

Willen is Kunnen

magazine

NAJAAR 2025

Het bijzonder
levensverhaal
van Bert Vos

Wat krachttraining
voor je doet

Vernieuwd
Zorghotel De Kim
feestelijk heropend

Op de golven van de wind
met het zingen van de vogels
spoelt het nieuwe mijn leven in.

Niet te definiëren geur
ik hoor, ik zie,
bekend maar ook zo vreemd.

Moeten, willen
zullen we samen
zingen de liederen van de lucht?

Even overweeg ik om te draaien
dat de woei mij niet zal vinden
laat het zijn zoals 't was.

Dan wint de nieuwsgierigheid
ik open mijn armen
en begroet jou: de nieuweling.

MARIËT OVERDIEP

Samen sterker: WiK-Dennenheuvel!

Per 1 juli jl. zijn de verenigingen Dennenheuvel en Willen is Kunnen gefuseerd. We gaan samen verder als Willen is Kunnen – Dennenheuvel, in het dagelijks gebruik gewoon Vereniging Willen is Kunnen (WiK). Onze nieuwe vereniging telt ongeveer 7.000 leden. Dat geeft slagkracht voor goede activiteiten en een stevige stem richting zorgpartners.

Een nieuw bestuur

Dit is uw nieuwe bestuur dat bestaat uit vier bekende gezichten uit beide verenigingen:

Janneko Giezen – portefeuille leden

Crisje Gödden – secretaris

Rolf Pekelharing – vice-voorzitter & personeel

Freek Lapré – penningmeester en waarnemend voorzitter

Wij zoeken een onafhankelijke voorzitter van buiten de twee verenigingen en willen die op de volgende ALV voordragen, met een beoogde start op 1 januari 2026. Tot die tijd neemt Freek Lapré waar.

Koos de Jong heeft per 1 juli jl. zijn werkzaamheden als voorzitter afgerond – met veel dank voor zijn inzet in de afgelopen jaren. Hij blijft op afstand betrokken als lid van de Raad van Commissarissen van De Kim.

Meedenken: een ledenadviesraad

Vanaf 1 januari stellen we een ledenadviesraad in die het bestuur gevraagd en ongevraagd adviseert. In dit magazine op pagina 11 vindt u de oproep aan geïnteresseerden om zich aan te melden. Ook willen we per 1 januari een nieuwe verenigingsmanager aanstellen, zodat er weer een vast aanspreekpunt is die ook de vereniging aanstuurt.

Heldere verhoudingen: governance.

We hebben de governance aangescherpt. Belangrijk: de Raad van Commissarissen van De Kim gaat onafhankelijk opereren van de Vereniging WiK. Voor 1 juli



Van links naar rechts: Janneko Giezen, Freek Lapré, Crisje Gödden en Rolf Pekelharing.

zaten twee WiK-bestuursleden ook in die Raad; dat is feitelijk zelfcontrole en dat willen we voorkomen. Met deze scheiding houden we toezicht en bestuur zuiver en transparant – in ieders belang en volgens de geldende wet- en regelgeving.

Wat betekent dit de komende maanden?

- Selectie onafhankelijke voorzitter: profiel en procedure gereedmaken; voordracht op de volgende ALV (beoogde start 1-1-2026).
- Start ledenadviesraad: samenstelling en werkafspraken vastleggen; uw ervaring telt mee.
- Aanstelling verenigingsmanager: organisatie en bereikbaarheid verder stroomlijnen.

We ontmoeten u graag

Noteer vast: extra **ALV op 9 december a.s. in Noordwijk** (zie achterzijde magazine). Daar praten we u bij, horen we graag uw ideeën en nemen we samen een aantal belangrijke besluiten. Uw aanwezigheid maakt het verschil.

Met een hartelijke groet namens bestuur en medewerkers van WiK,
Freek Lapré
waarnemend voorzitter

Inhoudsopgave



Een bijzonder levensverhaal 6

Bert Vos ging naar Australië. Vanwege haar zwakke hart mocht zijn vrouw niet mee, zij heeft toen in De Kim een paar weken vakantie gevierd.

COLUMN Jan Graafland 10

De honingbij en wij.



Wat krachttraining voor je doet 12

Onderzoeken tonen aan dat krachttraining belangrijk is voor het behoud van spierkracht, sterke botten én balans.

WIK- UITTIP Etty Hillesum Centrum 16

Het verhaal van Etty Hillesum is een meeslepende geschiedenis van een jonge, gepassioneerde vrouw.



WiK en Dennenheuvel gaan samen verder 18

Freek Lapré en Rolf Pekelharing vertellen hoe het idee van de fusie is ontstaan en wat het de leden gaat brengen.

De interessante kant van onkruid 20

Een kopje thee van kleeftkruid is goed tegen spierpijn en keelontsteking'



Zorghotel De Kim feestelijk heropend 22

Honderden genodigden vierden de feestelijke heropening van Zorghotel De Kim.



Verder

Natuurschatten	5
WiK-boekrecensie	11
Gezocht!	11
Het bos	14
WiK-Recept	21
De Kim Kort	22
WiK-Puzzel	26

Agenda

Dinsdag 9 december

van 11.30 tot 15 uur:
extra Fusie-ALV, locatie: Zorghotel De Kim in Noordwijk. Zie meer info op achterzijde.



