

WIKVITAAL

LEDENMAGAZINE



Dansen en duikelen:
'Zo lang mogelijk
vitaal blijven'

12

'Ik ben opnieuw
van Noordwijk
gaan houden'

17

'Een mooie
combinatie van
knus- en
kneuterigheid'

6

Strand

Ik sta op het strand.
De golven fluisteren naar de vissen
en naar de wolken blaast de wind.

Ik tuur heel ver in de verte
waar al het leven ooit begint.

Het zand speelt met de schelpen
en de duinen met het gras.

Ik tuur heel ver in de verte
en wou dat ik het water was.

SANNE VAN DER MEULEN



INHOUDSOPGAVE

Agenda	3
Bestuurscolumn	4
TERUGBLIK Ledenactiviteit	6
COLUMN Manuela Tilma, directeur Zorghotel De Kim	8
EVEN VOORSTELLEN Lourens Stamhuis	9
WIKUITTIP Nazomerbloemen	10
COLUMN Jan Graafland	11
ERVARINGSVERHAAL Dansen en duikelen	12
WIKBOEKENTIP 'Laat je hersenen niet zitten'	15
HET NOORDWIJK VAN... Wereldkampioen kitesurfen Jalou Langeree	17
OPROEP Schrijf uw boekrecensie voor ons magazine	19
INTERVIEW Chef-kok Axel: 'Ik ben de maggiplant in de soep	20
WIKPUZZEL Puzzel mee en maak kans op een boekenbon	22
UITNODIGING Ledenmiddag in Zorghotel De Kim	24

COVERFOTO Noordwijkse kitesurfer Jalou Langeree in actie

AGENDA

De agenda van de vereniging WiK wordt zowel via onze digitale kanalen als tweemaal per jaar in het magazine gepubliceerd. Voor meer informatie of voor uw aanmelding kunt u mailen via: info@willeniskunnen.nl. Mocht u geen e-mail hebben, belt u dan naar 071 364 0730

26 oktober 2023	Ledenmiddag in Zorghotel De Kim
19 april 2024	Ledenactiviteit
20 juni 2024	Algemene Ledenvergadering
24 oktober 2024	Ledenactiviteit

De vereniging en het magazine zijn volop in ontwikkeling!

Met ruim 50 WiK-leden kwamen we op 21 april, op de ‘verjaardag’ van de vereniging, samen voor een gezellige en informatieve bus-tour door de Duin- en Bollenstreek. Door het koude voorjaar stonden de tulpenvelden eind april nog volop in bloei, een unicum. De deelnemende WiK-leden keken hun ogen uit. In de Tulperij, een bloembollenbedrijf, hebben we de dag afgesloten met een afsluitende borrel.

Twee maanden later, op 29 juni was er een drukbezochte Algemene Ledenvergadering (ALV) in Amsterdam. De jaarstukken zijn goedgekeurd. Er is over 2022 een bescheiden winst gemaakt. Tijdens de ALV heeft het bestuur een oproep gedaan voor deelname aan de kascommissie. Hier is enthousiast op gereageerd door de WiK-leden Ada Vermee r, Karen van Dijken, Mieke Taat en Mia Minor. Alvast bedankt voor jullie inzet. Met de oprichting van de kascommissie bespaart de vereniging op hoge accountant kosten. Deze onafhankelijke commissie zal de boekhouding en de jaarrekening controleren, gemaakt door het WiK-bestuur.

Rond dezelfde tijd is Lourens Stamhuis gestart als lid van de Raad van Commissarissen van Zorghotel De Kim.

Stamhuis is een bekend gezicht binnen de zakenreisbranche. Verderop in het magazine stellen wij hem aan u voor. Het bestuur van WiK wenst hem veel succes.

WiK Vitaal Magazine

Niet alleen de vereniging is volop in ontwikkeling, maar ook het WiK Vitaal Magazine. Het is u wellicht opgevallen dat het magazine in de afgelopen jaren is uitgebreid met onder meer informatieve artikelen en gastcolumns. In deze editie en in de daaropvolgende magazines leest u artikelen over thema's als gezondheid, herstel en natuur. De favoriete rubrieken van onze leden, zoals de puzzel en het recept van de chef-kok zullen blijven terugkomen. Tuinman en schrijver Jan Graafland heeft zich aangesloten bij de redactie van het WiK Vitaal Magazine. Hij zal u verrassen met zijn vlotte en sprekende pen. Tijdens de ledenmiddag op 26 oktober zal hij één van de sprekers zijn.

Promotievideo

Er is ook hard gewerkt aan een nieuwe promotievideo, wellicht heeft u hieraan meegewerkt. De video is terug te vinden op onze website: www.willeniskunnen.nl
We nodigen u van harte uit om deze te bekijken en uw feedback met ons te delen. We hopen dat deze video een duidelijk beeld geeft van wat de vereniging doet en waar we voor staan.



Van links naar rechts: Koos de Jong, Jolanda Baljet, Janneko Giezen, Evi Koster en Freek Lapré.

Oproep

Tenslotte wil ik het volgende nog even bij u onder de aandacht brengen. Wegens de hoge kosten die gepaard gaan met papieren verzendingen krijgt u beperkt van ons post, te weten tweemaal per jaar het WiK Vitaal Magazine. Ook krijgen veel leden zonder automatische incasso nog steeds een papieren factuur opgestuurd voor de contributie. Veel van deze contributies voor het jaar 2023 staan nog steeds open. Ook het sturen van herinneringen kost veel geld en gaat altijd gepaard met onterechte herinneringen. Het betalen van contributie is als de regen die het gezonde grondwaterpeil van de vereniging in stand moet houden. Ik doe daarom een oproep aan alle leden om hun factuur op tijd te voldoen en zoveel mogelijk via automatische incasso te betalen. Alvast dank hiervoor.

E-mailadressen

Leden met een e-mailadres kunnen wij vaker persoonlijk op de hoogte houden van ontwikkelingen en activiteiten. Mocht

“Leden met een e-mailadres kunnen wij vaker persoonlijk op de hoogte houden”

u dat willen, dan ontvangen wij graag een e-mailadres van u. Mocht u wél vaker op de hoogte gehouden willen worden, maar geen e-mailadres hebben, dan kunt u misschien in overleg met een betrokken familielid of kennis onze mail naar diens emailadres laten sturen. U kunt uw e-mailadres en/of toestemming voor automatische incasso doorgeven door een e-mail te sturen naar via: info@willeniskunnen.nl.

Een hartelijke groet namens het bestuur, Koos de Jong

‘Een mooie combinatie van knus- en kneuterigheid’

‘Voor het eerst heb ik net als een aantal WiK-leden de bloemenpracht in Holland mogen aanschouwen. Daar zat ik dan, als nieuwe Nederlander tussen de leden van Willen is Kunnen. Tussen de ‘oh wauw’, en ‘kijk daar’ werden er vriendelijke vragen gesteld over mijn afkomst en hoe ik bij dit uitje verzeild ben geraakt.’



Foto's hiernaast: Shayar Wakkas, gastredacteur (stagiair) in de bus tijdens de rondrit en hij prikt een speldje op een wereldkaart in de Tulperij.



