de Guytedel is ook een poel gegraven waar reeën en vossen komen drinken en de kneu en roodborsttapuit in de struiken rondom broeden. Ook de blauwborst wordt er soms gezien.

De Coepelduynen verdienen meer bekendheid én meer oog voor het bijzondere karakter – er wordt niet gejaagd, er loopt geen autoweg direct langs en paden ontbreken grotendeels, waardoor je vrijuit kunt struinen en genieten van dit natuurgebied. En dat op slechts een steenworp afstand van De Kim.

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: boekhandelvandermeer.nl

HET FAVORIETE NOORDWIJK VAN...

Tineke Schouten

‘Noordwijk is voor mij de beste badplaats’

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: Tineke Schouten, koningin van de typetjes van het Nederlandse theatercabaret.

Tineke woont in Almere, maar is een bekend gezicht in Noordwijk. De meeste liedjes en sketches bedacht ze vanuit haar appartement in de badplaats met uitzicht op zee. ‘Urenlang heb ik langs de vloedlijn gelopen, vaak tot aan Katwijk. Ik componeerde dan nieuwe liedjes en bedacht ook de grappigste sketches. Een voorbeeld van zo’n liedje is ‘Gewoon doen!’ Dit was het openingslied uit de gelijknamige show.’ In die show heeft Tineke voor het nummer een enorme over-de-top glamour baljurk aangetrokken. Ze wordt begeleid door een orkest en gospelkoor.

Deze voorstelling werd door het publiek met succes ontvangen en was van 2014 tot 2016 maar liefst ruim 200 keer te zien in de Nederlandse theaters. Tineke heeft nog een reden om Noordwijk regelmatig te bezoeken: een van

haar twee dochters woont met haar vier kleinkinderen in de badplaats. ‘Vanuit haar achtertuin ruik je de zee. Als ik in Noordwijk ben, dan slenter ik ook graag door de winkelstraat of

‘Urenlang heb ik langs de vloedlijn gelopen, vaak tot aan Katwijk.’

breng ik een bezoek aan Huis ter Duin. Noordwijk is voor mij gewoon de beste badplaats.’

Op de vraag wanneer ze met haar voorstelling Dubbel in theater De Muze in Noordwijk staat, antwoordt ze met nee. ‘Helaas, mijn decors zijn te groot voor dit theater. Ik vind het wel een leuk theater. Ik heb daar onder meer alle schoolmusicals van mijn kleinkinderen gezien.’



Over Tineke Schouten

Tineke Schouten staat al 40 jaar non-stop in het theater met uitverkochte zalen. Een paar jaar geleden was ze nog van plan om te stoppen. Tijd voor het pensioen. Want ze wilde eindelijk eens tijd voor zichzelf hebben en reizen met haar man. Maar het loopt toch anders. De coronaperiode opende haar ogen. Van thuis zitten krijgt ze weinig energie. Optreden is haar sportschool. Nu treedt ze op met haar nieuwe show Dubbel.’

DE KIM CULINAIR

Sesamcake

Ingrediënten:

- 250 gram zachte boter
- 50 gram witte tahin
- 300 gram lichte basterdsuiker
- 300 gram zelfrijzend bakmeel
- 6 eieren
- 50 ml sesamolie (van geroosterde sesamzaadjes)
- ½ tl zout

Extra nodig:

- Koekenpan
- Taartpan of springvorm met een vaste bodem
- Sesamzaadjesmix voor over het beslag
- Boter om in te vetten
- Bakpapier

Bereiding:

Verwarm de oven op 150°C. Smeer de vorm in met boter of bekleed de springvorm of taartpan met bakpapier.

Verwarm een koekenpan zonder olie op de laagste stand. Als de pan heet is doe je het sesamzaad in de pan en rooster je het door de pan in beweging te houden, dit voorkomt verbranding van de zaadjes. Rooster de sesamzaadjes totdat sommige gaan ‘poffen’.

Klop de boter met de suiker luchtig. Voeg al kloppend de sesamolie erbij.

Vervolgens voeg je één voor één de eieren toe. Spatel de tahin erdoorheen. Daarna het zelfrijzend bakmeel en het zout erdoor spatelen. Schep het beslag direct in de vorm en vul de vorm tot maximaal driekwart. Bestrooi het beslag met de sesamzaadjesmix. Bak de cake zo’n 40 minuten op 150°C. Prik na 40 minuten met een satéprikker in de cake. Als de prikker droog eruit komt, is de cake gaar.