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

Jony de Jong - Hoofdredacteur
Nienke van Egmond - Redacteur
Annelijn Steenbruggen - Eindredacteur/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
Crisje Gödden
Theresa Hartgers (Illustrator)
Fraukje Heintz
P. (Nelly) van Heerwaarden
Dick Keijzer
Freek Lapré
Mariët Overdiep
Rolf Pekelharing
Corinne in 't Veld
Bert Vos

Tegemoetkoming van WiK-leden bij verblijf in Zorghotel De Kim

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

Bij verblijf in een erkend zorghotel varieert de tegemoetkoming van 10% tot 50% op basis van de lidmaatschapsjaren.

(Natuur)schatten

Deze prachtige foto is gemaakt door mevrouw J. Bruijnen uit Leiden.

Deze foto heeft ze gemaakt tijdens de Workshop Fotografie van WiK.

Ook een mooie natuurfoto gemaakt? Stuur uw foto voor 1 februari 2026 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.

De ouders van deze kinderen hebben toestemming gegeven voor het plaatsen van de foto.

Het bijzondere levensverhaal van Bert Vos

Bij de Grande Opening van het gerenoveerde De Kim Zorghotel kwam Bert Vos naar onze voorzitter met in zijn hand zijn eerste lidmaatschapskaart. Met inktletters van een typemachine stond daarop: lid sinds 29 november 1954. Bert Vos is dus al 71 jaar lid van Willen is Kunnen. Daarmee is hij één van onze leden met het langste lidmaatschap! Een goede reden om hem in zijn volkstuin in Durgerdam op te zoeken. Hij blijkt een bijzonder levensverhaal te hebben waar De Kim een glanzend bijrolletje in speelt.

TEKST & FOTOGRAFIE **ANNELIJN STEENBRUGGEN**



“Het is anders dan je misschien denkt,” zegt Bert Vos nog voordat ik hem goed en wel een vraag heb gesteld. “Als kind ben ik nooit thuis geweest. Mijn moeder was 16 jaar toen ik in 1929 werd geboren. Ze woonde thuis bij haar moeder, mijn grootmoeder, in Ede. Omdat ze ongehuwd was, kon ik daar niet blijven. Zo ging dat toen. Ik werd opgenomen in een kindertehuis in Bennekom, waar ik samen met pleegbroertjes en -zusjes een hele fijne opvoeding heb gekregen van twee oudere dames, een directrice en een zuster, vaak geassisteerd door meisjes, die wij tantes noemden. Het was een schitterende tijd in een mooi huis en mooie omgeving. Mijn moeder kwam mij elke zondag opzoeken en breidde van alles voor mij. In 1936 gingen de directrice en zuster met pensioen, maar ik en de andere kinderen hebben altijd contact met hen gehouden. We hadden echt een bijzondere band met elkaar. Hoewel er een nieuwe directrice kwam, werd het kindertehuis in 1939 opgeheven. Ik werd overgeplaatst naar een weeshuis in Haarlem. Dat was een hemelsbreed verschil met de vrijheid die ik bij de dames had beleefd. Ik moest een schort dragen - mijn mooie kleren zag ik nooit meer - en mocht niet van mijn kamer af. Het was een

vreselijk streng regiem. Op mijn dertiende stroomde ik door naar de afdeling met grote jongens. Dat was gelukkig een stuk beter. De Tweede Wereldoorlog heb ik in Haarlem meegemaakt.”

Vrachtschip

Op zijn twintigste had Bert een diploma elektrotechniek op zak. “Ik ga een baan en kosthuis zoeken,” zei hij tegen de directeur van het weeshuis. Hij verhuisde naar Amsterdam en via kennissen kon hij aan de slag in de werkplaats van Stoomvaart Maatschappij Nederland. Met een intermezzo van twee jaar vanwege militaire dienstplicht kwam hij weer terug in de werkplaats. De werkmeester zei: “Misschien is de grote vaart iets voor jou, dan heb je geen kosthuis nodig en kun je officier worden.” Dit advies nam Bert ter harte. Inmiddels had hij verkeer met een meisje uit een Amsterdams weeshuis, waarmee hij in 1952 trouwde: “Na overleg thuis ben ik wel gaan varen. Ik was de enige elektricien aan boord en moest alle voorkomende storingen oplossen. Tijdens het laden en lossen in de vele havens ging er altijd wel eens kraan of lier kapot, je moest echt wel capabel zijn om de hele boel draaiende te houden. Ik heb vijf reizen naar Indonesië gemaakt, zo’n reis duurde vijf maanden.”

“Als kind ben ik nooit thuis geweest. Mijn moeder was 16 jaar toen ik in 1929 werd geboren.”