Ruim vijftig WiK-leden hebben eind april op de 114de verjaardag van de vereniging genoten van de ledenactiviteit. Ze hebben de bloemenpracht in de Duin- en Bollenstreek bewonderd, onder leiding van een enthousiaste gids uit deze regio. Door het koude voorjaar stonden de tulpenvelden op dat moment nog volop in bloei.

‘In de Tulperij, een authentieke tulpenkwekerij in Sassenheim, hebben we de ogen uitgekeken bij het zien van de verschillende soorten tulpen. Om het bollenbedrijf liggen velden waar je naar kijkt als je luistert naar de uitleg van de

gids. De passie voor de tulp van deze bollenkwekers is enorm. Met dezelfde passie vertelde de gids over de Ruïne van Teylingen, de Keukenhof, de Amsterdamse Waterleidingduinen, de Ringvaart Haarlemmermeer en het bloemencorso. Deze breed gedragen passie van inwoner tot kweker heb ik sinds mijn komst naar Nederland in 2016 niet eerder mogen ervaren. Iedereen lijkt verzot te zijn op dit oer-Hollandse product.

Al sinds de jaren ‘50 is de Duin- en Bollenstreek, bestaande uit de dorpen Hillegom, Lisse, Noordwijk, Noordwijker-

hout, Sassenheim, Voorhout, Warmond, de Zilk en omliggende gebieden, een ware trekpleister voor toeristen. Vanaf begin maart tot en met medio mei bloeien hier tientallen bollenvelden met narcissen, krokussen, hyacinten en tulpen. Een bezoek is niet alleen populair onder Nederlanders, ook inwoners van andere Europese landen zoals Fransen en Duitsers komen in groten getale. Zelfs de Aziaten, Amerikanen en Canadezen reizen ervoor af.

Op een wereldkaart in de Tulperij is goed te zien welke nationaliteiten een bezoek aan het bollenbedrijf hebben gebracht. Zo heb ik als eerste bezoeker met Syrische

afkomst een naald kunnen vastpinnen op mijn thuisland (foto rechtsboven).

Er zijn die middag honderden foto's gemaakt, er is minutenlang geluisterd naar draaiorgelmuziek uit de speakers van de touringbus en is bovenal veel gelachen. Het was een mooie combinatie van knus- en kneuterigheid waarbij we elkaar en ik vooral de vereniging beter heb leren kennen’.

De volgende WiK activiteit vindt plaats op donderdagmiddag 26 oktober 2023 in De Kim.

U kunt zich hiervoor opgeven via: info@willeniskunnen.nl.

Op een duurzame toekomst

Terwijl de laatste hand wordt gelegd aan de decoratie, kijk ik tevreden rond. De begane grond van ons hotel heeft een complete restyling ondergaan. De receptie is verplaatst en er is een extra ruimte gemaakt voor onze gasten. Deze nieuwe ruimte is bedoeld voor een gezellig potje bridge, de crea activiteit en voor de mindfulness sessies. Het is een plek geworden die ik ervaar als een plaats die rust, schoonheid, puurheid, diepgang en gezelligheid uitstraalt én waar creativiteit wordt aangewakkerd. Ons belevingsconcept dat de omringende natuur naar binnentrekt, heeft geleid tot een prachtige entree. Bij de restyling is veelal gebruikgemaakt van duurzame materialen. Dat past perfect bij het hotel: veel hout, blauw en groen.

Het verder verduurzamen van het hotel staat hoog op mijn agenda, als directeur van het zorghotel. De aankomende jaren gaan we verder aan de slag met het verduurzamen van het hotel. Het gaat hierbij niet alleen om energiebesparing, minder afval, meer circulaire producten, waterbesparing en een lagere CO2 uitstoot. We investeren als managementteam ook in een duurzaam personeelsbeleid. Samen met zorgmanager Dennis Schrader en a.i. hotelmanager Jolien van Thull richten wij hier ook onze pijlen op. Want als een medewerker gemotiveerd en met plezier werkt, haalt iemand energie uit zijn werk. Naar mijn mening is een bevlogen medewerker productiever, maakt doorgaans minder fouten en loopt minder risico op een burn-out of ander ziekteverzuim. In de afgelopen maanden hebben we onze medewerkers bijscholing aangeboden en hebben wij stappen gezet op het digitaliseringsvlak. Daarnaast hebben we onze horecamedewerkers in een nieuw jasje gestoken.

De Kim maakt gebruik van de overheidsregeling 'Veerkracht en Zeggenschap'. Door deze regeling kunnen we activiteiten, mede gericht op omgaan met stress, organiseren die de veerkracht en zeggenschap van onze medewerkers bevorderen. Het bevorderen van veerkracht is belangrijk om de zorg nu en in de toekomst goed te kunnen blijven organiseren en medewerkers voor de zorg te



behouden. Zeggenschap wordt als essentieel middel gezien om veerkracht te realiseren.

Duurzaamheid: dit doe ik, wat doet u?

Wat ik nog tot slot onder de aandacht wil brengen is dat alle medewerkers van De Kim graag meehelpen met het verduurzamen van het hotel. Zo vertellen we graag aan de gasten hoe ze hun eigen ecologische voetafdruk tot het minimum kunnen beperken. Een goed voorbeeld hiervan is om de airco of televisie op de kamer uit te zetten bij het verlaten van het hotel. Heeft u een inspirerende duurzame gewoonte die u met ons wilt delen? Ik hoor het graag via: info@zorghoteldekim.nl.

MANUELA TILMA

Directeur Zorghotel De Kim

PS. Misschien is het u al opgevallen: we zijn ook actief op social media (Facebook, Instagram en LinkedIn). Daarnaast versturen wij één nieuwsbrief per kwartaal. Zo hopen wij u nog beter op de hoogte te houden van wat er speelt in De Kim. Aanmelden kan via: communicatie@zorghoteldekim.nl of kijk op onze website: www.zorghoteldekim.nl

'Ik kijk ernaar uit om in samenwerking het zorghotel sterker te maken'

Lourens Stamhuis is een bekend gezicht binnen de zakenreisbranche. Sinds een jaar geeft hij in België als managing director bij Uniglobe Belgium een vervolg aan zijn carrière, na achttien jaar aan het roer te hebben gestaan bij zakenreisbureau Uniglobe THL Travel. 'Hospitality zit in mijn bloed. Ik kijk ernaar uit om in samenwerking tussen RvC en directie het zorghotel sterker te maken,' aldus Lourens Stamhuis

'Het zorghotel-concept heeft grote potentie. De locatie van het zorghotel maakt het concept nog eens extra aantrekkelijk'



Van links naar rechts: Koos de Jong, Lourens Stamhuis, Frank van Dillen en Freek Lapré.

De Raad van Commissarissen (RvC) van Zorghotel De Kim is uitgebreid met een nieuw lid: Lourens Stamhuis (tweede van links). Het is de taak van de RvC van De Kim om ervoor te zorgen dat het bestuur van Zorghotel De Kim handelt in het belang van de leden van WiK, maar óók dat het zorghotel een zelfstandige positie behoudt in het hele zorglandschap en een (deels) onafhankelijke positie inneemt ten opzichte van de vereniging Willen is Kunnen.

