

Willen is Kunnen

magazine

VOORJAAR 2025



“Het uitzicht op zee,
daar ben ik verliefd
op geworden.”

“Niet denken vanuit je
klacht, maar werken
vanuit je kracht.”

“Goede relaties houden
ons gelukkiger
en gezonder.”

Kopjes groen
reuring in 't kwetterbos
trappelend nieuw leven
voorjaar dorstig naar groei.

Hormonen gieren
hoop overmoedig
warmte nog schaars
seizoen dwingt.

Mag ik dan
met jou
nog heel even
in ons winterbed.

Dromen van
iets...
noem 't een belofte
noem 't licht.

MARIËT OVERDIEP

Betekenisvol leven

De onzichtbare vormkrachten, die altijd aanwezig zijn in de natuur, worden in het voorjaar zichtbaar. Aan de kale boomtakken zwellen de knoppen, die bij de eerste warme zonnestralen openbarsten. De ruimte vult zich nu met blaadjes en bloesems in de meest prachtige vormen, kleuren en geuren. De uitbundige natuur trekt ons van de bank af naar buiten. Ze tilt ons op en neemt ons mee. Het bos roept! En dat is maar goed ook – kunnen we lezen in de rubriek over ons eigen bos – want wandelen en ontspannen in het groen is goed voor onze fysieke en mentale gezondheid.

Ik ben dol op de lente! In dit jaargetijde voel ik altijd nieuwe energie en daadkracht. Het lijkt alsof de eerste warme zonnestralen een snellader zijn voor mijn innerlijke 'batterij'. Ook bij Willen is Kunnen steken we met frisse energie onze handen uit de mouwen. Er hangt een fusie in de lucht! In afwachting van een mandaat, die de leden tijdens de ALV op 27 maart kunnen geven, zetten we daar onze schouders onder. Het samengaan met Dennenheuvel vergroot het ledenbestand. Dat maakt de vereniging bestendig voor de toekomst.

Graag wil ik ook nog even terugkijken. Afgelopen oktober hadden we een meer dan geslaagde ledendag in de ontmoetingszaal

van landgoed Tespelduyn in Noordwijkerhout. De lezing over positieve gezondheid, gegeven door Janine van der Duin, viel in goede aarde. Met deze bredere kijk op gezondheid gaf Janine ons eenvoudige handvatten om te werken aan meer veerkracht en een betekenisvol leven. Het verhaal van Janine smaakte naar meer! Daarom hebben we haar gevraagd om erover 'door te praten' in ons ledenblad. In dit lentenummer vertelt ze over het spinnenweb: de online tool waarmee je direct met jouw positieve gezondheid aan de slag kunt gaan.

Een betekenisvol leven is een belangrijk onderdeel van de positieve gezondheid. Maar wat is betekenisvol leven? Dat hebben we verder uitgediept in onze wetenschappelijke column. Uit diverse onderzoeken blijkt dat we gelukkiger en gezonder worden (of blijven) in verbinding met andere mensen. Dat is een goede reden om lid te blijven van Willen is Kunnen. "Elkaar steun bieden als de nood hoog is," deze gedachte van onze oprichters in 1909 is nog steeds actueel. Elkaar steunen geeft betekenis aan ons leven en uitgerekend dát houdt ons ook nog eens gezond. Veel leesplezier!

Evi Koster

Verenigingsmanager



Inhoudsopgave



Tot rust komen in De Kim 6

In haar zoektocht naar een plek om te herstellen, werd ze getipt op De Kim. Pia dacht: "Noordwijk? De zee? Ik ga er heen!"

COLUMN Jan Graafland 9

Voelen dat je bestaat.



Goede relaties houden ons gelukkiger 10

Langjarig onderzoek wijst uit: we hebben anderen nodig voor ons geluk. Maar pas op: als je jezelf gaat vergelijken met andere mensen, dan wordt het spannend.

Werken vanuit je kracht 12

Janine van der Duin is trainer Positieve Gezondheid voor het Institute for Positive Health (iPH).



Boekrecensie 13

De natuur biedt troost.



WiK- UITTIP

De Waag in Deventer 16

Laat je meenemen door de rijke geschiedenis van Deventer in Museum De Waag.



Groente uit de duinen 18

Wandel mee met Corinne en maak straks ook jouw eigen sandwich Wildpluk.

Verder

Natuurschatten	5
WiK-Boekentip	13
Het bos nodig uit!	14
WiK-Recept	19
De Kim Kort	20
WiK-Puzzel	22



Agenda

27 maart ALV

16 mei Grand Opening

27 mei ALV

24 juni ALV

Colofon

Vereniging Willen is Kunnen

Rembrandtweg 2
2202 AX Noordwijk
Antwoordnummer 11019
2200 VC Noordwijk

Ledenadministratie: 06 275 02 538
Zorghotel De Kim: 071 364 07 30
info@willeniskunnen.nl
www.willeniskunnen.nl

Redactie

Evi Koster - Hoofdredacteur
Jony de Jong - Eindredacteur
Annelijn Steenbruggen - Redacteur/Fotograaf
Roeland Segaar - Art Direction

Drukwerk en distributie

Drukkerij Formzet - Drukwerk

Aan dit nummer werkten mee:

Joris Aben (fotografie)
Axel Hoveling
Jan Graafland
Janneko Giezen
Fraukje Heintz
Nadine Mussert

P. (Nelly) van Heerwaarden
Dick Keijzer
Mariët Overdiep
Corinne in 't Veld
Janine van der Duin
Pia Simonis

Theresa Hartgers (Illustrator)
Ruud van der Meij

Contributie WiK

t/m 60 jaar: € 7,05 per maand
61 t/m 70 jaar: € 10,10 per maand
vanaf 71 jaar: € 26,70 per maand

Tegemoetkoming WiK-leden

0 tot 1 jaar: eenmalig 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

Natuurschatten

Deze prachtige foto is gemaakt door R. van Bockel Pedru uit Noordijk aan zee.

Ook een mooie natuurfoto gemaakt? Stuur uw foto voor 1 juli naar: info@willeniskunnen.nl.

Vergeet niet uw naam en de plaats van de foto te vermelden.

Zorg dat het formaat van uw foto staand A4 is en op hoge resolutie is gemaakt.