Tip: Serveer een bolletje mango ijs bij de cake.

Yoga niets voor jou? Zo misschien wel!

Yoga is populair. Méér dan één miljoen Nederlanders zitten, staan of liggen regelmatig in een yogahouding. Yoga wordt steeds meer geaccepteerd als onderdeel van een gezond leven. Het was tot voor kort één van de snelst groeiende sporten in Nederland.

Sinds kort kunnen gasten van Zorghotel De Kim op maandagmiddag kosteloos terecht voor een les stoelyoga. Voor deze yogastijl gebruik je in plaats van een mat een stoel. 'Ideaal voor ouderen, mensen met lichamelijke klachten. Je hoeft je voor deze yogastijl niet om te kleden en je kan zelfs je schoenen aanhouden, als je dat fijn vindt. Net zoals bij andere yoga-vormen komt je hele lichaam aan bod. Je rekt, strekt en buigt je hele lichaam en de diepe en ontspannen ademhaling die je erbij traint is essentieel', vertelt yogadocent Jan Verloop.

Stoelyoga kent veel voordelen. Zo verbetert het de doorbloeding van het lichaam en leert het je om spanningen los te laten. Daarnaast is er steeds meer wetenschappelijk bekend over de effecten van yoga op stress. Uit meerdere internationale onderzoeken blijkt dat yoga kan helpen bij stress en het voorkomen en herstellen van gerelateerde klachten. Lichamelijke symptomen van stress, zoals verhoogde hartslag en bloeddruk, overactief zenuwstelsel en verhoogde cortisolniveaus worden positief beïnvloed door het beoefenen van yoga. Dit maakt yoga een effectieve en veelbelovende discipline als aanvulling op al bestaande behandelmethoden.

Voldoende lichaamsbeweging is belangrijk

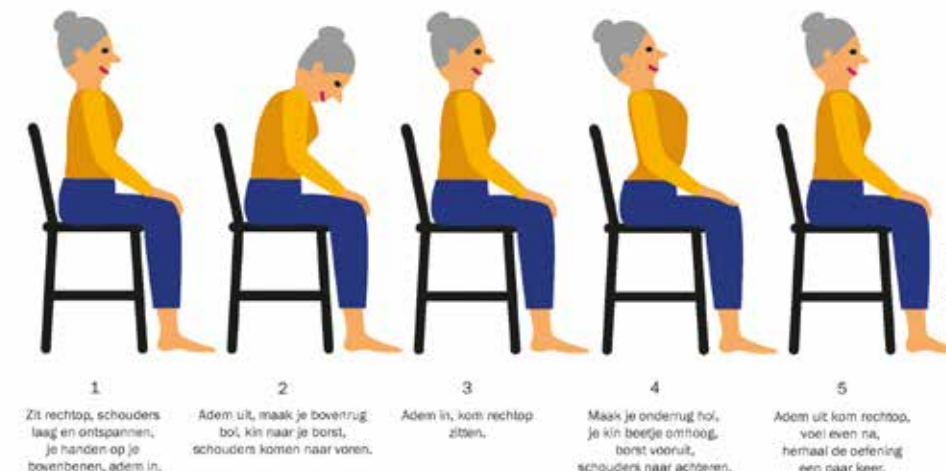
'Door stoelyoga leer je signalen van stress en vermoeidheid eerder herkennen in je lijf. Je zal merken dat wanneer je de oefeningen vaker herhaalt, je spieren en gewrichten soepeler zullen aanvoelen.



We weten allemaal dat het gezond en vitaliserend is om dagelijks te bewegen. Stoelyoga maakt dagelijks bewegen heel makkelijk. Het kan op elke stoel, altijd en overal', aldus Jan.

Net als bij yoga op de mat is er tijdens de les van Jan aandacht voor rek- en strekoefeningen, ademhalingsoefeningen, lichaamshoudingen en versterkende oefeningen. Zelfs de kleinste bewegingen helpen de lichamelijke en geestelijke gezondheid te bevorderen. Fysiek kan er dus weinig misgaan tijdens het beoefenen van deze yogastijl.' Op de vraag of er dan helemaal niks mis kan gaan is Jan scherp van toon: 'Yoga draait om focus. Je concen-