Je bent in juni dit jaar als lid van de Raad van Commissarissen(RvC) aangetreden. Hoe heb je deze eerste periode ervaren?

'In deze periode heb ik veel gesprekken gevoerd met de andere leden binnen de RvC en met de directeur van het zorghotel. De mate van betrokkenheid is groot. Dit geldt ook voor het enthousiasme. Elke bestuurlijke organisatie kent uitdagingen, zo ook De Kim. Het is fijn dat ik hierin kan meedenken. We zijn een hecht team waarin iedereen een extra stap zet voor de organisatie.'

En wat is je opgevallen?

'Het zorghotel-concept heeft grote potentie. De locatie van het zorghotel maakt het concept nog eens extra aantrekkelijk. Je ziet, hoort en ruikt de zee vanaf je balkon. Het vrolijkt niet alleen de gasten op, maar ook hun bezoekers en de medewerkers van het zorghotel. Opvallend is ook dat elke gast wordt begroet en dat medewerkers de tijd nemen om een gast te woord te staan. Dit draagt allemaal bij aan een fijne vakantie waarin je

als gast ook goed kan herstellen van bijvoorbeeld een medische ingreep.'

Hoe kijk je naar de toekomst van het zorghotel?

'Het gebouw en de inrichting hiervan worden de aankomende jaren flink aangepakt, waarbij er ook wordt geïnvesteerd in duurzaamheid. De zorgbehoeften zullen we blijven afstemmen op onze gasten en ik hoop dat we des ter meer WiK-leden kunnen betrekken bij dit uitzonderlijke concept, waarbij een vereniging de eigenaar is van een zorghotel.'

De Duin- en Bollensreek is in de zomer vooral bekend om haar stranden, de duinen en het uitgestrekte Hollandse plassegebied. Vanaf half augustus tot en met oktober bloeien er in deze streek ook veel nazomerbloemen, zoals bijvoorbeeld de dahlia's.

De dahlia is een vast plant, die groeit uit een knol en heeft in onze nazomer een uitbundige bloei in rijke kleuren. In het wild komt de Dahlia voor in Midden- en Zuid-Amerika. Bijna vier eeuwen geleden werd in Mexico voor het eerst een plant beschreven die enigszins gelijkenis vertoont met onze dahlia. De eerste kweker die in Nederland dahlia's aanbood



Nazomerbloemen

was Dhr. Arentsz, een hovenier uit Leiden. In 1813 kon hij een beperkt aantal variëteiten aanbieden, en binnen 6 jaar was zijn collectie uitgebreid met 60 cultivars.

Kasteel Keukenhof

In de Bollenstreek zijn in de (na)zomermaanden een aantal siertuinen te bezoeken. In de voortuin van Kasteel Keukenhof in Lisse zijn zo'n 150 verschillende soorten dahlia's te bewonderen. In de kasteeltuin en in het bos van Landgoed Keukenhof is het heerlijk wandelen. Loop eens het Laarzenpad door de bossen



en langs de weilanden. Voor kinderen is er een kaboutervandeling van 750 meter en een leuke kinderboerderij. Voor kunstliefhebbers is er een kunst-route langs tientallen kunstwerken. De kasteeltuinen zijn gratis te bezoeken en ook het parkeren is gratis.

Dahlia's in de Tulperij

Op nog geen 5 kilometer rijden van Kasteel Keukenhof ligt bloembollenkwekerij De Tulperij in Voorhout. Deze authentieke tulpenkwekerij is een perfecte locatie om meer te weten te komen over de dahlia. Naast een dahlia siertuin heeft De Tulperij ook een pluktuin. Uiteraard kan je er ook terecht voor het kopen van de nieuwe oogst tulpenbollen.

Showtuin in Hillegom

Wie geen genoeg kan krijgen van de overweldigende kleurenpracht is van harte welkom in Hillegom. De FBT-showtuin heeft maar liefst meer dan 400 verschillende soorten dahlia's. Zowel Kasteel Keukenhof, de Tulperij als de FBT-showtuin in Hillegom liggen aan de populaire fietsroute Bollenstreek Bloemenroute. Deze fietsroute is gratis beschikbaar voor WiK-leden.

U kunt de fietsroute opvragen via info@willeniskunnen.nl. Dit emailadres kunt u ook gebruiken om een uittip te delen voor een volgende WiK Vitaal.

Vier meeuwen

Na een lange fietstocht is het weldadig uitrusten op het terras van Zorghotel De Kim. Ik zit met koffie en appeltaart. Aan andere tafels zitten nog meer mensen, voornamelijk dames.

Een zandwal geeft deze plek de fijne sfeer van een duinpan. De wind speelt met het helmgras en de zilveren bladeren van de abeel. Een hommel landt op de rolklaver. Vier meeuwen op rij vliegen over, in noordelijke richting.

De zon schittert op de tafelbladen. Vorkjes krassen op schoteltjes. Kopjes rammelen. Er heerst de stilte van onder het smikkelen. Dan klinken de eerste stemmen op en komt het gekeuvel op gang. Over hoe angstwekkend zwaar vannacht het onweer was. Over wespen op de appeltaart. De dame met zonnehoed zegt: 'En dan te bedenken dat mensen ze doodslaan. Terwijl er juist een groot tekort is aan insecten. Die arme beestjes doen helemaal niets. Als je maar voorzichtig bent.'

Iemand jeremiëert: 'Het enige wat je hier doet is eten en slapen.' Waarop ik denk: 'Rust is genezend. Maar ook beweging is genezend. Beweging en rust; het zit hem in de combinatie van deze twee. Het is zoals een plant groeit. Knopen en leden (verlengingen) wisselen elkaar af. De knopen vormen de rustpunten. De leden vormen als het ware een nabeeld van de beweging van de plant. Bij bamboe kan je beide heel duidelijk zien. De grote geleerde Johann Wolfgang von Goethe stelde ooit: 'De plant dankt zijn vermogen tot groei aan de mogelijkheid rust en beweging af te wisselen.

Tuinman en schrijver Jan Graafland



De zon schittert op de tafelbladen. Vorkjes krassen op schoteltjes. Kopjes rammelen. Er heerst de stilte van onder het smikkelen.

Het stemgeluid van een felle tante haalt mij terug naar het moment: 'Mannen snurken. Als je met een nieuwe man begint, dan weet je het maar nooit. Nee, ik begin er niet meer aan. Kom, laten we maar naar binnen gaan. Het eten wordt opgediend. Ik neem vis.'

Moeizaam staan ze op uit de buitenstoelen. Steun zoekend aan de rollator, schuifelen ze één voor één naar binnen. Er wordt gelachen. Desondanks hebben ze er lol in. Ik zie het met een milde glimlach aan. Ondertussen is de zon al flink gedaald en koelt het snel af. Wanneer ik op het punt sta om naar binnen gaan, vliegen vier meeuwen over. Op rij, in zuidelijke richting.