Een paar keer per jaar tot rust komen in De Kim

In 2020 viel Pia Simonis op een hele beroerde manier op haar stuitje. Ze had zoveel pijn dat ze zorgelijk veel energie en gewicht verloor. “Als dit zo doorgaat, dan ben ik er over drie weken niet meer,” besepte ze. In haar zoektocht naar een plek om te herstellen, werd ze getipt op De Kim. Pia dacht: “Noordwijk? De zee? Ik ga er heen!”

TEKST & FOTOGRAFIE ANNELIJN STEENBRUGGEN



“De zee, dat is een stuk van mijzelf,” aldus Pia Simonis (86). “De wind, de lichtval op de golven, dat vind ik geweldig. Ik ben in Den Haag geboren en getogen en de oudste van vijf kinderen. Mijn ouders hebben ons opgevoed met de zee. ‘s Zomers trommelde mijn vader ons vroeg uit bed om voor werk en school te zwemmen in zee. Toen ik een tijdje in Amsterdam en Ouderkerk woonde, miste ik de zee.”

Genezen

In De Kim werd Pia gastvrij ontvangen: “Ik had gelijk een ontzettend leuk contact met alle medewerkers, ook de keuken was geweldig en op basis van een goede diagnose kreeg ik fysiotherapie. Eindelijk kwam ik tot rust, verder hoefde ik niks te doen. Na twee weken ging ik weer naar huis, maar ik kwam nog wel wekelijks terug voor fysiotherapie. Dat heb ik vrij lang volgehouden. Mijn stuitje is genezen maar ik heb ook neuropathische benen, die af en toe zorg nodig hebben. Die neuropathische pijn is vijftientig jaar geleden begonnen. Ik vroeg toen aan de neuroloog: ‘Gaat het over?’ ‘Nee’, zei hij, ‘het wordt erger.’ Dat is ook zo. Daarom ga ik twee tot drie keer per jaar naar De Kim. Het is een deel van mijn leven geworden. Vroeger heb ik veel gereisd maar door mijn fysieke klachten is De Kim nu heerlijk voor mij, ik heb er een vakantiegevoel bij.”



“Ook van binnen moet je in beweging blijven, anders zak je in. Je moet geboeid blijven en je laten boeien.”

Hofleverancier

Nee, Pia Simonis is geen familie van het Haagse visimperium – “Ik koop er wel vaak vis.” – en ook niet van kardinaal Simonis. Haar overgrootouders, grootouders en ouders hadden een gerenommeerd beddenbedrijf en een beddenfabriekje in het centrum van Den Haag, vlakbij het Binnenhof. Vanuit het woonhuis boven de winkel heeft Pia regelmatig koningin Juliana en haar beroemde gasten voorbij zien rijden. “Wij waren hofleverancier,” blikt Pia terug. “De zoons van koning Willem II sliepen op onze springmatrassen en we hebben de wieg en wandelwagen voor prinses Wilhelmina geleverd.” Als kind was ze na school altijd in de winkel te vinden, ook tijdens de oorlog: “De oude gebouwen, zoals onze winkel en de grote kerk, kon ik met mijn hand vasthouden. Dat gaf mij letterlijk steun in die oorlog, waar ik niks van begreep.” Later werkte Pia op zaterdag in de beddenzaak: “Allerlei mensen, waaronder ook ministers en

bekende acteurs, kwamen bij ons in de winkel op bedden liggen, dat was best grappig.” Door de opkomst van grote warenhuizen, zoals de Bijenkorf en V&D, verdwenen één-voor- één de unieke speciaalzaken uit de binnenstad. Haar ouders sloten in 1975 noodgedwongen hun winkeldeuren: “Het koninklijke schild, dat ooit aan onze winkel is toegekend, staat nu bij mij. Ik blijf herinneren.”

Gezinstherapeut

Na een sociale studie ging Pia aan de slag als relatie- en gezinstherapeut. Wat haar kwaliteit was? “Ik kon goed overweg met stagiaires,” vertelt ze. “Jonge mensen begeleiden vond ik leuk, ook omdat ik van hen kon leren. Kortgeleden kwam ik drie oud-stagiaires tegen, die zeiden: u was een icoon voor ons.” Toen ze met pensioen ging, bruiste Pia nog van de energie: “Ik ontdekte bij mijzelf dat ik graag bij Pulchri Studio wilde werken, de kunstenaarsvereniging aan het Lange Voorhout.



Vele bekende kunstenaars zijn er lid geweest. De vereniging zit in werkelijk een prachtig pand, een voormalig woonhuis met balzaal, ooit door Mesdag aangekocht. Het ligt in een grandioze buurt met veel bomen, waar het op zondagochtend nog magisch stil kan zijn. Met mijn open sollicitatie waren ze vrij snel akkoord. Bij de opening van een nieuwe expositie interviewde ik de kunstenaar en daarna was er een borrel. Ik kon heel goed verkopen, bleek al snel. Door de winkel van mijn familie ben ik toch wel zakelijk ingesteld. Ik heb er vijftien jaar met veel plezier gewerkt, en het was hard werken hoor!"

Altviool

Voor haar vitale verschijning ontvangt Pia regelmatig complimenten. "Ik ben gezond en goed ter been," beaamt ze, "Maar dat krijg ik niet voor niks, daar werk ik wel aan. Zeker met mijn neuropathische benen moet ik in beweging blijven en mijn oefeningen doen. Als ik in De Kim ben, wandel ik twee keer per dag langs de zee. Ook vanbinnen moet je in beweging blijven, anders zak je in. Je moet geboeid blijven en je laten boeien. Ik doe elke dag wat: ik bezoek musea, concerten en films. Ook besteed ik veel aandacht aan mode. Door mijn moeder ben ik daar op de middelbare school al mee begonnen. Ik trek iets moois aan waar ik mij die dag goed bij voel. Muziek is de draad in mijn leven. Vanaf mijn zesde jaar speel ik viool. Toen mijn

"Ik doe elke dag wat: ik bezoek musea, concerten en films. Ook besteed ik veel aandacht aan mode."

moeder op 101-jarige leeftijd overleed, en de intensieve mantelzorg voor haar ophield, had ik eindelijk ruimte in mijn hoofd om iets nieuws te leren. Toen ben ik overstapt op altviool, een langgekoesterde wens. Wekelijks heb ik les op het conservatorium en repetities met mijn symfonieorkest. Ik speel iedere dag, ook als ik in De Kim ben."

