

Willen is Kunnen

magazine

VOORJAAR 2024



Met meer autonomie
win je de hoofdprijs

“Ik geniet met volle
teugen van alle familie
om me heen”

Even is het lente,
Dan schuift verdriet naar binnen, groet haar stil.

Ik pak mijn ziel
Slof naar buiten
Laaf me aan pril groen.
De zon speelt kiekeboe.

Dan onverwacht
Lacht ze door de wolken
Intens geluk
Mariët Overdiep

De richting van de wind

Wat een regen viel er deze winter! Het grondwater bereikte onze enkels en op sommige plekken zelfs onze knieën. Gelukkig ook een paar dagen stevige vorst. En terwijl ik dit schrijf voelt het buiten alweer zachter aan. Veranderingen zijn gaande, het weer is grillig en de wind laat zich niet de richting voorschrijven. Onze vereniging verandert zachtjes mee. Maar in tegenstelling tot het weer willen we voor onze vereniging een stabiel kompas met een duidelijke richting naar de toekomst.

Dat nieuwe kompas begint dit jaar met een transformatie van ons magazine. Met mooie rubrieken en verdiepende artikelen richt het vernieuwde magazine zich op thema's als gezondheid, veerkracht en de schoonheid van de natuur. En vernieuwde inhoud vraagt om een nieuw uiterlijk en een nieuwe naam: Willen is Kunnen magazine.

Vereniging Willen is Kunnen bestaat dit jaar 115 jaar, een jubileum! En dat gaan we vieren! Verderop in dit magazine vindt u daar meer informatie over. Een van de best bewaarde 'geheimen' van de WiK is dat u het lidmaatschap door mag geven aan kinderen of kleinkinderen.

Daarmee ondersteunt de vereniging zorg en verbinding tussen generaties. Hoe bijzonder om dit cadeau te geven of te krijgen! Koester de band tussen generaties in uw familie en geef uw lidmaatschap door. Dit jubileum zal in het teken staan van de verbinding tussen generaties. Daarom in deze editie een artikel over een bijzondere familie en een speciale uitnodiging voor onze jubileum activiteit.

Verder vindt u in dit magazine nieuwe en vertrouwde rubrieken. De puzzelrubriek is uitgebreid. Ook het recept, de boekentip en de column van de tuinman blijven een vertrouwd onderdeel. Nieuwe rubrieken zijn een bijdrage van een filosoof, een wetenschappelijke column en een fantastische nieuwe strip. Dit alles aangevuld met creatieve bijdragen van onze eigen leden. Hier zijn we trots op!

Ik dank u hartelijk voor alle betrokkenheid. Laten we samen verder bouwen aan dit prachtige magazine en de volgende generaties in onze vereniging.

Evi Koster

Met warme groeten,
Hoofdredacteur & Verenigingsmanager
Willen is Kunnen





6



16



11



14



12



1



2



3

Inhoudsopgave

Natuurschatten	5
Vijf sterke moeders in een eeuw	6
Jan Graafland	11
Neem jouw herstel in eigen hand (en eet een ijsje)	12
Bewegen met Jesse	14
WIK-boektip & boekrecensie	15
Ons eigen bos!	16
De Kim Kort	22
Bestuursbericht	24
WIK-Recept	25
Agenda	25
WIK-Puzzel	26

1. Christiaan Offers • Jungfrauoch, Zwitserland
2. Katwijk Zuid • Ingrid Rüsçh
3. Bergen, Noord Holland • H. W. F. van den Berg
4. Ruïne van Kasteel Teylingen • Wim van den Berg

Natuurschatten

Dank u wel voor alle prachtige zelf geschoten natuurfoto's.

Ook een mooie natuurfoto gemaakt? De deadline voor inzendingen voor het volgende magazine is in juli. Stuur uw foto per e-mail via: info@willeniskunnen.nl. Vergeet niet uw naam en de plaats van de foto te vermelden.



5

sterke moeders
in een eeuw

Ineke bij Jo op school (1943)

In ons zorghotel bezoeken vele kinderen en kleinkinderen hun moeder, vader, opa en/of oma. Mensen die op hun beurt ook kind zijn van hun ouders en kleinkind van hun grootouders. En andersom: kinderen worden zelf ook vader, moeder, grootouder en een enkele zelfs overgrootouder. We staan niet vaak stil bij de vele generaties die ons voorgingen. De levens die zonder dat we precies weten hoe, grote invloed hebben op dat van ons.

Oma - oma Jo, 18 jaar oud



En dan verschijnt er zomaar een pareltje, of eigenlijk vijf pareltjes, uniek verbonden in enkele jaren samen op deze aarde. De jongste drie jaar oud, de oudste 103 - precies honderd jaar ouder - en daartussen nog drie generaties... sterke, gelukkige vrouwen, gezond genietend van het leven. De redactie sprak met hen en zij gaven een inkijkje in hun leven, hun gezondheid en de band die ze delen.

Oma-oma Jo (103)

"Ik ben opgegroeid in een tijd dat er weinig werk was. We waren een arm, maar opgewekt gezin. Er werd veel gekeurd en muziek gemaakt. De afwas was groot en werd altijd met zijn allen gedaan. Geen gezeur en geen geruzie. Je deed gewoon wat er nodig was. En alle moois werd gevierd. Ik ben getrouwd 1941 en in 1942 is Ineke geboren. Ineke was een makkelijk kind, maar haar gezondheid was niet vanzelfsprekend. Er was ook altijd een tekort aan voedsel. Ze was een typisch 'oorlogskind'. Na de oorlog vertrok ik met man en kinderen naar Limburg om bij te dragen aan de wederopbouw. Na een paar jaar zijn we teruggekeerd en kochten we dit huis, waar ik nu nog steeds woon. We kregen nog meer kinderen. Niet veel later



"Na de donkere jaren van de oorlog heb ik in Limburg een gelukkige tijd gehad. Ik voelde me vrij, speelde altijd buiten"

sloeg het noodlot toe: mijn man werd ziek en overleed drie maanden na de geboorte van onze jongste zoon. Ik bleef met zes kinderen achter. Ik was te druk met mijn kinderen om stil te staan bij dit verlies. Mijn zus was gelukkig een grote steun in die tijd. Mijn geluk is mijn familie en mijn gezondheid. Ik heb er nooit over nagedacht dat ik zo oud zou worden, ook dat is het leven. Met alles wat er gebeurt, je staat ervoor en je moet verder. Dat is voor mij vanzelfsprekend. Samen de dingen doen die er moeten gebeuren, het leven gaat door: samen werken en samen vieren. Iedereen gaat in deze tijd zijn eigen weg, maar ik blijf hier. En ben voorlopig nog niet van plan te vertrekken. En als we bij elkaar komen, is het nog steeds heel gezellig en geniet ik met volle teugen van alle familie om me heen."