Dansen en duikelen

Het afgelopen jaar kreeg mevrouw Joan Lichtenbelt (78) het weer flink voor haar kiezen. Het was een jaar waarin in ze haar ribben brak tijdens het zeilen, door een steigerend paard werd gelanceerd en na lang uitstel een nieuwe knie kreeg. Eerder in haar leven had ze meerdere hersenschuddingen en heeft ze een zwaar auto-ongeluk overleefd, met een jarenlange revalidatie die volgde. Nog altijd is haar motto: 'Het is vandaag een mooie dag om te sterven, maar een nog mooiere dag om te leven en dat ga ik doen!'

In een zonovergoten Loosdrecht rijd ik door het groen naar een klein kunstenaarshuisje. Een fiere dame met pretogen begroet me. Pasgeleden lag ze nog op bed in de Kim en nu loopt ze alweer gracieus als een danseres achter haar rollator.

Levendig begint ze te vertellen: 'een half jaar geleden ben ik tijdens een rit op de hei van een paard gevallen. Het was een jong paard. Plotseling schrok het enorm en maakte een hoge steigering. Ik werd de lucht in gelanceerd en kwam ongelukkig terecht op een boomwortel. Op de hei komen geen ambulances, dus ik wist, ik moet weer op het paard zien te komen en ben toen zelf terug naar de manege gereden. Van daaruit heb ik nog een stukje met de auto gereden naar een huis in de buurt. Allemaal in een roes. Uiteindelijk ben ik flauwgevallen en met een ambulance naar het ziekenhuis vervoerd. Ik bleek mijn bekken op drie plaatsen gebroken te hebben. Dat betekende een operatie en twee maanden revalidatiecentrum.'

Hoe is het nu met u?

'Het gaat best goed. Elke dag doe ik mijn oefeningen. Ik train mijn spieren met een roeiapparaat en mijn coördinatie met kruislingse oefeningen. Die laatste zijn ook goed voor de verbindingen in je hersenen. Als je lijf goed functioneert, gaat de boel weer stromen en zit je psychisch ook beter in je vel.'

Heeft u nog veel pijn?

'Ik heb veel aan de behandelingen van de orthomaneel therapeut. Deze zet als het ware mijn botjes weer op de goede plek. Het gaat om fracties, maar het maakt een groot verschil. Het geeft veel verlichting van de pijn. Daarnaast doe ik veel leuke dingen. Ja toch? Je kunt beter leuke dingen doen dan geen leuke dingen. Dat helpt veel beter tegen de pijn.'

Wat doet u om vitaal te blijven?

'Ik douche elke dag met ijskoud water na. Heerlijk! Het maakt me wakker en zet met aan. Ik laat het koude water op de bovenkant van mijn rug stromen. Daarachter zitten je longen. Het is



Joan Lichtenbelt

weldadig en werkt heel goed tegen mijn chronische astmatische bronchitis. Sinds ik koud douche, heb ik geen last meer van die bronchitis. En 's zomers en 's winters ga ik vaak op blote voeten naar buiten om daar te aarden.

Ook gebruik ik energie, een vorm van 'healing'. Het lichaam kan daarmee zichzelf helen. Het heeft me geholpen in mijn revalidatie na mijn auto-ongeluk. En op die manier heb ik ook lang kunnen uitstellen dat ik een nieuwe knie nodig had.'

U bent een positief mens, he?

'Ja! Ik geloof erin dat je krijgt wat je aankunt. We zijn hier op aarde om te leren. Het leven is een dans vol tegenstellingen en dat vind ik boeiend. Als kind zei ik al tegen mijn moeder dat ik een duikelaartje was: ik kom altijd weer overeind. Ik heb vertrouwen in mezelf en in het leven. Blijven studeren en nieuwe dingen

Heeft u ook een bijzonder verhaal over het leven, ziekte en herstellen? En kunt u daar goed over vertellen? Laat het ons weten via info@willeniskunnen.nl.

'Het leven is een dans vol tegenstellingen en dat vind ik boeiend'

leren, dat is goed voor je geest. Aanpassen en mee-gaan in de flow. Ik weet niet of het realistisch is, maar ik hoop dat ik zo goed kan herstellen dat ik weer kan paardrijden. Op een paard in de natuur geeft me een gevoel van vrijheid én verbinding. Vrijheid om te gaan en verbinding met alles wat leeft in de natuur om me heen. Ik hou van het leven, van mensen, van dieren en van de natuur. Ik ben er dankbaar voor, elke dag weer.'

Heeft u nog een wens voor de toekomst?

'Dat ik zo lang mogelijk zo vitaal kan blijven, en dat ik weer kan autorijden.'

Waar word jij vrolijk van?

Benieuwd naar wat onze leden gelukkig maakt, vroegen we hen om hun bronnen van vreugde te delen. We kregen hartverwarmende en inspirerende antwoorden. Hoe geluk in de kleine en grote dingen te vinden is!

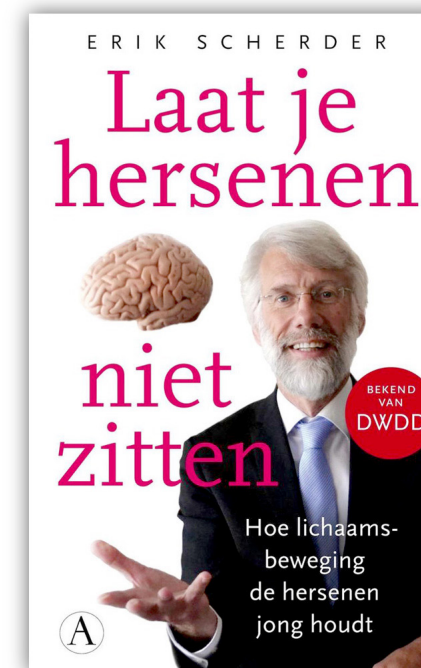
Een schaterlach van een kind
EEN KOPJE KOFFIE IN DE OCHTEND
Mijn kleinkinderen
Yoga
De zilte zeelucht
Een avondwandeling
ZWEMMEN BIJ MAANLICHT
De zon
Lammetjes in de wei
Muziek
Tulpen
MIJN HOND
CHOCOLADE
Een warm bad
Dansen
Reizen
Het eten in De Kim
Een wandeling door De Japanse Tuin in Den Haag
Een vriendelijke buurman
Een goede nachtrust
EEN HIGH FIVE VAN MIJN KLEINZOON
Boswandeling
Een dag zonder verplichtingen
Massage
Familiereünie
EEN ZITPLAATS IN DE TREIN
Onder de mensen zijn
Keukenhof
Schaken

WIKBOEKENTIP

Laat je hersenen niet zitten

Altijd optimistisch en positief

Wij vragen boekhandelaar Nadine Mussert, eigenaar van de Noordwijkse boekhandel Van der Meer, naar haar boekentip. In deze editie zet Nadine het boek 'Laat je hersenen niet zitten' van Erik Scherder in de spotlight.



Nog niet zo lang geleden, zag ik neuropsycholoog Erik Scherder (1951) een college geven over het belang van lichaamsbeweging op de (blijvende) werking van de hersenen. Al bijna tien jaar ligt er regelmatig een stapel boeken van zijn hand op een van de tafels in mijn boekhandel.