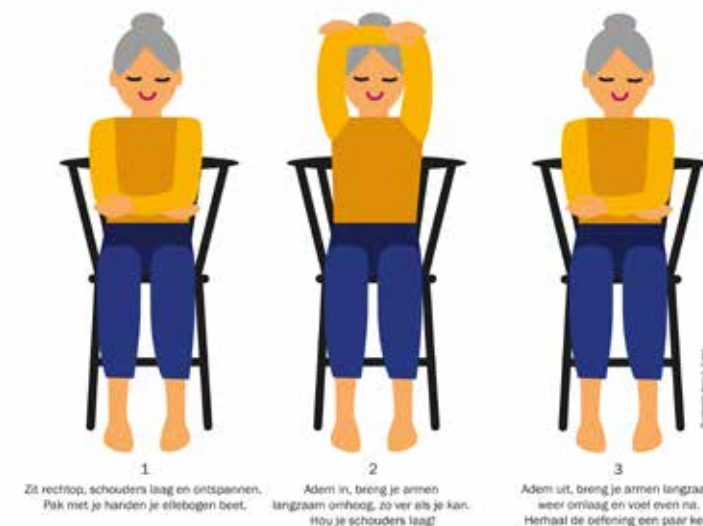
Oefening rug



Speciaal voor de leden van de vereniging Willen is Kunnen heeft Jan Verloop 2 oefeningen geselecteerd.

Wij zijn erg benieuwd naar uw mening. Deze kunt u ons per e-mail laten sturen naar: info@willeniskunnen.nl

Oefening volledige ademhaling



treert je op je houding en de bewegingen die je maakt. Zolang je je daarop toelegt, kan er niks misgaan. Zet daarom je telefoon even uit, stop met kletsen met de deelnemer naast je en vergeet even alles wat er om je heen gebeurt'.

Lovende reacties van gasten

De reacties van de deelnemers aan de stoelyogalessen in het zorghotel

zijn lovend: 'We hebben veel geleerd en nieuwe praktische inzichten en handvaten gekregen voor thuis'. Het komt steeds vaker voor dat hotelgasten vragen om een privéles. 'Geen probleem. Ik merk dat het voor veel mensen gewoon heel fijn is om even samen met iemand op te lopen, gezamenlijk te reflecteren of om meer verdieping te vinden', besluit Verloop.

JAN VERLOOP

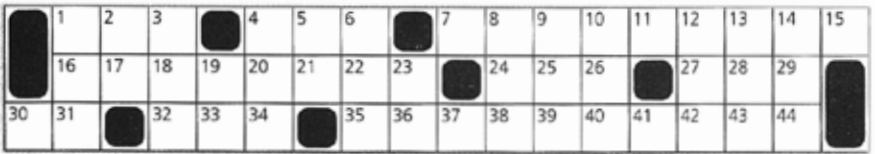
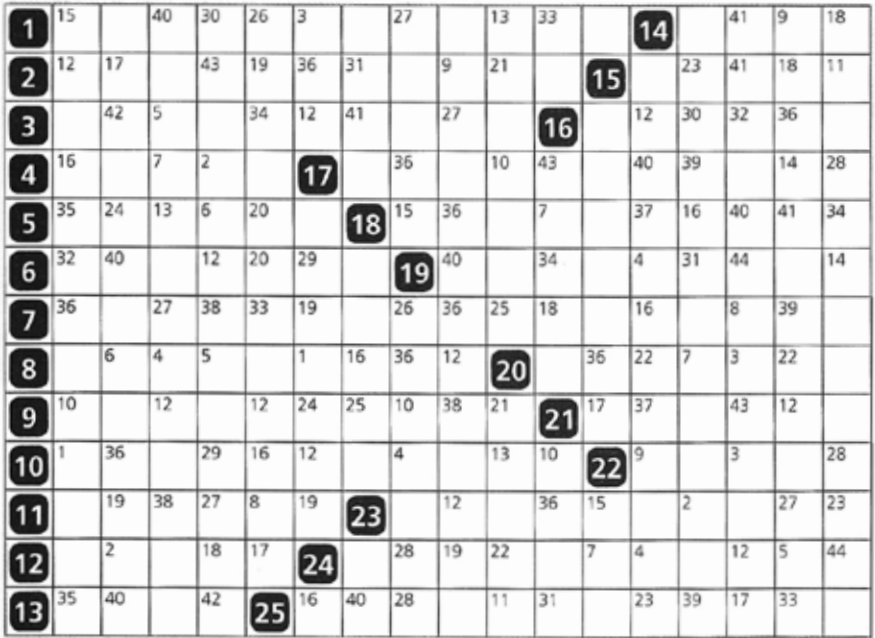
De 62-jarige Jan Verloop (foto rechts) heeft zo'n 15 jaar geleden zijn passie gevonden in yoga en ademcoaching. Zijn grote voorbeeld is Konstantin Buteyko, een arts uit Oekraïne. Hij heeft een grondige studie van de ademhaling gemaakt toen hij 10 jaar lang voor het Russische ruimtevaartprogramma werkte. Buteyko deed niet alleen onderzoek, maar ontwikkelde ook een methode waardoor mensen beter gaan ademen. Wanneer je zijn methode leert, merk je dat je ademhaling stap voor stap rustiger, minder gejaagd en regelmatig wordt. Jan werkt als ademcoach en yogadocent in onder meer Sassenheim en Katwijk. 'We willen allemaal ouder worden en hier hebben alles voor over. Toch nemen we allemaal zaken tot ons die het leven juist verkorten, denk hierbij aan alcohol en ongezonde voeding. Naar mate we ouder worden bewegen we ook nog eens minder. Yoga is inspannend doch ontspannend. In ons hectische bestaan moeten we ergens rust vinden, laat dit door (stoel)yoga zijn.'