De Leemkuil

Na tweeënhalp jaar zei Bert de zeevaart vaarwel en vond hij werk bij het Gemeentelijk Vervoersbedrijf Amsterdam (GVB) bij de afdeling ponten. “Over het IJ voeren toen stoomponten,” blikt Bert terug. “De ombouw van stoom naar dieselelektrisch heb ik begeleid. Ook was ik betrokken bij de nieuwbouw van grotere ponten, dat was allemaal erg interessant.” Het was gemeentebestuur om ambtenaren een WiK-lidmaatschap aan te bieden. “Een zekere meneer Olthof, een inspecteur bij de ponten, was daar heel bedreven in,” vertelt Bert. “Als je nog geen lid was, dan maakte hij je wel lid. Elke keer als ik hem tegenkwam, zei hij: ben je al lid? Het kostte een habbekrats, een dubbeltje of kwartje per maand. Als je ziek was geweest of een operatie had gehad,





“Ik ging naar Australië. Vanwege haar zwakke hart mocht mijn vrouw niet meer vliegen en zij heeft toen in De Kim een paar weken vakantie gevierd.”

kon je herstellen en tot rust komen in de Leemkuil. De Leemkuil was een groot gebouw middenin het bos bij Bennekom, hetzelfde principe als De Kim maar dan zonder de luxe van een hotel.” Misschien omdat Bert een klik voelde met Bennekom of misschien omdat hij het een mooi sociaal doel vond, Bert weet de reden niet meer precies, maar op 29 november 1954 werd hij - net als zoveel andere Amsterdamse ambtenaren - lid van Willen is Kunnen.

Australië

Het WiK-lidmaatschap bleek een gouden besluit: “Mijn vrouw, die elf jaar geleden is overleden, heeft vaak in ziekenhuizen gelegen. Een rugoperatie, een schouderoperatie, een oogoperatie, hartproblemen, je kunt het zo gek niet bedenken. Ze had gewoon veel pech met haar lichaam. Vijftig jaar geleden is ze voor het eerst in De Kim geweest om te herstellen van een hartoperatie. Daarna is ze er nog twee keer geweest om te herstellen, waarvan weet ik niet eens meer.” De reden waarom ze de laatste keer in De Kim was, weet Bert nog wel heel goed: “Ik ging naar Australië. Vanwege haar zwakke hart mocht mijn vrouw niet meer vliegen en zij heeft toen in De Kim een paar weken vakantie gevierd.”

Cornelia

“Wil je weten hoe ik in Australië terecht kwam,” vraagt Bert met een twinkeling in zijn ogen. “Dat is een heel verhaal. Toen mijn moeder stierf, erfde ik een afstammelingenboek. Bij de naam van mijn moeder stond de volgende zin: ‘Tine krijgt ongetrouwd twee kinderen, haar zoon Albertus wordt geboren in 1929 in Bennekom en haar dochter Cornelia in 1934 in Ede.’ Ik had een zus! Dankzij het boek ontdekte ik dat ik een zus had. Zij is direct na de geboorte geadopteerd door mensen in Amsterdam. Dan stopt het voor mij. Toen ben ik haar gaan zoeken. Ik ben allerlei instanties afgegaan en heb geboorteregisters nageplozen. Na een jaar kwam ik erachter dat ze was geëmigreerd naar Australië. Ze was inmiddels weduwe en had net als ik drie kinderen. In 2005 ben ik met mijn dochter naar Australië gegaan om kennis te maken. We waren zo blij dat we elkaar gevonden hadden. Inmiddels ga ik elk jaar naar Australië, ik ga drie maanden, anders is het de moeite niet. In november ga ik weer, mijn ticket ligt al klaar. Mijn zus is 91 jaar en lijkt op onze moeder. We weten niet wie onze vader is.”

Racefiets

Wat is Berts geheim om gezond te blijven? “Dat vraagt iedereen,” zegt hij met een zucht, “Ik denk dat mijn vroegere leven mij ingegeven heeft om actief te zijn. In het weeshuis moest ik helpen met afwassen en gangen schrobben. Daarnaast heb ik altijd veel gesport. Ik organiseerde sportwedstrijden met weeshuizen in Amsterdam, Rotterdam

en Den Haag. Tot mijn vijftigste ben ik blijven hardlopen en voetballen. Vorig jaar zat ik nog op racefiets maar die heb ik nu op stal gezet. Met mijn vrouw ben ik 45 jaar geleden aan een volkstuin begonnen. Ik ga er bijna elke dag naartoe en verbouw er groentes, bessen, aardbeien, frambozen, bramen, van alles. Ik zit in de technische commissie van de volkstuin en heb een brug gebouwd, die ze als verrassing naar mij hebben genoemd. Ik kook elke avond een warme maaltijd en scheep mezelf niet af met een boterham. In militaire dienst heb ik geleerd om een citroentje te drinken, maar ik ben altijd een matige drinker geweest en heb weinig gerookt.”

Vrienden

In de volkstuin wordt Bert door iedereen die we tegenkomen hartelijk begroet. Het is overduidelijk: mensen zijn dol op hem. Dragen sociale contacten ook bij aan gezondheid? “Dat zou best kunnen,” beaamt Bert. “Ik heb een rijk sociaal leven. Met de jongens en meiden uit het weeshuis heb ik altijd contact gehouden en reünies georgansieerd. Ook komen er nog steeds nieuwe vrienden bij, zoals de mensen op de volkstuin. Ik ga naar alle WiK-vergaderingen en als er iets bijzonders is, zoals laatst de opening, dan ga ik ook. Tien jaar geleden heb ik mijn zoon lid gemaakt van WiK. Sindsdien ga ik samen met hem. Ik maak gewoon hele mooie dingen mee.”