Wolkenluchten

De uitzichten vanuit haar appartement op zeven hoog in hartje Den Haag vitaliseren haar ook, aldus Pia: "Vanaf de woonkamer tot aan de slaapkamer heb ik ramen. Overdag zit ik altijd in het licht en de warmte van de zon. Ik kijk uit over oude huizen, ambassades en veelkleurige wolkenluchten. 's Nachts zie ik de sterren en de lichtjes van de stad. Bij De Kim zit ik tegenwoordig ook op de hoogste etage. Het uitzicht op zee, daar ben ik verliefd op geworden."

COLUMN JAN GRAAFLAND

Jan Graafland is tuinman en schrijver.

Voelen dat je bestaat

Voorjaar hangt in de lucht. Zou de brandnetel al opkomen? Ik heb zin in brandnetelsoep. Ik loop naar de luwe plek in mijn tuin waar altijd de eerste brandnetels verschijnen. En ja hoor: in het lage, lichtgroene gras tekent zich duidelijk een donkerder groen plekje met jonge brandnetels af. Hoewel de plantjes nog niet volgroeid zijn, zijn de topbladeren al groot genoeg om te plukken. Want in de toppen, dáár zit de groei. En waar de groei zit, dáár zit de meeste kracht. Ik zoek de mooiste brandneteltjes uit en pluk daarvan de toppen (de bovenste vier blaadjes) door steeds onder het tweede bladpaar de stengel tussen duim en wijsvinger te nemen en deze met een rukje te breken. Ik verzamel de toppen in een papieren zak. Terwijl ik bezig ben, beginnen geleidelijk aan mijn vingertoppen steeds heviger te prikkelen. Heerlijk! Het doet me denken aan vroeger, het gevoel van tintelende vingers na het sneeuwballen gooien. Ook zo'n onontkoombaar, existentieel gevoel. Brandnetelblaadjes plukken is ervaren dat je voelt, voelen dat je bestaat.

Sinds mensenheugenis staat de brandnetel bekend om zijn vitaliserende werking. Uit oude geschriften

blijkt dat de Romeinen de brandnetel gebruikten om de bloedsomloop te stimuleren en dat ze zich soms met brandnetelbladeren inwreven enkel-en-alleen om zich warm te houden. Uit de kruidengeneeskundige traditie blijkt dat de brandnetel stimulerend werkt op de ijzeropname door het bloed.

De activerende werking van de brandnetel blijkt al uit de jeuk en de bultjes die je krijgt van het huidcontact met de plant. Dat ongemak duidt op niets anders dan een verhevigde activiteit van de huid ter plekke. Dat de brandnetel zou prikken om zichzelf tegen ons te verdedigen, en zo zou willen voorkomen dat wij zijn blaadjes plukken, is onzin. Als planten al bewust iets zouden willen, dan is het juist gegéten worden. Planten vormen niet voor niets het begin van de voedselketen.

Eenmaal in mijn pan beland, schikken de brandneteltoppen zich al snel naar hun lot. Ze zijn heel snel mals gekookt en laten zich, samen met een uitje, bouillon en tot slot een scheutje room, tot een heerlijk voorjaarssoepje bereiden.

Goede relaties houden ons gelukkiger en gezonder

Langjarig onderzoek wijst uit: we hebben anderen nodig voor ons geluk. Maar pas op: als je jezelf gaat vergelijken met andere mensen, dan wordt het spannend. Het kan inspirerend werken, maar je kunt er ook depressief en faalangstig van worden.

Hoe zorg je ervoor dat jij jezelf niet de put in vergelijkt, maar dat je gelukkig én gezond wordt (of blijft) van familie, vrienden en collega's?

TEKST ANNELIJN STEENBRUGGEN & EVI KOSTER

Heb je wel eens gehoord van de Harvard Study of Adult Development? Deze studie naar de ontwikkeling van mensenlevens is in 1938 aan de Harvard University gestart en loopt nog steeds. De Amerikaanse Robert Waldinger (1951), hoogleraar psychiatrie, is de vierde projectleider. Het onderzoek begon met het volgen van 724 jonge (witte) jongens van 19 jaar. Deels waren het tweedejaars studenten van Harvard en deels jongens uit de meest achtergestelde families in Boston. Inmiddels is het onderzoek uitgebreid met vrouwen en mensen van kleur.

Boezemvriend

Bij de start van het onderzoek zijn alle proefpersonen geïnterviewd, medisch onderzocht en ook hun ouders zijn bevestigd. Vervolgens zijn ze elke twee jaar opnieuw geïnterviewd, medisch onderzocht en zijn de belangrijkste mensen in hun netwerk bevestigd. De jongens werden volwassen en leidden hun levens. Sommigen klommen van beneden naar boven op de maatschappelijke ladder, anderen maakten dezelfde reis andersom. Welke conclusies trekken de wetenschappers uit de tienduizenden pagina's informatie, die ze opstelden over deze comple-

te mensenlevens? De duidelijkste boodschap is: goede relaties houden ons gelukkiger en gezonder. De mensen die op hun vijftigste het meest tevreden waren over hun relaties, waren het gezondst op hun tachtigste. Hierbij gaat het niet om de hoeveelheid vrienden maar om de kwaliteit van relaties. Een boezemvriend brengt meer geluk en gezondheid dan een slecht huwelijk.

Puzzel oplossen

We hebben dus andere mensen nodig voor ons geluk en welbevinden. Maar pas op: als je jezelf gaat vergelijken met anderen, kan het kwartje ook de andere kant opvallen. Twee groepen studenten moeten elk in een afzonderlijke kamer een puzzel oplossen. Beide groepen klaren de klus in ongeveer tien minuten. Toch is groep A veel gelukkiger met het resultaat dan groep B. Waarom? Aan groep A heeft men verteld dat de anderen een kwartier nodig hadden. Groep B kreeg te horen dat groep A in vijf minuten al klaar was. In werkelijkheid deden beide groepen er even lang over, maar de mate van hun geluksgevoel werd bepaald door het idee dat ze 'beter' of 'slechter' hebben gepresteerd dan de andere groep.