Oma Ineke (81)

"Na de donkere jaren van de oorlog heb ik in Limburg een gelukkige tijd gehad. Ik voelde me vrij, speelde altijd buiten en had de ruimte om mijn gang te gaan. Nadat mijn vader overleden was, heerste er grote armoede. Ik was inmiddels de oudste van zes kinderen en voelde me verantwoordelijk. Dat heb ik altijd heel zwaar gevonden. Zelf heb ik daarom bewust gekozen voor een klein gezin met maar twee kinderen. Met uitzondering van een paar jaar waarin de kinderen klein waren, heb ik altijd gewerkt. Ook hebben we, samen en met de kinderen veel gereisd, al moesten we er elk dubbeltje voor omdraaien. Later, toen de kinderen volwassen waren, kochten we een huis in Frankrijk, waar we regelmatig een lang weekend naar toe gingen om te klussen. Toen het slecht





Ineke en Nico (1963)

“Mijn moeder en ik hebben veel gemeen, zoals onze behoefte aan zelfstandigheid en het maken van eigen keuzes in het leven”



Ineke met Annemarie (1965)

ging met de gezondheid van mijn man viel het me op dat deze weekenden hem heel goed deden. In 1996 hebben we daarom de beslissing genomen om permanent in Frankrijk te gaan wonen. Ik geniet hier nog elke dag van! Al snel werd ik gevraagd voor uiteenlopende werkzaamheden en activiteiten, waaronder het opzetten van een bibliotheek en zitting in de gemeenteraad. Het was een mooie weg om te integreren in de gemeenschap.

In 2018 kreeg ik kanker. Daarom moet ik nu, zo lang ik leef, elke twee weken aan de chemo. Daartussen gaan we nog zoveel mogelijk met de camper weg. Het reizen betekent voor mij vrijheid, openheid, en nieuwe ontmoetingen. Het maakt me gelukkig. Ik ben een eigengereid en positief mens. Soms kunnen de gedachten me wel overspoelen, maar dat is maar twee minuutjes. Daarna gaat de knop altijd weer om. Ik vind het belangrijk om tevreden te zijn met wat je hebt en eerlijk te zijn naar elkaar. Dat zie ik ook in mijn dochter. En hoewel ik als oma en overgrootmoeder op afstand ben, voel ik me deel van een hechte familie.”

Annemarie, oma Mi (58)

“Ik kom uit een veilig gezin waar ik mezelf



kon zijn. Mijn moeder is een zelfstandige vrouw die werkte, haar eigen keuzes maakte en die me geleerd heeft mijn ‘vrouwtje’ te staan.

Al sinds mijn jeugd heb ik twee verschillende kanten. Enerzijds ben ik daadkrachtig en heb ik een sterke mening en anderzijds houd ik veel rekening met anderen en voel ik me onzeker of mijn stelligheid de ander niet schaadt. Een constante worsteling, die ervoor zorgde dat ik op den duur een depressie kreeg. En hoewel er in het dagelijks leven minder oog was voor zielenroerselen, stond mijn moeder er toen voor mij. Vanuit Frankrijk steunde ze me met brieven, op haar eigen intellectuele manier.

Net als mijn moeder en mijn oma ben ik een doener: wat gebeuren moet, dat moet. Maar door mijn depressie heb ik geleerd om ook mijn gevoel te erkennen. Ik voelde dat ik een diepe behoefte had om gezien te worden. Het kantelpunt van mijn depressie kan ik me nog goed herinneren: met de honden naar buiten zag ik letterlijk de zon weer schijnen en de paardenbloemen bloeien.

Mijn moeder en ik hebben veel gemeen, zoals



Oma Jo en Emma

onze behoefte aan zelfstandigheid en het maken van eigen keuzes in het leven. Net als zij ben ik naar Frankrijk vertrokken en heb ik een maatje met wie ik het avontuur aanga.

Met mijn kinderen heb ik een relaxte relatie. Ik probeer heel bewust wel die vraag naar het gevoel te stellen of die arm om hen heen te leggen. Ook mijn kinderen zijn nu zelfstandig en dat geeft me vrijheid. En de vruchten van die vrijheid, de vreugde die me dat brengt, hoop ik ook weer aan mijn kinderen door te geven. En het is altijd genieten als we elkaar weer zien!”

Eileen (33)

“Ik heb een heel fijne jeugd gehad. De deur van mijn ouders stond en staat letterlijk en figuurlijk nog steeds altijd open. Op school werkte ik hard, vond het leuk om te leren en ik was altijd actief. In mijn puberteit veranderde dat, er gebeurden veel moeilijke dingen en ik kreeg een schildklierziekte. Sindsdien tob ik met mijn gezondheid.

De band met mijn moeder is hecht, hoewel ik meer op mijn vader lijk, heb ik met mijn moeder minder wrijving. Dat geeft



Ineke en Eileen (1990)



me rust. Ze heeft wel haar mening, maar ze mengt zich niet zo snel in een discussie. Ze is emotioneel een fantastische steun. Mijn moeder is heel sterk. Als er moeilijke dingen

gebeuren gaat ze nooit bij de pakken neer zitten. Ze kijkt wat ze er zelf aan kan veranderen en ze heeft altijd een positieve houding. Dat bewonder ik!

Ook met mijn oma Ineke heb ik een goede band. Zij en opa woonden al in Frankrijk toen ik klein was en als we elkaar zagen was dat altijd logeren. Tijdens die dagen draaiden ze mee in ons leven. Dat is nu ook zo met mijn kinderen en hun opa en oma.

Mijn oudste oma zie ik niet zo vaak. Eén keer per

“Verlegen en dapper tegelijk kijkt ze me aan vanaf haar moeders schoot, haar knuffelkonijn stevig in haar handen”



Annemarie en Emma (2020)

jaar vieren we met de hele familie haar verjaardag. Mijn zoon was het eerste kind van de vijfde generatie. Ik weet nog dat ik het heel bijzonder vond om hem aan haar voor te stellen. Met zijn zusje erbij zijn we nu vijf vrouwen in één lijn. Ik heb drie sterke vrouwen die me voor gingen. Dat geeft me inspiratie die ik op mijn beurt graag aan mijn dochter doorgeef.”

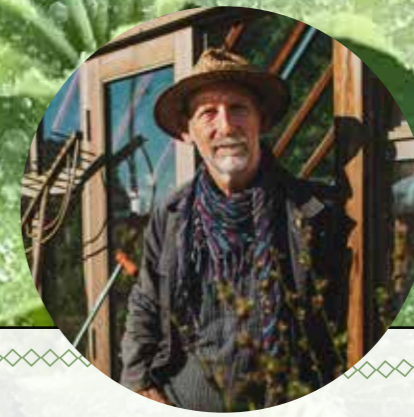
Emma (3)

Verlegen en dapper tegelijk kijkt ze me aan vanaf haar moeders schoot, haar knuffelkonijn stevig in haar handen. Naast haar maakt broer-lief een puzzel. Ze weet dat ze meer oma's heeft dan de meeste kinderen. Samen met mama zetten we ze even op een rijtje:



Annemarie en Fred (1987)

oma Mi, oma Ineke en Oma-oma. Oma Mi ziet ze het vaakst. Haar ogen beginnen te glimmen als ik ernaar vraag. Wat doe je het liefste met oma? Knuffelen en spelen! Ze staat op en doelgericht helpt ze haar broer met de puzzel. Ze weet wat ze wil, hoe het moet en ze helpt graag anderen. ‘Ze wil zelf later ook graag mama worden. Ze is echt dol op baby's’, vertelt haar moeder, ‘ja, ze heeft mama-kwaliteiten.’ Dan verdwijnt ze naar de bank, waar ze zich als een prinses installeert om met haar knuffel een filmpje te kijken. Ik denk aan haar betovergrootmoeder, fier en standvastig in haar stoel toen ik haar sprak. Ik zie het voor me: de vijfde “mama met een mening” in een rij van sterke vrouwen.