“Ik heb een rijk sociaal leven. Met de jongens en meiden uit het weeshuis heb ik altijd contact gehouden en reünies georgansieerd.”



“Eigenlijk is het een wonder dat de bijen mij onverstoorde mijn gang laten gaan. Ik breek immers letterlijk in hun woning in”

De honingbij en wij

Ik wrik de dekplaat van de bijenkast los. Dat valt niet mee. De bijen hebben hem vastgekit met propolis, een taaie, kleverige substantie van goed door gekauwde boomharsen. Bijen hebben de gewoonte alle kieren in de kast dicht te kitten. Het beschermt ze tegen tocht, vocht en ongewenste kleine indringers. Het maakt dat de bijenkast als een huid om hen heen sluit. Ook voor ons mensen is propolis van nut. Het wordt gebruikt voor huidverzorging, ondersteuning van het immuunsysteem en bij mond- en keelproblemen. Dit vanwege de antibacteriële, antivirale en schimmelwerende eigenschappen.

De dekplaat komt los. Ik haal hem van de bijenkast af en kijk nu zo in het bijenvolk. Mijn bijtjes zijn hard aan het werk. Ik zie bijen met stuifmeel (voer voor de larven) de kast binnen komen. Ik zie bijtjes de zeskantige cellen van de honingraat metselen. Dit doen ze met de was die ze uitzweten. Bijenwas sluit goed af, is antibacterieel en zorgt zo dat de honing goed bewaard kan worden.

Ook wij mensen weten goed raad met bijenwas. Het wordt gebruikt voor lippenbalsem, huidcrèmes, het onderhoud van hout en leer en er worden kaarsen van gemaakt.

Ik licht een van de ramen uit de bijenkast om hem beter te bekijken. Eigenlijk is het een wonder dat de bijen mij onverstoorde mijn gang laten gaan. Ik breek immers letterlijk in hun woning in. Met hun tienduizenden angels zouden zij mij pijnlijk kunnen verjagen, zelfs dood kunnen steken. Het raam is al helemaal met wasraat gevuld. En in de meeste raat zit ook al honing. Honing is niet alleen lekker. Het is rijk aan vitamines, mineralen en weerstand bevorderende antioxidanten. Honing kent nog talloze andere toepassingen, onder andere voor wondgenezing, als middel tegen keelpijn en voor het verlichten van hoest.

Om nog een andere reden is de honingbij voor ons van belang, zelfs van levensbelang: zo'n 84% van alle gewassen op de wereld bestaat bij de gratie van bestuiving door bijen. Geen bijen, geen bestuiving. Geen bestuiving, geen zaden. Geen zaden, geen groenten en vruchten. Dus: geen bijen, geen voeding voor ons.

Het aangename gezoem dat constant uit de kast opsteeg, klinkt chaotischer. Een bijtje vliegt - hoog zoemend - naar mij op. Het is een waarschuwing. Het volk wordt onrustig. Het is tijd om de dekplaat terug te leggen en de bijenkast weer te sluiten.

Een geschiedenis van de vloeibare mens

TITEL **Bloed, zweet en tranen**

AUTEUR **Ruben Verwaal**

Dit fascinerende boek van Ruben Verwaal, hoogleraar en conservator bij het Erasmus MC in Rotterdam, gaat over onze lichaamsvloeistoffen: zweet, speeksel, oorsmeer, bloed, pus, urine en tranen, aangevuld met drie gendergerelateerde vloeistoffen: menstruatiebloed, zaad en melk. Deze stoffen laten ons lichaam functioneren. Onze gedachtes en gevoelens erbij zijn minder vanzelfsprekend. Door de geschiedenis heen werd er ook op wisselende manieren naar gekeken. Bekende namen als Hippocrates, Avicenna, Boerhaave en Van Leeuwenhoek passeren de revue, maar ook de volkscultuur komt uitgebreid aan bod.



Neem urine: vroeger gebruikt voor allerlei kwalen en toepassingen, tegenwoordig taboe, terwijl het in de geneeskunde nog altijd van grote diagnostische waarde is. De schilderkunst uit de 17e eeuw toont ons piskijkers - voorloper van de uroloog - onder anderen afgebeeld door Rembrandt. Even boeiend zijn hoofdstukken over prijzenswaardig pus, zweet als levenselixer en parfum, en voorwerpen als de kwispedoor en oorlepel.

Uitgebreid gaat Verwaal in op bloed: principe van het leven en drager van de ziel. Van humeurenleer en verjongingskuren tot de rol van bloed in racisme en angst voor onzuiverheid. Schrijnend is de hiv/aids-epidemie waarin wetenschap en emotie elkaar kruisen. Ook komen het taboe rond menstruatie, zaad en prostaat, moedermelk en flessenvoeding aan bod.