Vals gevoel van superioriteit

Het vergelijken van onszelf met anderen is normaal menselijk gedrag en niet per definitie negatief. In sommige gevallen hebben we de vergelijking met anderen nodig, bijvoorbeeld om een beter begrip te krijgen van de sociale normen. Ook kunnen anderen die ergens in uitblinken ons inspireren en motiveren om te groeien. Het bovengenoemde voorbeeld, van de puzzelende studenten, hoeft niet negatief te zijn. Als je ziet dat iemand iets beter doet dan jij (ook al is het niet waar), kan het korte gevoel van ongeluk een stimulans zijn om aan jezelf te werken en te streven naar verbetering. Dit wordt in de psychologie 'opwaartse sociale vergelijking' genoemd. De 'neerwaartse sociale vergelijking' bestaat ook: dat is als je jezelf een vals gevoel van superioriteit aanpraat door jezelf te vergelijken met mensen, die minder succesvol zijn dan jij.

FOMO

Jezelf met anderen vergelijken kan slim zijn maar het kan ook verkeerd uitpakken en zelfs leiden tot een reeks mentale gezondheidsproblemen. Een van de grootste valkuilen is dat het gevoelens van ontevredenheid en ontoereikendheid oproept.



Jezelf met anderen vergelijken kan slim zijn maar het kan ook verkeerd uitpakken en zelfs leiden tot een reeks mentale gezondheidsproblemen

Er is altijd wel iemand die knapper, slanker, rijker, beroemder, sterker of slimmer is dan jij. Via social media leven we in een wereld waarin we voortdurend worden blootgesteld aan de hoogtepunten van andermans levens. Dit kan leiden tot een vertekend beeld van de realiteit en het verlangen naar onbereikbare dingen versterken. Met name jongeren, voor wie sociale media een prominente rol speelt, kunnen zichzelf de put in vergelijken. Recent onderzoek wijst uit dat adolescenten, die veel op social media zitten, significant meer last hebben van depressie, angst en een negatief zelfbeeld. In dit kader is er zelfs een nieuw begrip ontstaan: FOMO, de afkorting voor Fear Of Missing Out. Het staat voor een sociale angst om niet deel uit te maken van een plezierige situatie door ergens niet bij aanwezig te zijn.

Mensentijd

Wat kun jij zelf doen om gelukkig en gezond te blijven (of te worden)? Misschien kun je gewoon schermtijd door mensentijd vervangen. Blaas een ingedommelde relatie nieuw leven in of meld je aan voor een wandel- of leesclub. En mocht je de neiging krijgen om jezelf te vergelijken met anderen, doe dat dan voor meer inspiratie en persoonlijke groei.

Drs. Annelijn Steenbruggen is tekstschrijver en ondernemer. Ze schrijft over onderwerpen die ze belangrijk vindt, zoals duurzame landbouw, voeding en gezondheid.

Dr. Evi Koster is sinds 2023 verenigingsmanager van Willen is Kunnen. Eerder heeft ze lange tijd onderzoek gedaan in de integrale gezondheidszorg.

Geraadpleegde literatuur:

- Waldinger, Robert en Schulz, Marc (2023), Het goede leven, Uitgever Ten Have, ISBN 9789025909468.
- Meynadier, Jai, e.a. (2024), Relationships Between Social Media Addiction, Social Media Use Metacognitions, Depression, Anxiety, Fear of Missing Out, Loneliness, and Mindfulness, International Journal of Mental Health and Addiction.
- Bormans, Leo (2010), Geluk, The World Book of Happiness, Uitgever Lannoo, ISBN 9789401458887.
- Koster, Evi B. (2019), The relevance of holistic healthcare, patient-related quality of care in Anthroposophic and Integrative Medicine. Tilburg University, Tilburg PhD thesis.



Janine van der Duin (44) is trainer Positieve Gezondheid voor het Institute for Positive Health (iPH).

Niet denken vanuit je klacht, maar werken vanuit je kracht

Een jaar of acht geleden maakte ik kennis met Positieve Gezondheid. Ik volgde een training bij huisarts en onderzoeker Machteld Huber, de grondlegster van het gedachtegoed.

Twee jaar geleden ging het even helemaal niet goed met mij. Ik was zo depressief dat ik nauwelijks nog kon bedenken wat überhaupt gezondheid voor mij inhield. Toen is Positieve Gezondheid mijn houvast geweest om uit het dal op te klimmen. Het geheim zat 'm voor mij in de kleine dagelijkse dingen, zoals: een stiltewandeling maken met mijn zus, een lief appje van een vriendin, een knuffel van mijn broer, een kind op schoot, naar buiten gaan.

Dankzij Positieve Gezondheid kreeg ik de regie op mijn eigen gezondheid weer terug. Als trainer leer ik dit nu aan andere mensen. Het gaat om een

veelheid aan dingen die je eenvoudig zelf kunt doen: regelmatig bewegen, gezond eten en gezellig samen eten, de veranderingen in je leven omarmen, erbij horen en zinvolle dingen doen.

De thema's hangen met elkaar samen. Door aandacht te geven aan wat wel goed gaat, kun je minder last hebben van wat er even minder goed gaat. Niet denken vanuit je klacht, maar werken vanuit je kracht. Dat is de essentie van Positieve Gezondheid.

Wilt u weten wat Positieve Gezondheid voor u kan doen?

Er is een tool ontwikkeld - het spinnenweb - waarmee u één-voor-één de thema's in uw eigen leven kunt nagaan. U zult ontdekken dat er veel meer goed gaat dan u dacht. Het spinnenweb is gratis beschikbaar via: www.iph.nl. Ik ben benieuwd wat het u brengt!

De oermens was zo gek nog niet

TITEL **Slapen als een oermens**
AUTEUR **Merijn van de Laar**

Of het nu om voeding of om gedrag gaat; steeds vaker wordt er vanuit de wetenschap gekeken naar onze voorouders. Het Paleodieet is een mooi voorbeeld van hoe het goed voor onze gezondheid kan zijn om lering te trekken uit de voedingsgewoonten uit de oertijd. Zo blijkt nu ook voor slaap. Slaapwetenschapper Merijn



van de Laar schreef er het onlangs verschenen boek 'Slapen als een oermens' over.

De oertijd was allesbehalve zaligmakend. Ook in de oertijd lag men wakker, zo stelt Van de Laar. Sterker nog, misschien werd de slaap wel vaker onderbroken dan tegenwoordig, alert als men was, bedacht op wilde dieren of indringers.

Vroeger hoorde het erbij, tegenwoordig is wakker liggen een serieuze gezondheidsklacht. Dat komt omdat de verwachtingen die de moderne mens heeft van de nacht en de manier waarop we omgaan met wakker liggen, is veranderd. Van der Laar pleit ervoor het wakker liggen te omarmen en je waaktijd te benutten door bijvoorbeeld een nachtelijke wandeling te maken, om daarna opnieuw lekker te gaan slapen.