COLUMN JAN GRAAFLAND

Vrouwenmantel

Op een kille, grijze najaarsdag zitten zo'n zestig leden van de vereniging WiK in het warme restaurant van De Kim voor hun jaarlijkse ledenactiviteit in het zorgshotel. Als tuinman vertel ik op het geïmproviseerde podium over de verbinding tussen mensen en natuur.

Planten zijn stille werkers. Waar nodig verschijnen ze, riet en helmgras in zompige oevers en los zand voor stevigheid, muurpeper op de Veluwe ter bescherming van de bodem en beter waterbehoud. Planten zoeken ons op. Waar wegen en paden worden aangelegd, verschijnt cichorei, de wegwachter met hemelblauwe eendagsbloemen.

Mijn buurvrouw, in het beginstadium van multiple sclerose, zag ik op een zaterdagochtend onkruid weghalen. Plagerig vroeg ik

haar wat ze deed. ‘Onkruid weghalen, dat zie je toch?!’ antwoordde ze. Ik vroeg haar een plantje. Zij wierp het mij toe. ‘Weet je dat dit vrouwenmantel is?’ vroeg ik. ‘Nee, dat wist ik niet. Jeetje, dat is toevallig! Mijn huisarts raadde mij juist vrouwenmantelthee aan.’ antwoordde ze. En dat kopje thee was haar dagelijkse steun, zo vertelde zij.

Zo sloot ik mijn lezing af. Tijdens de pauze vertelde een WiK-lid dat longkruid is gaan groeien in de tuin van iemand met ademhalingsproblemen. Een ander vertrouwde mij toe dat er opeens heermoes stond in haar tuin, de plantaardige remedie tegen oedeem, waar zij last van had. Er kwam zelfs iemand naar mij toe die, net als mijn buurvrouw, en om dezelfde reden, ook door vrouwenmantel werd bezocht. Als gastspreker sta je soms sprakeloos; de werkelijkheid overtreft soms je stoutste verwachtingen.

Jan Graafland is tuinman en schrijver • achtergrond foto: Vrouwenmantel

Neem jouw herstel in eigen hand (en eet een ijsje)

Ziekte is 'topsport' horen we onze gasten van het zorghotel wel eens zeggen. Revalideren, herstellen of het leren omgaan beperkingen. Het voelt alsof je een marathon aan het lopen bent. Het is fysiek en mentaal zwaar, het vraagt om doorzettingsvermogen en je krijgt er allerlei kwaaltjes en pijntjes bij. Soms lijkt de finish in zicht maar dan wordt er een nieuwe marathon aan vastgeplakt. Voor het herwinnen van gezondheid en welbevinden, blijkt de vergelijking met topsport zo gek nog niet.

TEKST ANNELIJN STEENBRUGGEN & EVI KOSTER

Iedereen krijgt vroeg of laat in zijn leven te maken met ziekte. Een ziekte waarvan je kunt herstellen of een ziekte waarmee je moet leren omgaan. Voor beide situaties moet je een topprestatie neerzetten waar je energie, focus en motivatie voor nodig hebt. Hoe kun je deze queeste het beste volhouden en volbrengen? Welke ondersteuning en tools heb je daarvoor nodig? Twee cruciale factoren voor 'beter worden' zijn autonomie en een goede relatie met je zorgverlener. Dat blijkt uit een eerder onderzoek van verenigingsmanager Evi Koster waarin ze kwaliteitsfactoren van de zorg in kaart heeft gebracht (Koster 2019).

Zonder relatie, geen prestatie

Hoe ziet een goede relatie tussen jou en je zorgverlener eruit? Om hier een beeld van te schetsen, geven we een voorbeeld uit de topsport. Het 'beter worden' in topsport is namelijk ook gebaseerd op de goede relatie. Zonder relatie, geen prestatie. In de topsport gaat het om de relatie tussen sporter en coach. Iedere sporter is in eerste instantie een mens met wie de coach een band opbouwt. Een sporter moet het gevoel krijgen dat de coach zijn eigenwaarde erkent, dat hij er mag zijn en dat hij volwaardig onderdeel uitmaakt van de groep. Louis van Gaal heeft er zelfs een naam voor, het 'totale-mens-principe'. Wanneer de band tussen sporter en coach is gevormd, ontstaat er ruimte

om te gaan werken aan ontwikkeling. Sporters die zich realiseren dat talent en vaardigheden te ontwikkelen zijn, boeken meer progressie en ontwikkelen zich beter.

Queeste

Net als in de topsport blijkt het voor jouw queeste als patiënt ook enorm helpend te zijn als je een sterke vertrouwensband hebt met je zorgverlener. Een zorgverlener die naast jou staat en je als volwaardig mens ziet, hoort, erkent en steunt. Met een coachende zorgverlener kun jij als patiënt tegenslagen incasseren en grenzen verleggen. Het doel van de topsporter is 'beter worden' dan de ander. Een topsporter wil winnen en de geschiedenisboeken in gaan als kampioen. Bij het revalideren, herstellen en accepteren van ziekte win je natuurlijk geen trofeeën en medailles. Je wint iets veel belangrijkers: je wint je gezondheid en/of welbevinden terug. Hierbij gaat het niet om competitie maar om ontwikkeling: 'beter worden' dan je gisteren was, of 'beter omgaan' met je ziekte dan je gisteren deed. Als jij - net als succesvolle topsporters - je realiseert dat er ontwikkeling mogelijk is, boek je meer progressie.

Meer autonomie, minder zorg

Naast een goede relatie met de zorgverlener is autonomie ook een cruciale factor voor 'beter worden'. Het bijzondere is dat een goede relatie tussen zorgverlener en patiënt tegelijkertijd de autonomie van de patiënt versterkt. Als patiënten zelfregie en (keuze)vrijheid

“Met een coachende zorgverlener kun jij als patiënt tegenslagen incasseren en grenzen verleggen”

ervaren, gaan ze zelfstandiger en creatiever om met herstel en ziekte en kloppen ze minder vaak aan bij zorginstanties. Om in sporttermen te blijven: met meer autonomie win je de hoofdprijs. Zowel het welbevinden van de patiënt als de financiële duurzaamheid van het gezondheidszorgsysteem nemen toe.

Pluk de dag

Tot slot willen we nog even inzoomen op de positieve impact van autonomie. Of je nu ziek, herstellend of gezond bent: het ervaren van persoonlijke vrijheid en daarnaar kunnen handelen, dragen bij aan jouw gevoel van geluk. Die conclusie trekt Christian Bjørnskov, hoogleraar economie aan Aarhus Universiteit (Denemarken). Grappig detail is dat hij ook zwemcoach is. Bjørnskov onderzoekt subjectief welbevinden en levensvoldoening. Een belangrijk inzicht kreeg hij op een zonnige dag, toen hij de deadline van een essay in de wilgen hing om een ijsje te gaan eten. “Pluk de dag (carpe diem),” raadt Bjørnskov sindsdien aan. Doe wat de Romeinen al wisten: “Neem je leven in handen, neem je verantwoordelijkheid en besef dat jijzelf kunt veranderen. Geniet van het leven terwijl je het leeft. Doe niet wat je verondersteld wordt te doen. Durf een ijsje te eten.”