Titels als 'Laat je hersenen niet zitten', 'Oud worden, jong blijven' en 'Hart voor je brein', dat Scherder samen met cardioloog Leonard Hofstra schreef, vonden gretig aftrek. De hersenen én het hart zijn populaire onderwerpen voor velen, jong en oud.

Hij weet in zijn boek 'Laat je hersenen niet zitten' de lezer al vrij snel te motiveren tot bewuster en vooral meer bewegen. Want wie wil nou niet een geestelijk en lichamelijk zo gezond mogelijk leven leiden? 'Beweging is de sleutel', aldus Scherder. Een half uur per dag, minimaal. Beweging is essentieel voor de gezondheid van onze hersenfuncties, waarna hij in vrij eenvoudige taal de werking van beweging, of eerder het gebrek daaraan, op de 'frontale lob' uit de doeken deed. Wanneer je niet aan de minimale beweging op een dag komt, zakt die frontale lob in. Dat stukje van onze hersenen is tevens de plek waar motivatie en initiatief wordt getriggerd, waardoor

Scherder is ervan overtuigd dat positiviteit en optimisme kunnen helpen tegen hart- en vaatziekten.

aan het eind van zo'n inactieve dag de zin ontbreekt om toch nog even een strandwandeling te maken, laat staan de sportschool op te zoeken. Nog nooit kreeg ik een college op een meer belevende, ietwat overdreven, komische manier dan deze keer door Erik Scherder. Hij vertelt zoals hij schrijft: met vaart, droge humor en empathie met zijn patiënt en, studenten, bewoners van verpleeg- en verzorgingshuizen.

Luisterboeken

Ik las verschillende van zijn boeken in een adem uit, waarmee hij toch een paar uur stilzitten op zijn geweten heeft. Wat dat betreft zijn de luisterboeken, niet voorgelezen door Scherder zelf, overigens, misschien een goed alternatief.

Hoop voor hart en hersenen

Zijn toon blijft altijd positief en optimistisch. Vreemd is dat niet. Scherder is ervan overtuigd dat positiviteit en optimisme kunnen helpen tegen hart- en vaatziekten. En wist je dat hoop en optimisme zelfs hersenfuncties zijn die je kunt trainen? De titel van het eind dit jaar te verschijnen boek van Erik Scherder en zijn collega in cardiologie Leonard Hofstra zal zich daarop richten: 'Hoop voor hart en hersenen'.

Gasten 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 en het e-book te bestellen op: boekhandelvandermeer.nl.

WIST JE DAT...

...thee in de Schijf van Vijf staat?

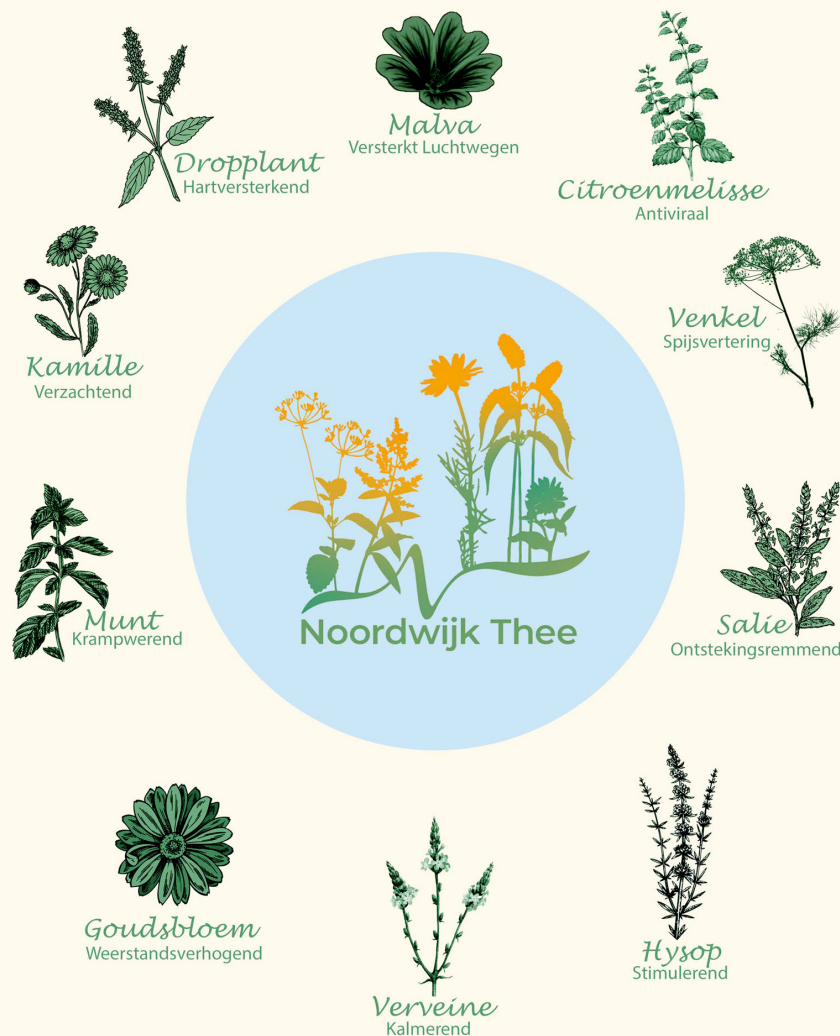
Ben jij fan van zwarte thee of ga je tegenwoordig voor groen? Vers, met een takje munt of een good old zakje? Dan zit je goed met Noordwijk Thee.

De Noordwijk Thee is een blend op basis van hoofdzakelijk Noordwijkse kruiden, zoals citroenkruid, goudsbloem, munt, verveine, citroenmelisse, dropplant, kamille, salie, venkel, hysop en malva. Allen hoofdzakelijk afkomstig uit Noordwijk, aangevuld met verveine uit Frankrijk, omdat afgelopen jaar de oogst-opbrengst nog niet voldoende was.

De thee past in een gezonde leefstijl. Passend binnen de visie van Willen is Kunnen. Waarbij zelfzorg, gezond en vitaal blijven, lekker in je vel zitten en focus op gezondheid drie belangrijke kernpunten zijn. Het staat niet voor niets in de Schijf van Vijf. Wist je dat thee in de Schijf van Vijf staat?

De smaak van de Noordwijk Thee laat zich het beste omschrijven als een combinatie van frisse tonen, kruidigheid, een florale toon en een hint van munt en drop. Hoog tijd om het zelf te ervaren. De thee is te drinken in De Kim en te koop in de VVV's van Noordwijk en Noordwijkerhout.

Thee, kruidenthee en fruitthee zonder suiker staat in de Schijf van Vijf. Het voorziet je lichaam van vocht. Het drinken van groene en zwarte thee verlaagt het risico op een beroerte. Het drinken van 3 kopjes groene of 5 kopjes zwarte thee per dag verlaagt namelijk de bloeddruk (1 kopje is 125 milliliter). Verder is het ook waarschijnlijk dat het drinken van zwarte en groene thee het risico op diabetes type 2 verlaagt. (Bron. Voedingscentrum]



HET FAVORIETE NOORDWIJK VAN...