Eén van de lessen die ik heb opgedaan in 'Slapen als een oermens' is te stoppen met snoozen. Dat was er bij de oermens tenslotte totaal niet bij. In plaats van keer op keer een kickstart te moeten maken, zit ik nu recht op zodra de wekker gaat. En ik moet zeggen: dat geeft een veel actiever gevoel in de ochtend, in plaats van na drie keer die snooze-knop te hebben ingedrukt mezelf uit bed te moeten slepen.

Bestel het boek of e-book via boekhandelvandermeer.nl. Voor gasten van het zorghotel is het boek beschikbaar in de boekenkast in het restaurant.

Nadine Mussert
Eigenaar van Boekhandel van der Meer

De natuur biedt troost

TITEL **Dit gaat nooit voorbij**
AUTEUR **Octavie Wolters**

"Dit gaat nooit voorbij," geschreven en geïllustreerd met eigen inzendingen van schrijver/kunstenaar Octavie Wolters, is een opvallend boek van nog geen 40 pagina's, op groot formaat. Een boek om met aandacht te openen en je te laten inspireren door tekst en beeld. Wat gaat nooit voorbij?



De schrijfster neemt ons mee op haar wandelingen in de natuur, volgend door de seizoenen heen, het jaar rond. Elk verhaal wordt vervlochten met een persoonlijke gedachte, gevoel, plotse herinnering of situatie van het moment. Mijmerend over haar binnenwereld en observaties ontvouwt het verhaal

zich en vindt het weerklink en weersijden in de natuur, en in het bijzonder in gesprekken met vogels.

Octavie's levenslange vraag naar hun beschouwingen op het leven, komen tot uitdrukking in de kernachtige wijsheden die zij haar schenken. Thema's als hoop, veerkracht, dankbaarheid en liefde, de essentie van geluk, worden eenvoudig doch diepgaand behandeld. De laatste woorden brengen ons tot een voelen en ermee kunnen zijn, in zingeving.

De natuur biedt troost in haar pure staat van zijn, onvoorwaardelijk, te midden van de woelige wereld waarin wij leven met al het lijden, onzekerheden, wanhoop en verdriet. In verbinding met de natuur toont deze haast haar kracht, wijsheid en schoonheid aan ons. Tenslotte biedt Octavie een toegift en een ontboezeming die pleiten voor het belang van 'in verbinding zijn', wat een aangename leeservaring biedt. Een boek voor mens en natuur, het grootste in het kleinste herkennen, met karakteristieke, uitnodigende illustraties die ons aanmoedigen het boek steeds weer ter hand te nemen en wellicht zelf de wonderen van de natuur te gaan beleven in verwondering.

P. (Nelly) van Heerwaarden
WiK-lid

Het bos nodigt uit!

TEKST & BEELD ANNELIJN STEENBRUGGEN

Ruisende bomen, weelderige parken of uitnodigende natuurspeelplaatsen: groen in de omgeving draagt bij aan een betere gezondheid, zowel mentaal als fysiek.

Bomen, parken en bossen staan steeds hoger op de agenda van beleidsmakers. Dat komt omdat een groene leefomgeving een positieve oplossing biedt voor diverse maatschappelijke uitdagingen. Meer bos biedt niet alleen een oplossing voor klimaatverandering en het verlies van biodiversiteit.

Een groene omgeving draagt ook bij aan sociale cohesie en fysieke en mentale gezondheid.

Gezond gedrag

Hoe kan groen bijdragen aan onze gezondheid? Het RIVM heeft met een literatuuronderzoek de feiten op een rijtje gezet. En wat blijkt? Een groene omgeving bevordert gezond gedrag. Een groene omgeving nodigt uit om te bewegen en ontspannen. Daardoor speelt groen een rol bij de vermindering van overgewicht, diabetes type 2, en hart- en vaatziekten. Concentratie, geheugen en leer-

prestaties verbeteren in het contact met groen, wat een goede reden is om met kinderen naar het bos te gaan. Tot slot kunnen openbare groene plekken – zoals parken, speeltuintjes en sportvelden – de sociale interacties bevorderen.

Bosbaden

Ook Japanse wetenschappers hebben de positieve effecten van het bos ontdekt. Op zoek naar een remedie tegen stress, kwamen ze erachter dat een boswandeling een effectieve manier is om diep te

ontspannen. In Japan noemen ze het bosbaden: je onderdompelen in de sfeer van het bos. Kortom, laat je roepen door het bos en beweeg, ontspan en geniet met volle teugen.

Willen is Kunnen is van oudsher eigenaar van twee hectare bos in de buurt van het vroegere herstellingsoord de Leemkuil (Bennekom). In deze rubriek vertellen we hoe bomen en bossen bijdragen aan natuur, cultuur en gezondheid.

Verbeeldingskracht aan het werk

In Museum De Waag in Deventer hebben we lesprogramma's voor basisscholen. Met het programma Selfies en schilderkunst dagen we kinderen van groep 7 en 8 uit om na te denken over mensen op schilderijen. Samen naar een portret, groepsportret of mensen in een landschap kijken en erover praten, brengt de mensen op het kunstwerk tot leven en geeft inzicht in kunst.

Als vrijwilliger van het museum begeleid ik een halve schoolklas. Bij het vierluik van de evangelisten vraag ik: "Wat valt jullie op?" In enkele minuten brandt het kijk- en denkwerk los: "Het zijn vier mannen", "Ze schrijven allemaal", "Ze hebben alle vier een boek", "Ik zie dieren en een engel". Ik leg uit dat zij met elkaar de kenmerken van de vier evangelisten hebben ontdekt.

In kleine groepjes zoeken ze vervolgens ergens op zaal 'hun favoriete schilderij' uit waarop mensen voorkomen. Een groepje kiest voor de Tempel van Minerva Medica bij de Porta Maggiore te Rome, vervaardigd door Bartholomeus Breenbergh (1598-1657). Volgens de kunstgeschiedenisboeken is dit een Italiaans landschap, maar dat vertel ik niet. Het groepje van drie meisjes ziet er iets anders in: de barmhartige Samaritaan.

"Waarom zien jullie dat?", vraag ik.