Geraadpleegde literatuur:

- Heuvingh, B., & Koning, T. (2023). Groeimindset: Kom los van je vastgeroeste overtuigingen en ontwikkel je talent. Business Contact.
- Koster, Evi B. (2019), The relevance of holistic healthcare, patient-related quality of care in Anthroposophic and Integrative Medicine. Tilburg University, Tilburg PhD thesis.
- Bormans, Leo (2010), Geluk, The World Book of Happiness. Lannoo.



Dr. Annelijn Steenbruggen

is tekstschrijver en ondernemer. Ze schrijft over onderwerpen die ze belangrijk vindt, zoals duurzame landbouw, voeding en gezondheid, en zet haar expertise graag in voor duurzame initiatieven. Ze woont op een zorgboerderij.



Dr. Evi Koster is sinds 2023 verenigingsmanager van Willen is Kunnen. Eerder heeft ze lange tijd onderzoek gedaan in de integrale gezondheidzorg. Ze promoveerde op wat patiënten belangrijk vinden als het gaat om hun gezondheid, behandeling en herstel.

Bewegen met Jesse

Maak kennis met Jesse de Bruin, bewegingsagoog, en onze nieuwe rubriek “Bewegen met Jesse”. Naast zijn passie voor het actief bezig zijn met mensen, is Jesse ook een triatleet. Hij woont in het “mooiste dorp” van de Duin-en Bollenstreek: Hillegom. Jesse werkt in een woonzorg- en dienstencentrum.

In deze eerste editie geeft Jesse ons een eenvoudige maar effectieve oefening: de Lunge. Deze workout versterkt zowel je benen als je romp. Je buik-, rug-, bil- en heupspieren komen allemaal aan bod en je kunt deze workout overal uitvoeren.

Hoe jong of oud je ook bent, regelmatig bewegen heeft talloze voordelen voor je gezondheid en je welzijn. Het houdt je spieren soepel, versterkt je botten en draagt bij aan een betere balans en coördinatie. Jesse is overtuigd dat een actieve levensstijl niet gebonden is aan leeftijd, maar juist bijdraagt aan een vitaal leven en een goed herstel na ziekte

De oefening

1. Zet je voeten op heupbreedte, span je buikspieren aan en sta rechtop.
2. Neem een stap naar voren met je rechtervoet.
3. Buig beide knieën tot een hoek van 90 graden.
4. Zorg ervoor dat je linker knie, die achterstaat, net boven de grond komt terwijl je rechter knie achter je tenen blijft.
5. Strek beide benen tot je weer rechtop staat.
6. Herhaal de oefening meerdere keren voordat je van been wisselt.

Probeer de lunge-oefening meerdere keren uit. Je zult merken dat hoe vaker je de oefening doet, hoe gemakkelijker het gaat en hoe sterker je je zult voelen.



“Bewegen heeft talloze voordelen voor je gezondheid en je welzijn”

WIK-BOEKTIP

Tem je brein

Grip op je gedachten belangrijker dan ooit



De eerste maanden van het jaar zijn onlosmakelijk verbonden met goede voornemens voor een gezonde leefstijl. Een opvallende trend dit jaar is de afname van boeken over traditionele diëten en bewegen. Steeds meer boeken richten zich op de mentale gezondheid.

Schrijver Koen de Jong benadrukt dat het verkrijgen van grip op je gedachten belangrijker is dan ooit. Destructieve, sombere gedachten, piekeren en toegeven aan gedachten over eten of drinken belemmeren zowel de mentale als fysieke gezondheid.

In het boek ‘Tem je brein’ presenteert De Jong een programma van honderd dagen om zonder gepieker je gedachten op koers te krijgen en simpelweg te doen waar je goed in bent. Het succes ervan hangt echter af van de wens van de lezer om daadwerkelijk aan de slag te gaan met het temmen van die gedachten.

Nederlanders ervaren meer prikkels op een dag dan iemand in de Middeleeuwen. Langzaam maar zeker beseft ik de gedachten die me om de paar pagina’s doen afdwalen van wat ik lees. De eerste meditatieoefening van het programma gaat me voor mijn gevoel nog niet zo lekker af. Echter, zo concludeert De Jong in ‘Tem je brein’, is dat al een klein begin. Mediteren is niet zozeer een oefening in niet-denken, maar een oefening om niet mee te gaan in die gedachten en met aandacht terug te komen bij je ademhaling en wat je leest.

Nadine Mussert

eigenaar van Boekhandel van der Meer

BOEKRECENSIE

De bacterie en het brein

Het grote belang van darmbacteriën voor onze gezondheid

De omslagillustratie van ‘De bacterie en het brein’, geschreven door bestsellerauteur Iris Sommer (hoogleraar psychiatrie), nodigt uit tot lezen. Wat heeft een kleurrijke, groeiende tuin te maken met het brein, de darmflora en onze gezondheid?

Het boek belicht het grote belang van darmbacteriën voor onze gezondheid, zowel lichamelijk als psychisch. De evolutietheorie wordt gebruikt om het ontstaan van bacteriën en micro-organismen te verklaren. Daarna wordt ingegaan op zwangerschap en geboorte, waaruit blijkt dat de opbouw van bacteriën al voor de geboorte begint en de wisselwerking tussen moeder en foetus cruciaal is. De communicatie tussen darmbacteriën en hersencellen blijkt van groot belang te zijn; het ontbreken of stagneren van bepaalde bacteriën kan leiden tot diverse hersenaandoeningen en fysieke ontregelingen.

In het boek wordt ook aandacht besteed aan de rol van darmbacteriën bij aandoeningen als ADHD, autisme, depressie, Parkinson, Alzheimer en overgewicht. Sommer biedt een fascinerende kijk op de complexe relatie tussen darmgezondheid en mentaal welzijn. Met een heldere schrijfstijl en wetenschappelijke onderbouwing brengt Sommer de impact van darmbacteriën op onze gezondheid onder de aandacht. ‘De bacterie en het brein’ nodigt niet alleen uit tot lezen, maar creëert ook bewustwording over het belang van een gezond darmflora.

Het boek staat vol met informatie over diverse bacteriën. De inhoud is toegankelijk geschreven. Naarmate het boek vordert, wordt duidelijk dat de wetenschap al aanzienlijke vooruitgang heeft geboekt en dat er nog veel vernieuwend werk op dit gebied te verrichten is.