Tot slot tranen: van de Heilige Traan tot de tranen van Obama. 'Lacrimo ergo sum' vat de veelzijdigheid prachtig samen. Dit leeswaardige boek zit vol historische en medische inzichten, bijzondere verhalen en uitnodigingen om je eigen ideeën en gevoelens te onderzoeken.

P. (Nelly) van Heerwaarden

WiK-lid

Gezocht!

Leden voor de ledenadviesraad

Het bestuur van Vereniging WiK-DH zoekt leden, die willen toetreden tot de ledenadviesraad, het orgaan van de vereniging dat is ingesteld om de betrokkenheid van leden te vergroten. De ledenadviesraad adviseert het bestuur gevraagd en ongevraagd op het gebied van ledenaangelegenheden en het beleid. De ledenadviesraad bestaat uit 5 leden, die door de Algemene Ledenvergadering (ALV) worden benoemd voor een termijn van 4 jaar, en overlegt tweemaal per jaar met het bestuur. Door middel van een jaarverslag leggen ze eenmaal per jaar verantwoording af aan de ALV.

Bent u geïnteresseerd of wilt u meer informatie dan kunt u zich vóór 15 november a.s. aanmelden via janneko.giezen@hotmail.com of crisjegodden@gmail.com; deze bestuursleden nodigen u vervolgens uit voor een gesprek. De leden van de ledenadviesraad ontvangen een bezoldiging van € 100,- per jaar plus een reiskostenvergoeding.

Enthousiast Lid voor de AVA

De Algemene Vergadering van Aandeelhouders (AVA) vertegenwoordigt de WiK, de enig aandeelhouder van de Kim BV en is daarmee formeel het instrument van de vereniging WiK om zeggenschap uit te oefenen over de Kim BV. De AVA bestaat uit drie leden: 2 bestuursleden van de WiK, waarvan 1 voorzitter van de AVA is en 1 enthousiast lid van de vereniging WiK. De leden van de AVA worden benoemd en zijn gemandateerd door het WiK bestuur. De AVA komt minimaal twee keer per jaar bijeen om het jaarverslag en de jaarrekening goed te keuren en het jaarplan en de begroting vast te stellen. We zijn op zoek naar een enthousiast lid voor de AVA, waarbij financieel-economische kennis en ervaring verwacht worden.

Voor nadere informatie en/of wanneer u geïnteresseerd bent, kunt u vóór 20 oktober 2025 contact opnemen met:
Freek A.L. Lapré: f.lapre@willeniskunnen.nl
Rolf Pekelharing: pekelp@planet.nl

Wat krachttraining voor je doet

Krachttraining is niet alleen leuk voor jonge mannen, die op het strand of op social media de show willen stelen met een strak en gespierd lichaam. Diverse onderzoeken tonen aan dat krachttraining belangrijk is voor het behoud van spiermassa, spierkracht, sterke botten én balans. Het behoud van spiermassa heeft nog veel meer gezondheidsvoordelen. Kortom, als je vitaal oud wilt worden, moet je wekelijks gewichten heffen of anderszins je spieren uitdagen.

TEKST **ANNELIJN STEENBRUGGEN**

Afgelopen najaar struikelde mijn buurvrouw over een boomwortel in het bos en brak haar onderbeen. Een week later viel een andere vriendin in stilstand om met haar fiets. Onhandig, kan gebeuren, maar ze brak wel haar pols! Toen niet veel later ook nog een nicht van mijn leeftijd (vijftig plus) door een onbenullig valletje een ledemaat brak, drong het tot mij door: als vrouw in (of na) de overgang moet je maatregelen nemen tegen osteoporose (botontkalking). Ik maakte een afspraak met mijn huisarts en vroeg hem wat ik kon doen om botbreuken te voorkomen. Zijn advies was simpel: vitamine D slikken, ook in de zomer, en krachttraining. “Krachttraining oefent druk uit op de botten, wat een signaal is voor het lichaam om meer botweefsel aan te maken,” legde mijn huisarts uit. “Dank voor de wake-up call,” voegde hij eraan toe, “ik moet eigenlijk ook krachttraining gaan doen!”

Broze botten

Ja, ook voor de 50-plus man is krachttraining urgent. Voldoende spiermassa en spierkracht zijn de basis voor een veerkrachtig en sterk lichaam. Bij jonge mensen is de opbouw en afbraak van spiermassa in evenwicht en blijft de hoeveelheid spierweefsel gelijk. Vanaf het dertigste levensjaar is dat evenwicht er niet meer en neemt je spiermassa met 1% per jaar af. Als je daar niks tegen doet, ben je op je 80ste dus 50% van je spiermassa kwijt. Dat je elk jaar iets minder sterk wordt, gaan de meeste mensen pas vanaf hun vijftigste levensjaar merken.

De boodschappentassen lijken zwaarder te worden en het traplopen lukt ook niet meer zo vlot. De verminderde spiermassa en spierkracht kunnen vanaf 65 à 70 jaar zelfs een risico gaan vormen. Want met het afnemen van de spieren worden de botten brozer en de stabiliteit en coördinatie nemen af. De kans op vallen én de kans op botbreuken worden dus allebei groter.