Meervoudig wereldkampioen kitesurfen Jalou Langeree

‘Ik ben opnieuw van Noordwijk gaan houden’

De Noordwijkse kitesurfster won als 22-jarige haar eerste wereldtitel in Hawaï. Sindsdien is ze een van de beste kitesurfsters ter wereld met niet één, maar drie wereldtitels op haar naam. Ze reisde de hele wereld over. Het leek een droomleven, maar het leven als topsporter begon haar steeds meer tegen te staan. Zowel fysiek als mentaal kon Jalou het niet meer aan, waardoor ze uiteindelijk haar carrière als topsporter heeft beëindigd.

De oud-topsportster is samen met haar broer Kevin, ook wereldkampioen kiten, opgegroeid in Noordwijk. ‘We waren altijd op het strand te vinden. Toen ik twaalf jaar was, pikte ik door Kevin het kitesurfen op. Ik kom mijn hele leven al bij KSN Surfclub Noordwijk. Op het stuk strand ter hoogte van De Kim. Deze plek is mijn tweede thuis. Hier is het voor mij begonnen, ik heb er mijn eerste sprongen geleerd en mijn eerste ongelukjes op het water gehad. Ook nu ben ik er nog altijd graag, een heel nieuwe generatie leert er (kite)surfen en de passie springt ervan af. Opvallend is dat steeds meer meiden kiezen voor het (kite)surfen’, vertelt de Noordwijkse. Het is Jalou’s doel om vrouwen te inspireren om in deze mannenwereld te integreren en er gelijkheidwaardigheid te bereiken.

We spreken Jalou vanuit haar huis in Noordwijk, slechts enkele dagen voor haar reis naar Costa Rica. ‘Ik ben nooit veel in Noordwijk geweest. Als topsporter heb ik de hele wereld rondgereisd. Sinds corona ben ik weer gaan leven in Noordwijk. En toen besepte ik ook hoe lekker het hier is. Ik stap graag op racefiets om de duinen door te fietsen of ik ben aan zee te vinden. Ik ben opnieuw van Noordwijk gaan houden.’

Na haar derde wereldtitel kreeg de Noordwijkse last van negatieve gedachten, gevoelens van oververmoeidheid en een lichaam dat tegenstribbelt. Om bewustzijn



Jalou Langeree

Kitesurfster Jalou Langeree groeide op aan de Noordwijkse kust met een passie voor wind, water en het extreme. Kitesurfen is de sport die Jalou drie keer Wereldkampioene en zesvoudig Nederlands kampioene maakte. Jalou is de voorloper op het gebied van gelijkheidwaardigheid tussen mannen en vrouwen in de topsport. Het gaat zich onder meer inzetten voor jongeren die worstelen met mentale klachten.

te creëren over mentale gezondheid bij onder meer topsporters en wat het met je doet om te presteren in een werkveld waarin vrouwen niet dezelfde beloning ontvangen als hun mannelijke collega's, maakte ze in samenwerking met filmmaker Michael Zomer een documentaire: Reconnect.

‘Na het delen van mijn verhaal, komen er zoveel mooie kansen op mijn pad waar ik nooit van had durven dromen.’ Met behulp van een life coach, ademtherapie, haptonomie en aanvullende methoden bouwt Jalou haar nieuwe leven op en komt ze dichterbij zichzelf. Na het delen van haar verhaal, volgen nieuwe kansen. Een duidelijk plan heeft de ze nog niet. ‘Ik zou graag meer willen spreken over mentale gezondheid. Mijn verhaal kan mensen die worstelen met psychische problemen inspireren om hulp te zoeken. Het is een cadeautje aan jezelf om erachter te komen hoe je het fijnste leven voor jezelf kunt creëren zonder dat je mee moet buigen in de verwachtingen van anderen’, besluit de oud-topsporter.

Help ons mee met de ledenwerving
voor Willen is Kunnen

Werf een nieuw lid en wij trakteren op lunch!

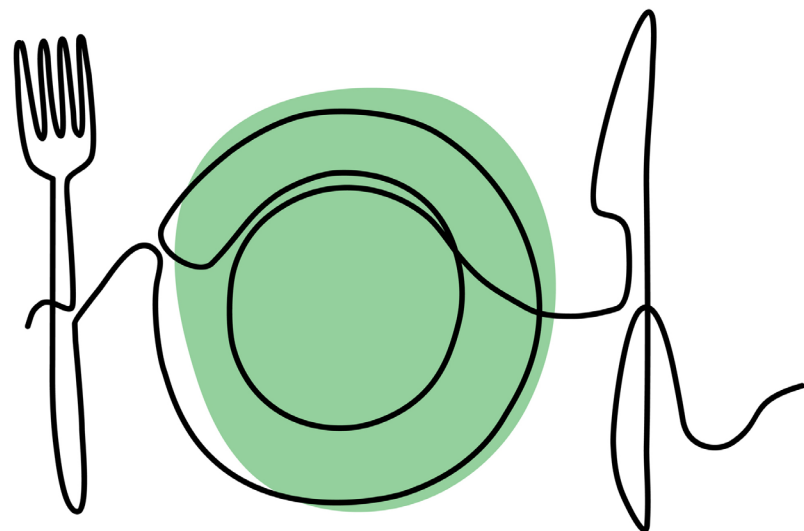
Als lid van vereniging Willen is Kunnen kent u de voordelen van het lidmaatschap. Gunt u dat anderen ook? Wilt u mee helpen bouwen aan een bloeiende vereniging met een groeiend ledenbestand? Nodig dan vrienden, familie, de buren of kennissen uit om ook lid te worden. Als dank voor het aanbrengen van een nieuw lid ontvangt u én het nieuwe lid een gratis lunch in ons zorghotel De Kim in Noordwijk aan Zee.

Zo nodigt u een ander uit:

- Vul op het formulier je gegevens en het emailadres en telefoonnummer in van degene die u wilt uitnodigen;
- Hij of zij ontvangt dan van ons en mede namens u een email met de uitnodiging om lid te worden;
- Wordt de ander lid? Dan ontvangt u en het nieuwe lid uiterlijk een maand na inschrijving als dank een lunchvoucher.

Actievoorwaarden:

- WiK-leden kunnen onbeperkt nieuwe leden aandragen en lunchvouchers ontvangen;
- Per lunch kan er per persoon 1 voucher worden verzilverd;
- Deze actie is niet geldig in combinatie met andere acties, waaronder de doorlopende kortingsactie bij verblijf in De Kim.
- De vouchers zijn niet inwisselbaar voor geld, verblijf of een andere vorm van vergoeding;
- De actie loopt tot 31-12-2024 en kan door de WiK worden verlengd;
- De lunch bestaat uit een 'Kim-twaalfuurtje' inclusief 2 drankjes. Eventuele extra consumpties komen voor eigen rekening;
- De voucher wordt aan het aandragerende WiK-lid en nieuwe WiK-lid verzonden zodra de bevestiging van inschrijving van het nieuwe lid en de incassomachtiging voor de contributie zijn ontvangen door het secretariaat van de WiK;
- De voucher is twee jaar geldig na uitgifte;
- Nieuwe leden zijn minimaal 2 jaar lid en betalen over het gehele eerste jaar contributie (zie statuten WiK);
- Schriftelijke communicatie over deze actie is mogelijk via: info@willeniskunnen.nl.