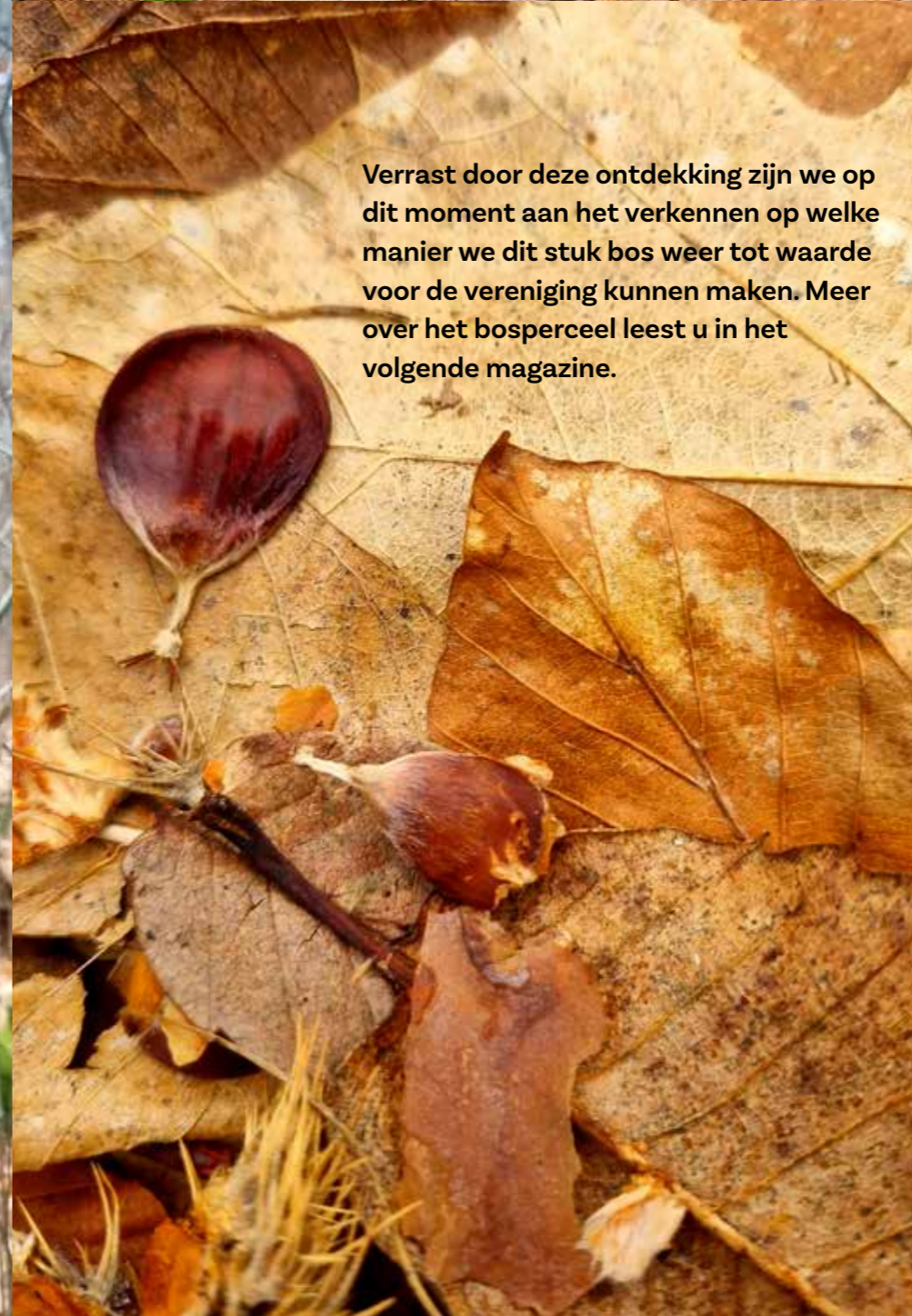


P. (Nelly) van Heerwaarden

Wik-lid

Ons eigen bos!

Wist u dat Willen is Kunnen van oudsher eigenaar is van een stuk bos? Het bos ligt in de buurt van het vroegere herstellingsoord de Leemkuil, in de gemeente Bennekom. Wij namen voor u een kijkje en gingen samen met een fotograaf op pad...



Verrast door deze ontdekking zijn we op dit moment aan het verkennen op welke manier we dit stuk bos weer tot waarde voor de vereniging kunnen maken. Meer over het bosperceel leest u in het volgende magazine.



CULTUURCOLUMN DICK KEIJZER

Een goed gelukke elf

De Atheneumbibliotheek van Deventer heeft een bijzondere collectie boeken. Middeleeuwse handschriften, eerste drukken uit Deventer, oude schoolboeken en atlanten. Vandaag ontvang ik groep zes van een lokale basisschool.

Bewonderend duiken de kinderen over de middeleeuwse handschriften heen. We bespreken wat er allemaal komt kijken bij het maken van een boek: met de hand schrijven op perkament, gekleurde letters maken, miniatuurschilderijtjes. Dat maakt indruk. "En dan heb je pas één boek..." hoor ik verzuchtend ergens in de groep. We bekijken samen illustraties uit de oude boeken, naast nieuwe tekeningen.

Het laatste kwartier gaan de kinderen zelf aan de slag met pennen, potloden en perkament. Tussen de middeleeuwse randversieringen ontstaan tekeningen en gedichten. Vanuit mijn ooghoek valt mijn aandacht op een jongen die bedrukt naar zijn lege papier staart. Het wil niet lukken, vertelt zijn blik.

Ik hurk naast hem:

"Mag ik je helpen?"

Hij knikt opgelucht.

"Wat vind je het mooist van wat je gezien hebt?"

"De draak!", antwoord hij.

"Een gedicht over een draak?"

"Ja!"

Samen dichten we een elfje, startend met de "Draak".

Dan twee, drie en vier woorden. Ik vraag: "Wat doet hij?"

"Draait rond" is het besliste antwoord.

En nog meer? "Een grote bek spuugt steeds rode vlammen"

"Ik zie het voor me! Wat vind je ervan?"

"Eng!" klinkt het hardgrondig.

Dát woord schrijft hij glunderend tussen de randversieringen.

Cultuurfilosoof Dick Keijzer werkt als vrijwilliger met schoolgroepen bij musea, bibliotheken en andere culturele instellingen. Samen beleven ze kunst, filosofie, geschiedenis en maatschappij. Dick stelt graag vragen. De spontane antwoorden van kinderen en jongeren zijn altijd een verrassing.

**Draak
Draait rond
Een grote bek
Spuugt steeds
rode vlammen
Eng!**



WIK- UITTIP

Museumpark Archeon

Duik de middeleeuwen in!

Van middeleeuwse handschriften tot het dagelijks leven in een middeleeuws stadje. Duik diep in de middeleeuwen in Alphen aan den Rijn, waar Gravendam, een middeleeuws stadje uit het jaar 1350, tot leven komt in Museumpark Archeon. Gebaseerd op archeologisch onderzoek biedt het Archeon een authentiek beeld van het dagelijks leven in de veertiende eeuw.

Wandel door de oude Damstrate, waar gebouwen uit de negende tot de elfde eeuw te bewonderen zijn, en verken de Heerstrate met reconstructies uit de veertiende eeuw. Hier komt de geschiedenis van Gravendam tot leven, van de afdamming van een veenstroom tot het verkrijgen van stadsrechten in 1294.