“De verminderde spiermassa en spierkracht kunnen vanaf 65 à 70 jaar zelfs een risico gaan vormen. Want met het afnemen van de spieren worden de botten brozer en de stabiliteit en coördinatie nemen af.”

Obesitas

Het behouden van spiermassa heeft nog veel meer gezondheidsvoordelen. Spieren spelen bijvoorbeeld ook een belangrijke rol in de stofwisseling. Spiermassa verbrandt meer calorieën dan vetweefsel, zelfs in rust. Vermindering van spiermassa kan dus leiden tot gewichtstoename, maar ook tot insulineresistentie, waardoor het risico op diabetes type 2 en obesitas toeneemt.

Versterken

Is spierverslies onvermijdelijk? “Vroeger dachten we van wel,” aldus prof. dr. Rose Njemini van de Vrije Universiteit België. “Vandaag weten we beter. Spierverslies kun je afremmen, voorkomen en zelfs terugdraaien. Onze studies tonen aan dat mensen van zeventig of tachtig hun spieren weer kunnen versterken door aan krachttraining te doen.” Ook Luc van Loon, hoogleraar fysiologie van inspanning en voeding aan de Universiteit Maastricht, concludeert dat spierafname bij het ouder worden niet zozeer een gevolg van de spieren zelf is, maar eerder van ons gedrag: “Veel mensen bewegen minder naarmate ze ouder worden, wat dus resulteert in een afname van spiermassa en spierkracht. Regelmatige spierkrachttraining kan helpen om de functionaliteit van de spieren te behouden of zelfs te verbeteren.”

Dansen

Moeten we dan allemaal naar de sportschool om onze spierbundels op peil te houden? Nee, er zijn veel meer mogelijkheden om je spieren uit te dagen, aldus het Kenniscentrum Sport en Bewegen. Krachttraining is elke activiteit waarbij het lichaam met het eigen gewicht wordt belast, zoals springen, traplopen, hardlopen en dansen. De crux is dat je de krachttraining met regelmaat moet doen. Het Kenniscentrum adviseert minstens tweemaal per week spier- en botversterkende activiteiten, voor ouderen gecombineerd met balansoefeningen. Omdat de gezondheid van spieren en botten nauw samenhangt, spreekt het Kenniscentrum bij krachttraining dus over versterkende oefeningen voor zowel spieren als botten. Over de duur zegt het Kenniscentrum niks. Andere bronnen raden 120 minuten per week verspreid over twee à drie sportmomenten aan.

Calcium

Okay, het is duidelijk dat krachttraining belangrijk is voor gezonde spieren en botten. Maar wat is de rol van vitamine D in dit verhaal? Bij Thuisarts.nl vind ik daar het antwoord op: vitamine D zorgt ervoor dat het calcium, die we via onze voeding binnenkrijgen, ook opgenomen kan worden door onze botten. Inmiddels train ik drie keer per week op de sporttoestellen bij Fit4Lady en slik ik trouw mijn dagelijkse vitamine D pilletje. Tijdens een boswandeling met de hond struikelde ik – net als mijn buurbrouw – over een boomstronk. En ... ik heb niks gebroken!

Meer informatie & bronnen:

www.kenniscentrumsportenbewegen.nl

www.thuisarts.nl

www.vub.nl; nieuwsbericht 24 maart 2025:

‘Lichaamsbeweging is het krachtigste medicijn voor ouderen.’

www.universiteittvannederland.nl; college: ‘Waarom zou een 80-jarige nog aan krachttraining moeten doen?’



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.

Een bos is meer dan bomen

TEKST & BEELD ANNELIJN STEENBRUGGEN

Bossen zijn belangrijk voor een gezonde leefomgeving. Maar waarom precies? Vijf feiten op een rijtje!

1. Bossen zijn de longen van onze planeet. Wij mensen ademen zuurstof in en kooldioxide uit. Bomen doen het omgekeerde: zij ademen kooldioxide in en zuurstof uit. Zonder bomen happen mensen en dieren letterlijk naar adem.
2. Bossen houden ons koel (en warm). Met hun bladerdak vangen bomen zonlicht op en creëren ze

‘s zomers een heerlijke oase van schaduw op de grond. Doordat ze via hun bladeren water verdampen, is het onder een boom wel 5 tot 15 graden koeler dan onder een parasol. In de winter bieden bossen ons beschutting tegen wind, regen en kou. Het bos biedt ons dus elk seizoen wat we nodig hebben.

3. Bossen voorkomen overstromingen en uitdroging. Bosgrond werkt als een spons. Bij hevige regenval zuigt het water op en bij droogte houdt het juist water vast. Met oog op klimaatverandering – waarbij we

meer stortbuien en droogtes kunnen verwachten – zijn de bossen onze bondgenoten bij slim waterbeheer.