Leest u graag boeken?

OPROEP: schrijf uw boekrecensie voor ons magazine!

Leest u graag boeken over gezondheid, zelfzorg en natuur? Heeft u zin om bij te dragen aan het maken van Wik Vitaal? Voor onze vernieuwde boekenrubriek zijn we op zoek naar leden die het leuk vinden om een of meerdere boeken te lezen en hierover een recensie te schrijven.

Hoe werkt het?

Voor de vernieuwde boekenrubriek van WikVitaal willen we graag boeken bespreken over onderwerpen die bijdragen aan uw gezondheid. We denken bijvoorbeeld aan boeken over gezondheid en herstel, over natuur en levenskracht, en over zelfzorg en eigen regie. Bij uw aanmelding kunt u aangeven of er specifieke onderwerpen zijn waar u interesse naar uit gaat. Zodra we een boek geselecteerd hebben, nemen we contact met u op. Wanneer het boek u aanspreekt, krijgt u een gratis exemplaar van het boek thuisgestuurd.

U gaat lekker lezen en wanneer het uit is, schrijft u er een recensie over voor Wik Vitaal. Hierin geeft een korte beschrijving van de inhoud, wat u van het boek vond en waarom. U onderbouwt uw mening met argumenten. Natuurlijk kunnen we u hierin op weg helpen.

U mag kiezen of u de recensie alleen maakt of samen met een ander Wik-lid of familielid. Beide werkvormen kunnen we vanuit Willen is Kunnen faciliteren. Hoe leuk is het om op deze manier bij te dragen het magazine van de vereniging?

Enthousiast geworden of meer info?

Mail ons via: info@willeniskunnen.nl.

Telefonisch zijn wij bereikbaar op:
071 364 0730.

**U gaat lekker lezen en
wanneer het uit is, schrijft
u er een recensie over
voor Wik Vitaal.**



Chef-kok Axel Hoveling

‘Ik ben de maggiplant in de soep’

De herfst- en wintermaanden zijn voor veel mensen onlosmakelijk verbonden met een kom warme soep. Soep is lekker, hartverwarmend én gezond. Zeker als je het zelf bereidt.

En bovendien zijn er nog veel meer goede redenen om soep te eten. Chef-kok Axel Hoveling somt ze voor je op. ‘Soep bestaat hoofdzakelijk uit water en groenten en verdient daarom een vast plek in de Schijf van Vijf. Daarnaast is soep een relatief eenvoudige maaltijd.’

Maar wat maakt soep nu gezond? Want gaan niet alle vitamines verloren tijdens het koken van de groenten. ‘Wanneer je de groenten niet helemaal doorkookt, gaan er maar weinig vitamines verloren. En datgene wat verdwijnt uit de groenten blijft achter in het water. Nu kun je natuurlijk een blik of zak kant-en-klare soep kopen in de supermarkt, maar

‘Een soep is hét perfecte gerecht om restjes eten in te verwerken om zo voedselverspilling tegen te gaan’

verse zelfgemaakte soep smaakt natuurlijk een stuk lekkerder!’

Soep is één van de oudste gerechten die er bestaan en wordt over heel de wereld gegeten. Een soep is hét perfecte gerecht om restjes eten in te verwerken om zo voedselverspilling tegen te gaan. ‘Het grote voordeel van soep is namelijk dat het niet uitmaakt hoe de ingrediënten eruitzien. Overrijpe tomaten, paprika’s of courgettes die er wat minder appetijtelijk uitzien, kun je prima voor een soep gebruiken!’

Maar hoe zit het met die bouillonblokjes en het toevoegen van de smaakverfijner Maggi door de hobbykok? ‘Het recept van Maggi-aroma, in het bekende bruine flesje, is zo’n drie jaar geleden aangepast. Ze hebben onder meer het zoutgehalte

verminderd. Dit product en bouillonblokjes staan niet in de Schijf van Vijf, omdat het veel zout bevat. Een goed alternatief is om zelf een maggiplant (lavas) in de tuin of in een pot op het balkon te hebben. Lavas is een smaakversterker. Net als zout. Kortom: Een handig kruid voor wie zoutarm eet of gezond wil leven.’

‘In De Kim gebruiken deze heerlijk geurende kruid ook, vooral in onze soepen. Thuis, in een restaurant of op het werk kan ik echt blij worden van een warme kop soep. Ik zoek hierin altijd wel naar nieuwe en verrassende smaken waarin een beetje pit niet mag ontbreken. Spreekwoordelijk ben ik dus de maggiplant in de soep.

Trek in soep gekregen?

Probeer dan het recept van de chef-kok hieronder.

Recept Pompoensoep

Lekker als het buiten guur en nat is: pompoensoep! Je zou het misschien niet zo snel bedenken, maar pompoen combineert heel goed met chorizo.

Ingrediënten (voor 2 personen)

- 250 gram geroosterde pompoen (muskaat- of flespompoen)
- 75 gr chorizo in blokjes
- 50 gr witte ui in blokjes
- 50 gr winterpeen in blokjes
- 50 gr bleekselderij in blokjes
- 80 gr Manchego kaas geraspt
- 500 ml verse kippenbouillon (of van een blokje)
- 1 teen knoflook geperst
- 120 gr kikkererwten uit blik afgespoeld
- 1 tl gerookte paprikapoeder
- ½ tl korianderpoeder
- ½ tl komijnpoeder
- ½ tl peterselie gedroogd
- ½ tl oregano gedroogd
- ¼ tl chilipoeder
- 50 gr tomatenpuree
- 5 eetlepel olijfolie
- Eventueel wat zout naar smaak

Extra nodig:

- Bakpapier
- Staafmixer
- Grote soeppan

Bereiding:

Verwarm de oven voor op 200°C. Verwijder de pompoenpitten, snijd te pompoen in blokjes en verdeel deze op de bakplaat met bakpapier. Besprenkel de pompoen met een royale eetlepel olijfolie en bak hoog in de oven in circa 25 minuten gaar en lichtbruin.

Snijd de ui, peen en bleekselderij in blokjes en stoof deze gaar in de soeppan met olijfolie. Voeg halverwege het garen de geperste knoflook toe. Snijd ondertussen de chorizo in blokjes en voeg dit samen met de tomatenpuree en de specerijen toe aan de groenten.

Schenk vervolgens de helft van de bouillon in de soeppan en voeg de geroosterde pompoen toe. Pureer de soep met een staafmixer. Voeg tot slot de kikkererwten toe en de andere helft van de bouillon. Laat de soep nog vijf minuten zachtjes doorkoken. Schenk de soep in kommen en strooi de geraspte Manchego kaas eroverheen.

Tip: De soep smaakt nog lekkerder met wat (stok)brood en aioli. Eetsmakelijk!