"De man die staat is de Samaritaan," zegt het eerste meisje. "Hij is met het ezeltje gekomen," vult het tweede meisje aan. "De man die op de grond ligt, heeft misschien hulp nodig," zegt het derde meisje tot slot.

Ik ben geraakt door de overtuiging waarmee ze hun verbeeldingskracht onder woorden brengen. Voor mij een bevestiging dat het belangrijker is dat kinderen zelf kijken en vertellen wat ze zien, dan dat ik ze feitjes geef.

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.



WiK- UITTIP

Bezoek Museum De Waag in Deventer

FOTO BART ROS

TEKST JONY DE JONG BEELD DE WAAG

Laat je meenemen door de rijke geschiedenis van Deventer in Museum De Waag, gevestigd in het oudste waaggebouw van Nederland. Dit iconische en scheve monument aan de Brink vertelt het verhaal van een stad die door de eeuwen heen een belangrijke rol speelde in de handel, cultuur en kunst. Tijdens je bezoek leer je alles over de ontstaansgeschiedenis van deze voormalige Hanzestad, de gouden tijden van de 14de en 15de eeuw, en de nijverheden van zilversmeden en de beroemde koekbakkers van Deventer.

Naast historische verhalen biedt het museum een indrukwekkende collectie kunstwerken. Bewonder schilderijen van Gerard ter Borch II en Hendrick ter Bruggen uit de 17e en 18e eeuw, evenals werken van Cornelis Springer



Gezicht op Deventer, Bartholomeus Johannes van Hove.

en meestervervalser Han van Meegeren uit latere periodes. De collectie omvat ook bodemvondsten, munten en penningen, en gebruiksvoorwerpen die de geschiedenis van Deventer tot leven brengen. Het waaggebouw zelf, gebouwd in 1528, is een kunstwerk op zich met zijn opvallende scheve positie en laatgotische stijl. Museum De Waag is niet alleen een plek voor geschiedenis,

WIN TWEE VRIJKAARTEN!

Win twee vrijkaarten voor het museum door de redactie te laten weten welke WiK-Uittip in het volgende magazine niet mag ontbreken. U kunt uw tip e-mailen naar: info@willeniskunnen.nl.

De Waag op de Brink, Deventer, (ca 1665)
Van Abraham Beerstraten.



Gerard ter Borch (1617-1681).

maar ook een inspirerend startpunt voor een bezoek aan Deventer, een van de oudste steden van Nederland. Wandel door de oude straten en ontdek hoe deze stad aan de IJssel haar prominente handelspositie verwierf.

MEER INFO

Kijk voor meer informatie op: www.museumdewaag.nl.



Vitaler worden via gratis groente uit de duinen?

Wandel mee met Corinne en maak straks ook jouw eigen sandwich Wildpluk.

“Zullen we lekker even een stukje wandelen in de duinen?” Ik ben blij dat ik mijn vriendin Marieke weer zie na een aantal drukke weken. Het is een mooie lentedag. Nog wel koud, maar de zon schijnt en we zijn beiden toe aan een frisse neus.

Al keuvelend over wat ons heeft beziggehouden de afgelopen tijd lopen we het duinpad op. Rechts van ons zie ik dat de winterpostelein ruimschoots haar plek heeft ingenomen. “Kijk toch eens naar al die dikke blaadjes!” Ik weet gewoon dat ik loop te stralen omdat ik mezelf al zie terwijl ik thuis geniet van een heerlijke stampot met deze winterpostelein, zoete aardappel (lagere glycemische index dus beter voor de bloedsuikerspiegel) en heerlijke runderchipolata worstjes.

Mijn vriendin lacht. “Jij ziet ook overal iets eetbaars in!” En ja, dat klopt, want ik ben dol op lekker eten dat ook nog eens gezond is. Het verbaast me daarom soms dat niet meer mensen hier gebruik van maken. Wilde kruiden groeien namelijk overal, ze halen hun vitamines en mineralen nog uit echte aarde en staan met hun kopjes in de frisse wind en in het natuurlijke zonlicht.

Bovendien bevatten wilde kruiden nog de originele broninformatie van moeder Aarde, dus zonder manipulatie. Iets beters kun je naar mijn idee niet doen voor je eigen gezondheid en vitaliteit.

Sandwich Wildpluk

Omdat we gingen wandelen rond lunchtijd had ik nog snel 2 desemboterhammen met geitenkaas bij me gestoken. Opeens krijg ik een idee. “Zullen

we een sandwich Wildpluk maken?”, opper ik. “De winter is nog niet eens voorbij joh”, lacht mijn vriendin, “wat valt er nu te eten?” Inmiddels zijn we aangekomen bij een stukje grasveld en ik wijs naar de grond. “Nou, ik zie hier jonge blaadjes van de smalle weegbree en paardenbloemblad, vogelmuur en een aantal madeliefjes. En kijk, daar groeit een melkdistel en volgens mij ook dovenetel, en misschien vinden we ook nog wel wat gewone ereprijs.”

“Jij ziet ook overal iets eetbaars in!”

“En dat kun je allemaal eten?” Mijn vriendin kijkt me enigszins ongelovig aan. “Hebben er geen honden over geplast?” Ik moet lachen want dit is een vraag die ik vaker krijg. Ik haal m'n boekje over eetbare wilde planten uit mijn rugzak en laat haar zien dat deze planten niet alleen eetbaar zijn, maar ook kunnen helpen tegen allerlei kwaaltjes. “Oh joh, dat wist ik helemaal niet!” Nieuwsgierig bladert ze verder. “Beter een korrel zand dan een hap bestrijdingsmiddelen.”

Ondertussen was ik het 'onkruid' met wat water en even later genieten we heerlijk van onze sandwich Wildpluk op een bankje in de voorjaarszon. “Beter een korrel zand in m'n madeliefje dan een krop ijsbergsla vol bestrijdingsmiddelen”, grinnik ik.

Corinne in 't Veld (47) heeft haar eigen praktijk voor energetisch werk & healing.

Ze is moeder van twee kinderen (14 en 12 jaar) en woont in de Bloemenbuurt in Den Haag.