Museumpark Archeon opent dit jaar voor de 29e maal haar poorten en verwelkomt bezoekers met 43 herbouwde gebouwen, boerderijen en hutten. Deze reconstructies zijn nauwgezet tot stand gekomen aan de hand van archeologische opgravingen en vondsten uit Nederland. De Archeotolken, bewoners uit verschillende tijdperken in het park, laten met verantwoord onder-

zoek en experimentele archeologie het verleden herleven. De resultaten van deze inspanningen zijn indrukwekkend, en nergens ter wereld is een zo exacte reconstructie van het dagelijkse leven uit de vaderlandse geschiedenis te bewonderen als in Museumpark Archeon.

Voor (klein)kinderen is er ook genoeg te beleven: kaarsen maken bij de imker, boogschieten, zwaardvechtkunsten tonen, en armbandjes van vilt maken. Een dag vol avontuur in Museumpark Archeon!

MEER INFO

Voor openingstijden en tickets Archeon.nl.



"Stap midden in de geschiedenis en ontdek hoe het vroeger was"

DE KIM KORT

ISO 9001
certificaat

Kwaliteitsnormen in de zorg

Met het vernieuwde voor de komende drie jaar, bevestigt Zorghotel De Kim, eigendom van de vereniging Willen is Kunnen, opnieuw haar toewijding aan kwaliteitsnormen.

Welkom Chanine en Roos

Sinds kort verwelkomen we twee nieuwe gezichten in De Kim: Chanine van Eijdsen, Manager bedrijfsvoering hotel, en Roos Bening, onze vrijwilligster. Gasten kunnen met Roos wandelen en haar ontmoeten tijdens 'Koffie met een oortje.' Daarnaast kunnen gasten ook voor aromatherapie bij haar terecht. Dit is net zoals voetreflextherapie bij de receptie te boeken.



Koffie met een oortje

Ilonka, medewerker van het zorghotel, Roos, de vrijwilliger, en Janneko, bestuurslid van WiK, bezoeken op dinsdag en vrijdagochtend nieuwe hotelgasten. Om 11:00 uur nodigen ze hen uit voor "Koffie met een oortje" in het hotel-restaurant.

Tijdens dit informele koffiemoment bespreken ze de faciliteiten van het zorghotel en luisteren ze naar zorgen of vragen. De interactie bevordert ontmoetingen tussen gasten en biedt het team inzicht om snel te reageren op klachten.



Vakantieverblijf in De Kim

Zin in een (mini) vakantie? In Noordwijk en de rest van de Duin- en Bollenstreek begint het bloemenseizoen over het algemeen begin april. Vergeet niet: Keukenhof is open tot 14 mei. Combineer je bezoek met een uitstapje naar de bollenvelden rondom Sassenheim. Het populaire Bloemencorso Bollenstreek rijdt in 2024 op zaterdag 20 april van Noordwijk naar Haarlem. Bel naar onze receptie voor de mogelijkheden voor een vakantieverblijf in De Kim om onze fleurige streek vanuit het hotel te verkennen. Onze receptionistes zijn bereikbaar via: 071 364 0730.

Meer dan alleen zorg

Wist je dat ons hotel een breed scala aan zorgdiensten, ook wel bekend als complementaire zorg, biedt? Van Gezondheidscheck tot stoelyoga, en van fysiotherapie tot mindfulness en voetreflextherapie; onze gasten kunnen genieten van diverse gezondheidsinterventies tijdens hun verblijf. Vraag naar de mogelijkheden bij de receptie.



Dankbaar voor de warme zorg

In november 2023 koos ik, na een knieoperatie, voor revalidatie in Zorghotel De Kim. Als oud-bestuurslid van WiK was het bijzonder het hotel als gast te ervaren, met vernieuwde receptie en een opgefrist restaurant. De maaltijden waren heerlijk, de warme zorg van het zorgteam waardevol. Het dagelijkse reilen en zeilen van De Kim, gezien vanuit mijn ervaring, was persoonlijk en positief.



BESTUURSBERICHT

Van links naar rechts: Freek Lapré (bestuurslid),
Janneko Giezen (bestuurslid) en Koos de Jong (voorzitter)



Samen het 115-jarig jubileum vieren!

Beste leden van Willen is Kunnen,

In het jaar 2024 vieren we het 115-jarig bestaan van onze vereniging. Een bijzondere mijlpaal! Speciaal voor leden die al meer dan 25 jaar trouw zijn aan Willen is Kunnen, hebben we een WiK-jubileumspeldje en een voucher voor een lunch in het restaurant van ons zorghotel in Noordwijk. Een kleine blijk van waardering voor uw langdurige betrokkenheid en solidariteit.

Terugkijkend op 115 jaar geschiedenis zien we hoe onze vereniging zich heeft ontwikkeld van een herstellingsoord voor ambtenaren van de gemeente Amsterdam tot een moderne herstellingsvereniging met leden verspreid over heel Nederland.

Het bestuur koestert dit jubileum, vooral gezien de uitdagingen waarmee verenigingen tegenwoordig worden geconfronteerd. De leden vormen het kloppende hart van onze vereniging. Juist door uw langdurige lidmaatschap en onderlinge solidariteit is Willen is Kunnen nog steeds een sterke vereniging.

Helaas constateren we een afname in het ledenaantal, voornamelijk door de hoge ge-

middelde leeftijd en het natuurlijke verloop. Daarom staat dit jubileumjaar in het teken van ledenwerving, met speciale aandacht voor een jonger publiek. Wilt u ons hierbij helpen? Kijk dan op www.willeniskunnen.nl/werf- een-nieuw-lid/. Daarnaast staan we open voor suggesties en ideeën om leden aan onze vereniging te binden. Deze kunt u ons mailen via: info@willeniskunnen.nl.

”Het bestuur koestert dit jubileum, vooral gezien de uitdagingen waarmee verenigingen tegenwoordig worden geconfronteerd”

Op onze website vindt u tevens een nieuwe promotievideo. Onze verenigingsmanager vertelt hierin enthousiast over onze prachtige vereniging en ons zorghotel, eigendom van WiK. Beide organisaties zijn nauw met elkaar verbonden, maar behouden hun

eigen identiteit. Dit jaar investeert WiK aanzienlijk in de renovatie van het zorghotel, waardoor het een meer eigentijdse uitstraling krijgt. Verblijven in ons hotel wordt nog aangenamer!

Afgelopen jaar heeft de vereniging de ledenadministratie overgenomen van de administratie van De Kim. We hebben nu ook een nieuw telefoonnummer speciaal voor de ledenadministratie. Daarnaast werken we hard aan het oplossen fouten in het ledenadministratiesysteem en kijken kritisch naar de contributie.

De ledenadministratie is tijdens kantooruren bereikbaar op: 06 27502538. Hier kunt u terecht met vragen en wijzingen betreffende uw lidmaatschap en contributie. Voor vragen en reserveringen aangaande het zorghotel belt u nog steeds de Kim.

Laten we samen het 115-jarig jubileum vieren, en wel op 19 april aanstaande. Op de achterzijde van dit magazine vindt u de uitnodiging. Het bestuur kijkt ernaar uit om u (weer) te zien. Tot snel!