1	8		16	18	30	39		43	14	31		1		11		17	10
2	38		39	5		8		24		15		38	32	21		36	
3	33		31		34	20		32		42	16	34	9		32	20	
4		20	6	29	9	18		14		43	16	17	30	7		4	
5	3	2	18		32		22	22		27	18	6		32	1	33	
6		23		21		6		30	29	19		25		28		18	
7		12		30		2	1		42	6		41		12	32	35	
8		1		6	11		1	20	13	24	28		6		16	17	
9	8	13		21	26		21		30		37		5	37		4	21
10		8	19	20		22	3	41	23		12	32		6		9	15
11	40		14	1	35		23	30		26		6	30		25	43	
12		14		6	30		28	24	33		27		23	32		30	32
13	36		27		13		37	7	25		10		36	15	40	4	

	1	2		3	4	5	6		7	8	9	10		11	12		13
14	15	16	17	18		19	20	21	22	23	24	25	26	27	28		29
30	31		32	33		34	35	36	37	38	39		40	41	42	43	

De oplossing is een citaat van Clem Schouwenaars.

- 1

Bevelen iets naar een hoger niveau te brengen. (8)
- 2

Rustig naar binnen gegaan. (9)
- 3

Die voetbalcombinatie scoort laag. (3-7)
- 4

Met goed zicht op de toekomst. (11)
- 5

Sprakeloos worden omdat ze een lager IQ krijgen. (10)
- 6

Daar kan men zich in de alcohol onderdompelen. (9)
- 7

Atlete die van haar stokje gaat. (17)
- 8

Voor de vorm schrijft hij mooi. (7)
- 9

De buurt die ik naar beneden haal. (6)
- 10

Niet onder een beetje keukengerei. (5)
- 11

Oude munten in een zakje. (6)
- 12

Een Frans slot staat in het noorden. (7)
- 13

Charmant met een slok op. (8)
- 14

Zij maken zich verdienstelijk bij het eten. (8)
- 15

Een kwestie van geven en nemen. (7)
- 16

Buiten dat gebied weet men van niets. (6)
- 17

Begroeting waar we weg van zijn. (5)
- 18

Vind je in een Engelse brief. (6)
- 19

Begon in de pop, werd later non. (7)
- 20

Ook dulden dat we met andermans lot begaan zijn. (9)
- 21

Holt voor werk. (10)
- 22

Zich bekend maken met ontwerpen. (11)
- 23

Verlies van bloed is een gemis. (10)
- 24

Pan soep die steeds hetzelfde is. (3,3,3)
- 25

Gas terugnemen bij het maken van een boek. (8)

Wilt u kans maken op een boekenbon? Stuur dan de ingevulde puzzel voor 1 januari 2024.

Antwoordnummer 11019, 2200 VC Noordwijk

Mailen kan ook naar: info@willeniskunnen.nl
Onder de inzendingen verloten wij een boekenbon van 20 euro.

De oplossing van de vorige puzzel luidt:
Wie een zuigeling bedriegt ent hem in met wantrouwen

Winnaar:
Lucia van Leeuwen,
Leiden

Colofon

info@willeniskunnen.nl
www.willeniskunnen.nl
Rembrandtweg 2
2202 AX Noordwijk aan Zee

Wik Vitaal wordt gemaakt door:
Evi Koster – Bladmanager
Jony de Jong – Eindredacteur
Fraukje Heintz – Redactielid
Jan Graafland – Columnist
Nadine Mussert – Columnist
Joris Aben – Fotografie

Aan dit nummer werkten mee:
Shayar Wakkas – Gastredacteur
Manuela Tilma
Axel Hoveling
Joan Lichtenbelt
Jalou Langeree

Eindredactie
Castro Communicatie
Vormgeving
Dokwerk Communicatie

Drukwerk
Formzet



Voor ons is dit verblijf de perfecte oplossing. Fred krijgt hier zijn fysio en hulp. En ik kan doorwerken. Om de acht weken boeken we samen weer voor tien dagen.



Lid worden?



VOORDELEN LIDMAATSCHAP

- U krijgt voorrang bij een reservering + u kunt uw kamervoorkeur opgegeven.
- 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 partner mag gebruikmaken van de door u opgebouwde rechten.
- Twee keer per jaar Wik Vitaal Magazine.
- Uw contributie – op basis van uw leeftijd – wordt bij instap bepaald.
- Twee keer per jaar deelnemen aan een ledenactiviteit.

DE VERGOEDINGSREGELING

Voor een herstelverblijf in De Kim kunt u in aanmerking komen voor korting op de verblijfskosten. De financiële tegemoetkoming* is afhankelijk van uw lidmaatschapsduur en geldt voor maximaal 28 dagen wanneer u uit het ziekenhuis komt. Komt u vanuit huis, dan geldt de korting voor maximaal 21 dagen. Afhankelijk van uw aanvullende verzekering vergoedt ook uw zorgverzekeraar een deel van de verblijfskosten. Zorgkosten vallen buiten de vergoeding door de Wik. Deze worden via een zorgindicatie door uw zorgverzekeraar vergoed. Informatie over de vergoedingen kunt u nalezen op de website van De Kim. www.zorghoteldekim.nl

U kunt ook met ons bellen: 071 364 07 30

KORTINGEN

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

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.

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



Uitnodiging

Ledenmiddag in Zorghotel De Kim

Speciaal voor WiK-leden organiseren wij op donderdag 26 oktober een bijeenkomst met lezingen in Zorghotel De Kim. U bent van harte uitgenodigd.

Graag kondigen wij met enthousiasme onze aankomende ledenmiddag aan, een bijzondere gelegenheid die gepland staat voor 26 oktober. Deze informatieve bijeenkomst brengt een boeiende mix van sprekers samen die inzichten zullen delen over onderwerpen als gezondheid, natuur en holistische zorg. Het belooft een inspirerende en informatieve middag te worden. Ter afsluiting is er een borrel waarbij bestuursleden, de verenigingsmanager en de directie van het Zorghotel graag met u in gesprek gaan.

Openbaar vervoer

Voor wie met openbaar vervoer komt, is er een touringbus geregeld die vanaf station Sassenheim vertrekt naar Zorghotel De Kim. Na afloop wordt u weer met de bus naar station Sassenheim gebracht.

Aanmelden

Aanmelden graag voor 18 oktober via:

info@willenkunnen.nl. Mocht u geen e-mail hebben, belt u dan naar 071 364 0730

Het programma van donderdag 26 oktober 2023

13.45 uur

Verzamelen op station Sassenheim aan de voorzijde (busstation).

14.15 uur

Aankomst touringbus bij Zorghotel De Kim in Noordwijk. Start inloop voor gasten die op eigen gelegenheid naar het zorghotel komen. De Kim beschikt over een kleine parkeergelegenheid. Wij raden u aan om op de Astrid Boulevard te parkeren.

14.45 uur

Lezing door Jan Graafland, tuinman, schrijver en nieuwe columnist van Wik Vitaal.

15.15 uur

Korte pauze.

15.30 uur

Lezing door Hans van den Bosch, acupuncturist in De Kim, fysiotherapeut en voedingsdeskundige.

16.00 uur

Gezamenlijke afsluiting met een hapje en een drankje. Mogelijkheid voor rondleiding door de Kim voor nieuwe leden

17.00 uur

Touringbus vertrekt richting station Sassenheim. Einde ledenmiddag

17.20 uur

Verwachte aankomst bij station Sassenheim.