WIK - RECEPT Pecannotentaart

Voor een taart van 28 cm (10 á 12 punten)

Ingrediënten:

Voor de taart:

- 350 gr. pecannoten
- 250 gr. bruine suiker
- 200 ml. honing of ahornsiroop
- 2 eetlepels rum
- 80 gr. boter
- 3 eieren
- 90 ml. slagroom
- Beetje zout

Voor het harde wenerdeeg:

- 100 gr. basterdsuiker
- 200 gr. boter
- 3 gr. zout
- 1 tl. citroenrasp
- ½ ei
- 300 gr. bloem (kies voor een krokanter deeg voor Zeeuws meel, maar gewone bloem kan ook)
- 6 gr. bakpoeder

Benodigdheden:

- Mengkom
- Handmixer of garde
- Deegroller
- Bakpapier
- Ronde taartvorm met losse bodem (28 cm)
- Zeef
- Spatel
- Steelpan
- Oven
- Weegschaal en maatbekers

Bereiding harde wenerdeeg:

Mix de suiker, boter, zout en citroenrasp tot een glad mengsel. Voeg het halve ei toe en mix het kort door. Voeg vervolgens de bloem en bakpoeder toe. Kneed het deeg tot een samenhangende bal.

Laat het deeg 1 uur rusten in de koelkast. Rol het deeg uit tot de dikte van een euromunt. (Het overgebleven deeg kun je in plastic bewaren in de diepvries.) Bekleed de vorm en zet in de koelkast.

Bereiding Pecannotentaart:

Verwarm de oven voor op 180°C. Rooster de pecannoten 6 minuten in de oven. Verwarm de suiker, boter, rum en honing in een pan tot alles goed is opgelost. Laat het mengsel afkoelen tot lauwwarm. Klop de eieren samen met de slagroom en een beetje zout. Meng dit voorzichtig door het suikermengsel.

Verdeel de pecannoten over de bodem van het harde wenerdeeg in een taartvorm. Schenk het suikermengsel over de pecannoten. Bak de taart 40 minuten op 165°C tot deze mooi goudbruin en stevig is.

Serveertip:

Laat de taart volledig afkoelen voordat je hem aansnijdt. Serveer met een toef slagroom of een bolletje vanille-ijs.

Geniet van deze heerlijke klassieker!

**Ruud van der Meij,
Kok Zorghotel De Kim**

DE KIM KORT

Update verbouwing Zorghotel De Kim

16 mei Grand Opening

De verbouwing van De Kim gaat onverminderd door. Na de voltooiing van de derde etage, waar de eerste gasten al genieten van vernieuwde kamers, is nu de tweede etage aan de beurt. Deze kamers worden uitgerust met comfortabele boxspringbedden, luxe satijnen beddengoed, en onderhoudsvriendelijke vloeren. De ruimtes krijgen ook een frisse uitstraling met nieuw stucwerk en behang.

De nieuwe inrichting, inclusief een fris kleurenpalet en een nieuw logo, versterken de gastervaring in lijn met de viersterren-standaard van het hotel. De vernieuwde faciliteiten gaan we op 16 mei aan u presenteren met een Grand Opening. Save the date! We nodigen u van harte uit om hierbij aanwezig te zijn. De voorankondiging staat op de achterzijde van dit magazine. Daarnaast ontvangen leden die dit jaar een verblijf boeken in het hotel een welkomstpakket, met onder meer een WiK-tas en handdoek.

Workshops en bijeenkomsten

De komende periode organiseren we weer diverse workshops en gezellige bijeenkomsten, allemaal gecoördineerd door ons bestuurslid Janneko Giezen.

De workshops 'Kleuren met Rembrandt' en 'Aquarellen', evenals de lezingen over architectuur en kunst, waren vorig jaar erg populair en zullen we dit jaar opnieuw organiseren. Daarnaast staan de workshops 'Bloemschikken' en een 'High wine', onder begeleiding van een vinoloog, op de planning. In onze WiK-nieuwsbrieven houden we u op de hoogte, zodat u de sessies kunt bijwonen.

Mocht u de nieuwsbrief nog niet ontvangen dan kunt u een e-mail sturen naar: info@willeniskunnen.nl.

Stagiair Lucas zwaait af

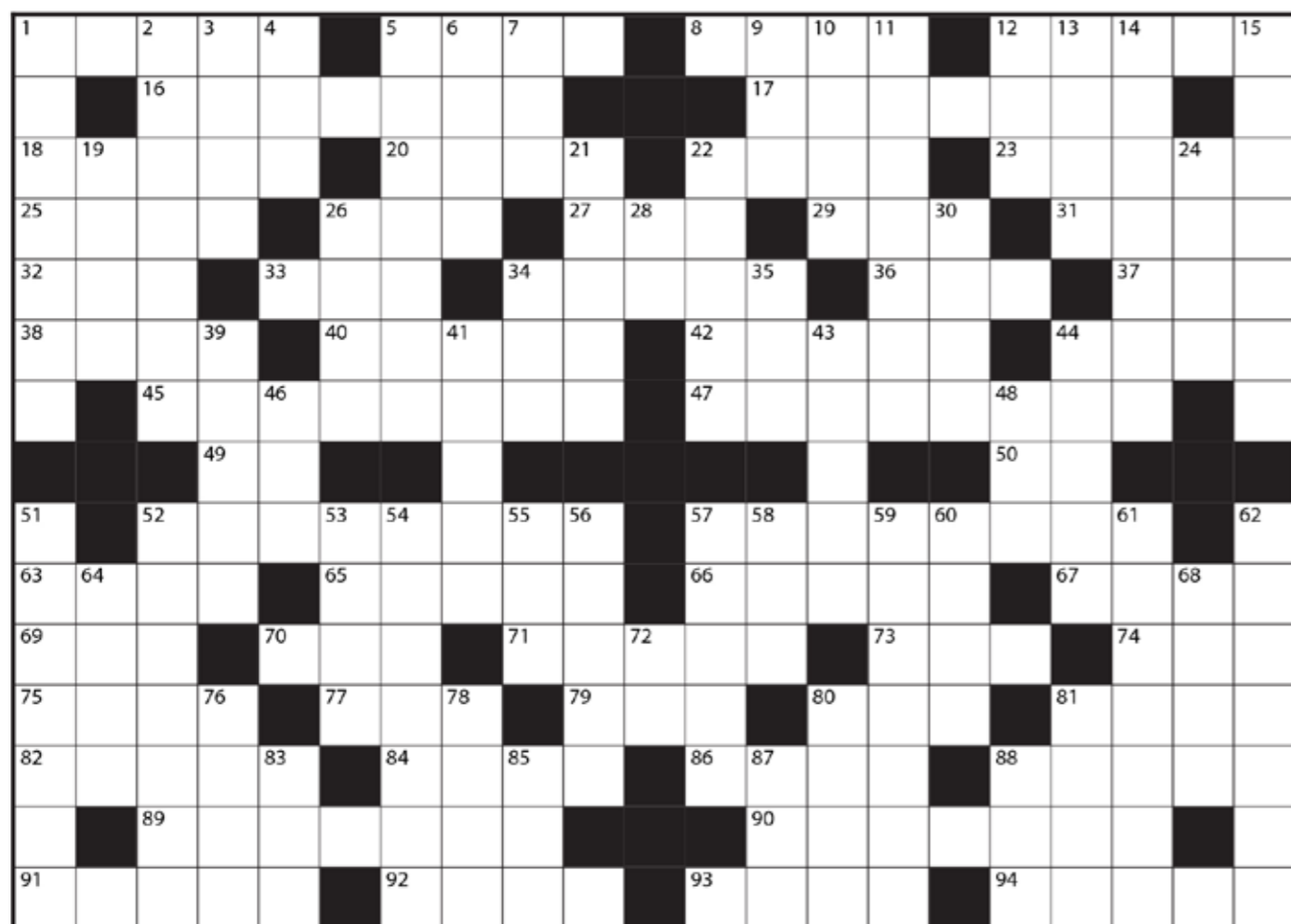
Wellicht heeft u Lucas ontmoet in het hotel. Speciaal voor de leden van de vereniging heeft hij een klein bericht geschreven om afscheid te nemen:

Ik heb acht weken stagegelopen bij De Kim. In deze periode heb ik ontdekt hoe essentieel persoonlijke zorg is; het richt zich niet alleen op fysieke, maar ook op emotionele behoeften, wat een vertrouwelijke en vriendelijke sfeer schept.

Een bijzonder moment was toen ik echt kon luisteren naar een verdrietige bewoner. Het toonde me hoe belangrijk het is om écht aandacht te hebben voor de gevoelens van anderen.

Bedankt voor deze leerzame tijd!
Lucas van Eck

De goodiebag die u bij de opening van ons cadeau krijgt.



45	82	54	42	11	81	6	62
----	----	----	----	----	----	---	----

Breng letters uit de puzzel over naar de hokjes met het corresponderende nummer

Horizontaal: 1 grote hoeveelheid 5 zowat 8 verdriet 12 damp 16 orkaan 17 projectiel 18 hechtlat 20 zuivelproduct 22 hoofddekseel 23 deel v.e. trap 25 voetbalpool 26 duivenhok 27 pausennaam 29 ontkenning 31 moerassig 32 Bijbelse priester 33 Engels café 34 zitbad 36 koeienmaag 37 oogholte 38 vuurverschijnsel 40 lichtpunt op zee 42 rode edelsteen 44 graanafval 45 cosmetisch artikel 47 kort, grappig verhaal 49 per omgaande 50 onder andere 52 rouwig 57 metaalverbinding 63 riv. in Duitsland 65 boerenbezit 66 strijdperk 67 licht bootje 69 insect 70 diepe, ronde bak 71 voorjaar 73 ambacht 74 groot water 75 takje 77 zeehond 79 een zeker iemand 80 durf 81 zacht en slap 82 gezongen toneelstuk 84 bandiet 86 spoorstaaf 88 draaisprong 89 valse verklaring 90 ruwweg 91 pleger 92 gordel 93 veldvrucht 94 pl. in Friesland.

Verticaal: 1 kruidenrij 2 halteplaats 3 in je eentje 4 woonboot 5 warme snack 6 nutteloos 7 zandheuvel 9 eigenwaarde 10 roemen 11 meteen 12 een beetje 13 karakter 14 kracht 15 tropische regen 19 balspel 21 toon 22 juichkreet 24 op die plaats 26 metalen kokertje 28 en volgende 30 watervogel 34 bijbelse vrouw 35 gewicht 39 piraat 41 etensrest 43 grijsbruin 44 vieze geur 46 opperwezen 48 vrouwtjesschaap 51 schrijfgerei 52 fameus 53 eigenaardig 54 wijnmaand 55 vurig 56 landweg met bomen 57 straks 58 roem 59 briefomslag 60 zwarte vogel 61 soort antilope 62 vogel 64 kerkplechtigheid 68 luizenei 72 de onbekende 76 deel v.e. trap 78 drijvend baken 80 lichtpaars 81 illusie 83 hooghartige houding 85 pl. in Gelderland 87 Turks bevelhebber 88 sluisolk.



1	S	14
2		15
3		16
4		17
5		18
6		19
7		20
8	I	21
9		22
10		23
11		24
12	K	25
13	L	26

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

Wilt u kans maken op een boekenbon? inzendingen verloten wij een boekenbon van 20 euro.
 Stuur dan de ingevulde puzzels voor 1 juli 2025 naar: Antwoordnummer 11019, 2200 VC Noordwijk. Mailen kan ook: info@willeniskunnen.nl. Onder de **De vorige puzzel is gewonnen door: Mw. H. Biekman-Niekus uit Leiden.**



16 MEI 2025

Save the date **Grand Opening** **Zorghotel De Kim**



Datum: 16 mei

**Locatie: Zorghotel De Kim en het
parkeerterrein van het hotel**

U bent van harte uitgenodigd om de feestelijke opening van Zorghotel De Kim op 16 mei met ons te vieren! Ontdek de vernieuwde kamers en geniet van een scala aan activiteiten. Laat u verwennen met heerlijke hapjes en drankjes-allemaal op ons parkeerterrein.

Wat is een Save the Date?

Een Save the Date helpt u de datum van een belangrijk evenement vrij te houden in uw agenda. Een officiële uitnodiging met exacte tijden en meer details volgt nog.

Praktische informatie:

Parkeren kan op de Astridboulevard of bij de parkeerterreinen aan de strandzijde. Volg de borden voor beschikbare parkeerplekken en houd rekening met een korte wandeling naar het hotel. Mocht het een dag zijn met toevallig zomerse temperaturen dan kan het erg druk zijn richting zee.

**Neem gerust uw kind, kleinkind, een jong
familielid of een vriend mee naar de Grand
Opening.**

We kijken ernaar uit om u (weer) te ontmoeten en er samen een onvergetelijk feest van te maken!