Met vriendelijke groet,
Koos de Jong
Voorzitter

Colofon

Vereniging Willen is Kunnen
Antwoordnummer 11019
2200 VC Noordwijk

Telefoon: 06 27502538
Email: info@willeniskunnen.nl
W: www.willeniskunnen.nl

Willen is Kunnen Magazine wordt gemaakt door:

Evi Koster - Hoofdredacteur
Jony de Jong - Eindredacteur
Annelijn Steenbruggen - Auteur
Jesse de Bruin - Auteur
Jan Graafland - Auteur
Nadine Mussert - Auteur
Dick Keijzer - Auteur

Fotografie en Vormgeving

Joris Aben - Fotografie
Theresa Hartgers - Illustrator
Dokwerk Communicatie - Vormgeving
Drukkerij Formzet- Drukkerwerk

Aan dit nummer werkten mee:

Mariet Overdiep
Manuela Tilma
Axel Hoveling
Fraukje Heintz
Mevrouw van P. (Nelly) Heerwaarden
Familie Vervaart-Hermanns-Weller



WIK-RECEPT

Frisse Salade met gegrilde Hollandse lamsfilet

Voor 4 personen

Ingrediënten:

- 300 gram Hollands lamsfilet
- 200 gram jonge bleekselderij, in lange dunne reepjes
- 100 gram raapstelen (Niet verkrijgbaar? Neem dan jonge spinazie)
- 1 bosje rode/witte radijsjes, in dunne plakjes
- Versgemalen peper
- 80 gram verse daslook (bloemen apart houden)
- 40 gram bladpeterselie
- 20 gram munt
- 1 theelepel kappertjes
- 3 stuks cornichons (mini augurk)
- 2 stuks ansjovisfilets
- 2 theelepels witte wijnazijn
- 1 theelepel grove mosterd
- 6 eetlepels extra virgin olijfolie

Extra nodig:

- Staafmixer
- Aluminiumfolie

Ingrediënten salsa verde:

- 80 gram verse daslook (bloemen apart houden)
- 40 gram bladpeterselie
- 20 gram munt
- 1 theelepel kappertjes
- 3 stuks cornichons (mini augurk)

- 2 stuks ansjovisfilets
- 2 theelepels witte wijnazijn
- 1 theelepel grove mosterd
- 6 eetlepels extra virgin olijfolie

Begin met het maken van de salsa verde door de daslook, bladpeterselie, munt, kappertjes, cornichons, ansjovisfilets, witte wijnazijn, grove mosterd en de olijfolie met een staafmixer fijn te malen.

Grill vervolgens de lamsfilet met een beetje olie, twee minuten aan elke zijde, tot deze mooi rosé gegaard is. Laat het vlees vervolgens rusten onder aluminiumfolie.

Terwijl het vlees rust, meng je de bleekselderij, radijs en raapstelen met 1 eetlepel salsa verde. Snijd de gegrilde lamsfilet in mooie plakken en verdeel deze over vier borden. Leg de bereide salade bovenop de lamsfilet zodat het vlees nog steeds zichtbaar is. Verdeel de rest van de salsa verde over de borden en garneer deze met de daslookbloemen.

Geniet van deze heerlijke en verfrissende salade met gegrilde Hollandse lamsfilet!

Agenda

19 april 2024

Ledenactiviteit 115-jarig jubileum
Willen is Kunnen

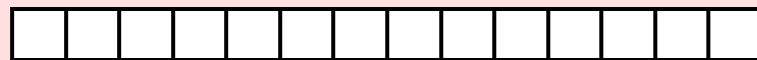
20 juni 2024

Algemene Ledenvergadering

24 oktober 2024

Ledenactiviteit

WIK Puzzel



De woorden zitten horizontaal, verticaal en diagonaal in alle richtingen in de puzzel verborgen. Sommige letters worden vaker gebruikt. Zoek ze op en streep ze af. De overblijvende letters vormen achter elkaar gelezen de oplossing.

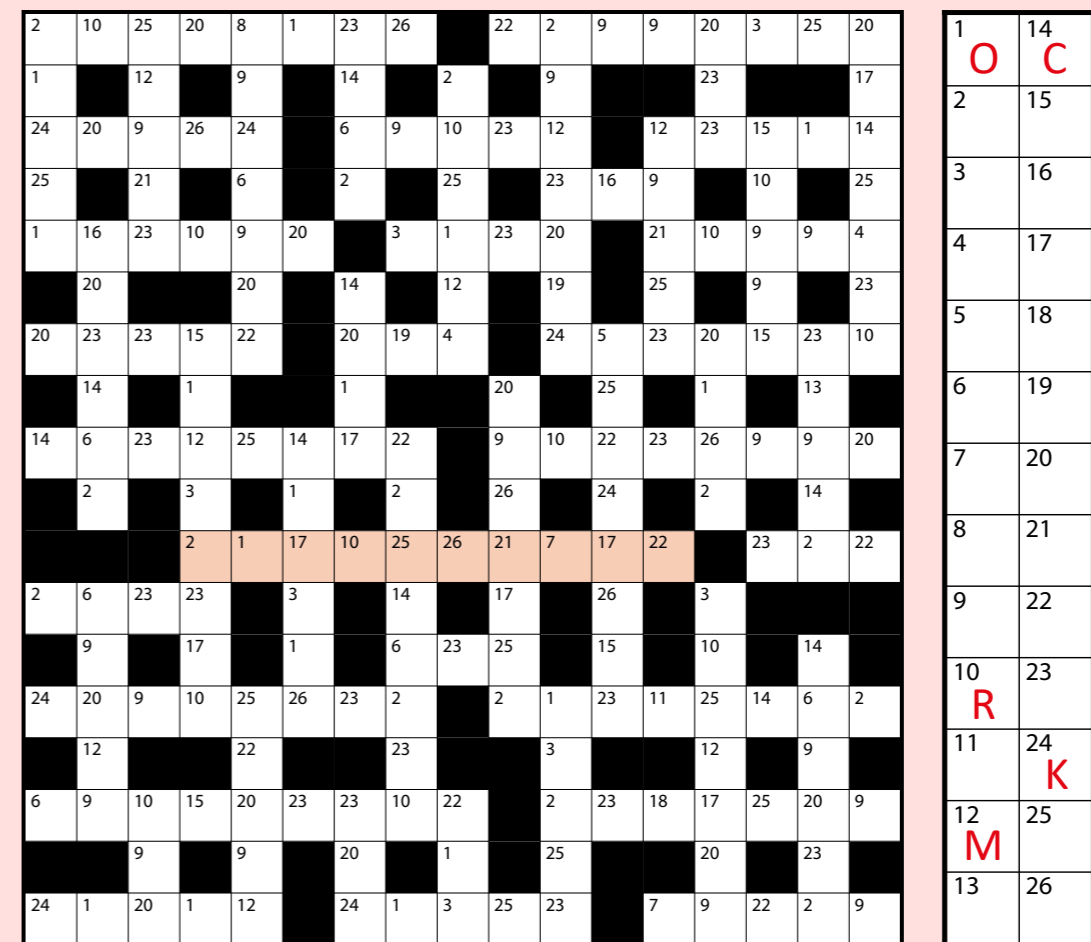
- | | | | |
|------------|-----------|-----------|-------------|
| AFWIKKELEN | DURFAL | KANTOOR | RINGMUS |
| AGOOG | EIWIT | KEFIR | SHOCK |
| BANNELING | ENTEN | KLUIS | SIKJE |
| BARBIER | ERVEN | KNAPPERD | TANDWALVIS |
| BEDRAG | ETHYL | KOUTEN | TENTAMEN |
| BETALEN | FARAO | KROOT | TRAAN |
| BEUKEN | FOBIE | KWEEK | TREEM |
| BLASE | GIFSPUIT | LADDERS | TRIESTHEID |
| BOENHOK | GLANS | LIAAN | UITDOSSEN |
| BOUWLAMP | HELBLOND | LITOTES | VECHTSPOORT |
| BROMMERIG | IBIDEM | MEIDEN | VERONA |
| CONCILIE | IDIOTIE | NAWEE | VOORN |
| CONGA | INPUT | OPAAL | VURIG |
| DEEGBAL | INVALLER | ORANJETIP | WANEN |
| DELTA | JETSKIEN | PIXEL | WELDOENER |
| DIABETES | KADEMUREN | POOLHOND | ZANDAAL |
| DIEET | KAJUIT | POVER | ZOLEN |