4. Bossen houden de lucht schoon. Bomen filteren een grote variatie aan verontreinigende stoffen uit de lucht, waaronder fijnstof. Hoe meer bossen er zijn, des te schonere de lucht is die wij kunnen inademen.
5. Bossen dempen het geluid. Ondanks de kwetterende vogels en ritselende bladeren vinden we letterlijk

rust in het bos. Geluiden vervagen namelijk tussen de bomen. Het bos is dus ook een groene geluidsdemper of geluidsmuur, die relatief weinig onderhoud nodig heeft en lekker lang meegaat (Nederlandse bomen kunnen wel honderd tot tweehonderd jaar oud worden).



Een lastig maar waardevol gesprek

Een van de kernactiviteiten van het Etty Hillesum Centrum in Deventer is het organiseren van educatieve programma's voor leerlingen in het basis-, voortgezet en beroepsonderwijs. Die programma's zijn bedoeld om jongeren te laten voelen wat uitsluiting en discriminatie betekenen – niet als droge geschiedenisles, maar als iets wat raakt.

Etty Hillesum was een jonge Joodse vrouw die tijdens de Tweede Wereldoorlog werd vermoord in een concentratiekamp. De brieven en dagboeken, die zij tussen 1941 en 1943 schreef, vormen de inspiratiebron van de lesprogramma's. Die nodigen deelnemers uit om zelf te denken, verantwoordelijkheid te nemen en met open blik naar anderen te kijken.

Onlangs verscheen, in samenwerking met het Etty Hillesum Huis in Middelburg, een kaartenset gevuld met citaten van Etty. Scholieren uit het voortgezet onderwijs, die tijdens hun werkweek het centrum bezoeken, gebruiken deze kaarten als startpunt voor hun eigen gesprek. De opdracht is simpel: kies het citaat dat jou het meest raakt.

In groepjes buigen ze zich over de teksten. Soms is er toelichting nodig, want Etty's taal is niet altijd makkelijk. In eerste instantie kiezen ze citaten die betrekking hebben op hun eigen leven, zoals: "Dat is misschien wel het essentiële van een vriendschap: het weerspiegelen van elkaar." Soms kiezen ze iets dat past bij de wereld om hen heen: "En laten we ervan doordrongen zijn dat ieder atoompje haat, dat wij aan deze wereld toevoegen, haar onherbergzamer maakt."

In het daarop volgende groepsgesprek blijkt dat de leerlingen stevig van mening kunnen verschillen over de actualiteit. Maar gaandeweg verandert de toon. Door naar elkaar te luisteren, komen ze dicht bij elkaar. Etty zou er met een glimlach naar hebben geluisterd.

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 het Etty Hillesum

Centrum in Deventer

In het Etty Hillesum Centrum staat de herinnering aan Etty Hillesum en de Joodse geschiedenis van Deventer centraal. Twee bronnen die ons leren hoe belangrijk het is om te kiezen voor menselijkheid en verbinding.

TEKST JONY DE JONG

De vaste tentoonstelling vertelt een eigentijds verhaal over liefde en de gevolgen van discriminatie en uitsluiting. Teksten van Etty, geschreven in de donkere oorlogsjaren, zijn verbonden met actuele thema's als gelijke kansen, identiteit, koloniale geschiedenis en de kracht van diversiteit. Ook zie je hoe de uitsluiting van Joodse medeburgers in de jaren veertig stap voor stap plaatsvond en hoe de bevolking daarop reageerde. Het persoonlijke lot van 22 Deventer kinderen, die in 1942 werden weggevoerd, maakt

Het verhaal van Etty Hillesum is een meeslepende geschiedenis van een jonge, gepassioneerde vrouw die ook onder de gruwelijkste omstandigheden trouw bleef aan haar idealen en zichzelf.

De struikelsteen ter nagedachtenis van Etty Hillesum. Rechtsonder een pagina uit haar dagboek.