WIKPUZZEL

De oplossing is een citaat van Jan Ligthart.

- | | | |
|------------------------------|--------------------------------|------------------------|
| 1 werpwijze | 10 vurig van temperament | 18 gerecht |
| 2 bezorger van waren | 11 legendarische Britse koning | 19 negeren |
| 3 transpiratiegeur | 12 afloop | 20 etappeoverwinning |
| 4 aan het werk | 13 roofvogel | 21 wereldtaal |
| 5 gering in aantal | 14 windrichting | 22 rivier in Frankrijk |
| 6 islamitische vrouw | 15 oefenmuziekstuk | 23 treurzang |
| 7 wijk met sociale problemen | 16 hoogtepunt | 24 begeleiden |
| 8 winters projectiel | 17 kind van nog geen maand oud | 25 gemene list |
| 9 radioterm | | |



Puzzel mee en maak kans op boekenbon!

Wilt u kans maken op een boekenbon? Stuur dan de ingevulde puzzel voor 1 augustus 2023 naar:

Antwoordnummer 11019,
2200 VC Noordwijk

Mailen kan ook naar:

info@willeniskunnen.nl

Onder de inzendingen verloten wij een boekenbon van 20 euro.

De vorige puzzel is gewonnen door:

Dhr. H. Blok, Amsterdam

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

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.

GEHOORD IN HET HOTEL



De Kim heeft goede faciliteiten voor mijn revalidatie. De kwaliteit en de variatie van het eten is fantastisch. Ik heb het hier heel erg fijn.



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

(EIND)REDACTIE
Jony de Jong (Castro Communicatie)
Evi Koster
Fraukje Heintz





Uitnodiging

Uitstapje Duin- en Bollenstreek

Speciaal voor WiK-leden organiseren wij op vrijdag 21 april een bijzonder kleurrijk uitstapje in de Duin- en Bollenstreek. U bent van harte uitgenodigd!

Deze streek staat in april volop in bloei. Naast de populaire tulpenvelden kun je er ook genieten van krokussen, narcissen en hyacinten. Voor onze WiK-leden organiseren we een bustour door deze mooie streek. De tour leidt ons uiteindelijk naar de Tulperij, een authentiek bloembollenbedrijf, alwaar we een kleine excursie krijgen. Hierna sluiten we de middag af met een drankje en een hapje.

Bestuursleden en de nieuwe verenigingsmanager gaan tijdens de borrel graag met u in gesprek. Tenslotte wordt u weer met de bus naar station Sassenheim gebracht.

Aanmelden

Aanmelden kan via info@willeniskunnen.nl.

Mocht u geen email hebben, belt u naar 071 364 0730.

Het programma vrijdag 21 april 2023

13.45 uur

Verzamelen op station Sassenheim aan de voorzijde (busplatform).

14.00 uur

Aankomst touringbus met deskundige gids.

14.00 uur

Start tour langs de bloeiende bollenvelden.

15.15 uur

Aankomst in de Tulperij.

15.30 uur

Start excursie.

16.00 uur

Gezamenlijke afsluiting met een hapje en een drankje.

17.00 uur

Touringbus vertrekt richting station Sassenheim.

17.30 uur

Verwachte aankomst bij station Sassenheim.