Puzzel mee en maak kans op een boekenbon!

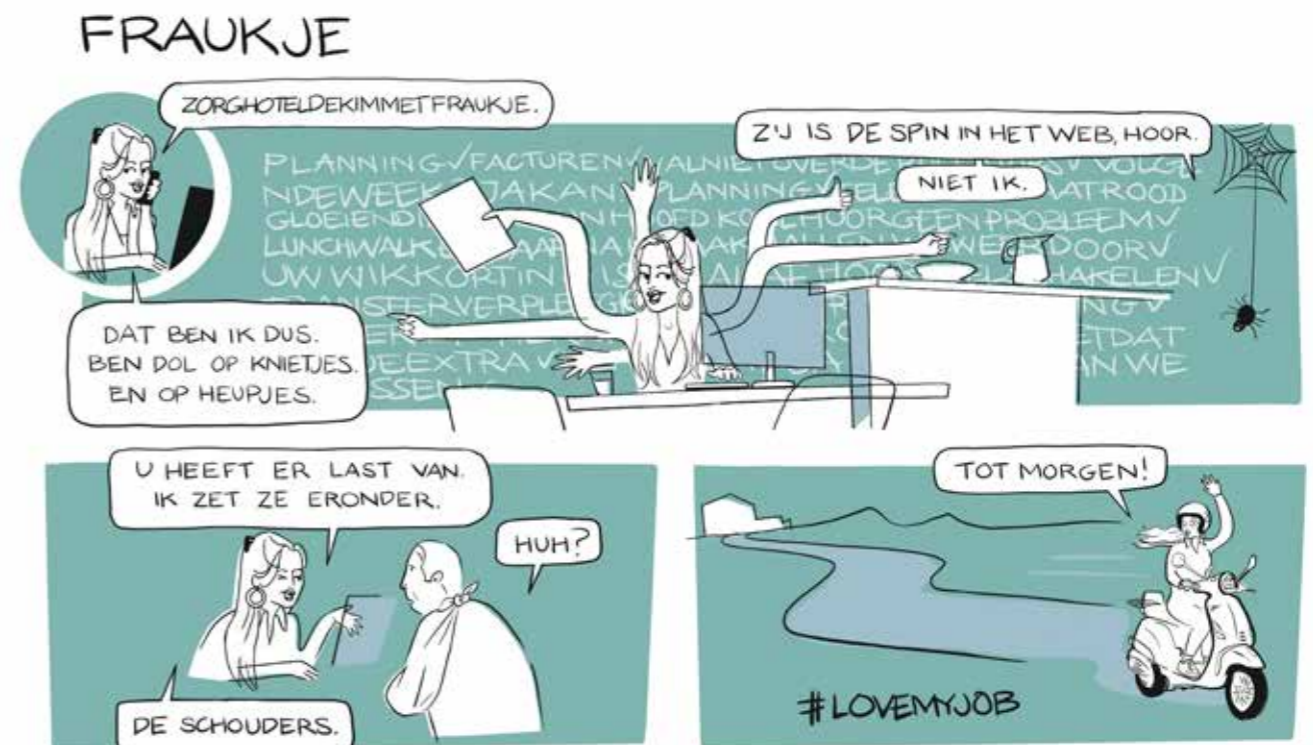
Wilt u kans maken op een boekenbon? Stuur dan de ingevulde puzzels voor 1 juli 2024 naar: Antwoordnummer 11019, 2200 VC Noordwijk.

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

De vorige puzzel is gewonnen door:
Dhr. J.M.P. Blaas, Amsterdam



Gelijke cijfers staan voor gelijke letters. Probeer het gekleurde woord te vinden.





UITNODIGING 19 APRIL 2024

Landgoed Tespelduyn

**Op 19 april vieren we ons 115-jarig bestaan met een bijzondere ledenactiviteit.
We nemen we u mee naar het best bewaarde geheim in de Bollenstreek: Tespelduyn.**

Zodra u de groene oprijlaan oprijdt, laat u alles achter zich. Op dit prachtige landgoed, omringd door duinen en kleurrijke bollenvelden, zullen we gezamenlijk een licht inspannende activiteit ondernemen. En we nodigen u uit een bijzondere introduc e mee te nemen. Dit jubileum staat in het teken staat van de verbinding tussen generaties. Hoe gezellig en waardevol om uw kind, uw kleinkind, een nichtje of een neefje, een jongere vriend(in) of goede kennis mee te nemen en kennis te laten maken met onze vereniging. Wees welkom!

Het programma:

- 13.45 uur - 14.00 uur Aankomst en ontvangst bij Tespelduyn,
- 14.30 uur Starten activiteit
- 16.00 uur Borrel
- 17.00 uur Einde middag

Er is helaas deze keer beperkt gelegenheid om met de onze touringbus van station Sassenheim naar de locatie mee te rijden. Wij vragen u daarom om zoveel mogelijk met eigen vervoer te komen. Opgeven voor de bus graag bij inschrijving. Toewijzing op basis van beschikbaarheid. Hiervoor ontvangt u een bevestiging. In het geval u kunt meerijden gelden de volgende aanvullende tijden:

- 13.15 uur vertrek touringbus vanaf station Sassenheim (busplatform voorzijde).
- 17.00 uur vertrek vanaf Tespelduyn
- 17.30 uur verwachte aankomst station Sassenheim,

Komt u met eigen vervoer?

Adres voor navigatie:
Landgoed Tespelduyn
Tespellaan 53, 2211 VT Noordwijkerhout

Aanmelden

Aanmelden voor het uitje kan via info@willeniskunnen.nl of bel naar 06 27502538. Aanmelden kan t/m 28 maart 2024. Daarna alleen nog als er plaatsen over zijn. Vermeld bij uw aanmelding graag of u een introduc e meeneemt.

Praktisch

De activiteit is buiten. Bij enigszins nat weer raden we aan een regenjas en/of paraplu mee te nemen. Bij zeer slecht weer zal er een alternatief programma zijn. Er is evt. binnen gelegenheid voor mensen die slecht ter been zijn.

We zien ernaar uit u (weer) te ontmoeten.
Laten we er met zijn allen een feestje van maken!