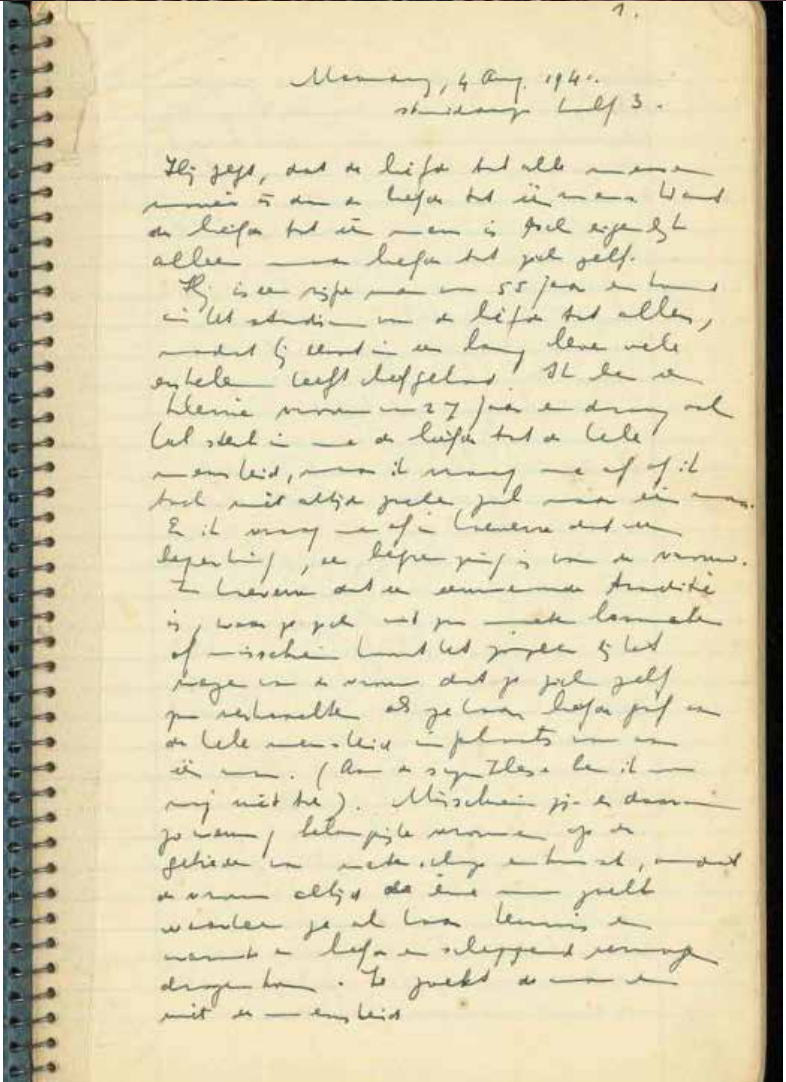


dit pijnlijk concreet. De laatste kasten zijn gewijd aan Etty zelf, met thema's als liefde en onverschilligheid, menselijkheid, eigen verantwoordelijkheid en beter samen leven.

Tot en met 31 oktober is bovendien de indrukwekkende expositie Exodus te zien. Illustrator Jasper Rietman verbeeldt daarin een uittocht van mensen op de vlucht voor oorlog en vervolging. In een meterslange panoramatekening vloeien actuele thema's samen met een hoopvol toekomstvisioen. Het werk verscheen eerder als boek en als interactieve app, die zelfs werd genomineerd voor een Gouden Kalf.

Wie liever buiten op pad gaat kan iedere tweede zondag van de maand deelnemen aan de Joodse stadswandeling. Langs synagogen, woonhuizen en winkels komt de verdwenen Joodse gemeenschap van Deventer opnieuw tot leven. Zo nodigt het centrum uit om te leren van het verleden en om in onze tijd te kiezen voor verbinding en menselijkheid.

Kijk voor meer informatie en openingstijden op: www.ettyhillesumcentrum.nl



WiK en Dennenheuvel gaan samen verder

De Vereniging Dennenheuvel en de Vereniging Willen is Kunnen (WiK) zijn respectievelijk in 1905 en 1909 opgericht met een vergelijkbare doelstelling: met elkaar herstellzorg bieden aan diegenen die dat nodig hebben. Dit jaar zijn de verenigingen gefuseerd. Tijdelijk voorzitter Freek Lapré en vice-voorzitter Rolf Pekelharing van het WiK-Dennenheuvel bestuur vertellen hoe het idee van de fusie is ontstaan en wat het de leden gaat brengen.

TEKST & BEELD **ANNELIJN STEENBRUGGEN**

Het zaadje voor de fusie is mede door Rolf Pekelharing geplant. Voordat Rolf met pensioen ging, was hij huisarts in Hilversum: “Ik woonde op dezelfde straat als Overbosch, het herstellingsoord van Dennenheuvel. Ik bezocht daar patiënten, die na een orthopedische operatie of langdurige ziekte, aan het herstellen waren. Het was een mooie instelling in een mooie omgeving met uitstekende zorg. Als huisarts heb ik goede herinneringen aan de prettige ambiance en rust, waarin de patiënten weer op krachten konden komen. Door financiële problemen moest het onroerend goed helaas worden verkocht. Toen was het een vereniging met vermogen maar zonder herstellingsoord. Wat nu? Ik werd gevraagd om mee te denken over de toekomst van Dennenheuvel. Behalve dat ik huisarts ben geweest, heb ik ook bestuurlijke ervaring opgedaan in de Raad van Toezicht van het regionale ziekenhuis. Ik vind Dennenheuvel een uniek sociaal concept met een belangrijke maatschappelijke waarde. Daar wilde ik mijn expertise en ervaring graag voor inzetten. In januari 2023 ben ik dan ook toegetreden tot de ledenraad, waar nog twee vrouwen in zaten.”

Wensenlijstje

De ledenraad en directeur-bestuurder hadden zichzelf de taak gesteld om Dennenheuvel weer om te vormen tot een zinvolle vereniging met een herstellingsoord en een verjongd ledenbestand. Hun plan: een fusie met een gelijkgestemde ver-

eniging. Hun oog viel al snel op de WiK, die ongeveer uit dezelfde tijd als Dennenheuvel stamt, en met De Kim een pracht van een zorghotel heeft. De ledenraad zocht contact met het bestuur van de WiK, waar Freek Lapré vice-voorzitter was. Freek: “Wij stonden open om erover te praten. Nieuwe en jongere leden aantrekken stond al langer op ons wensenlijstje. Ook bij ons loopt het ledental door de vergrijzing terug. Een fusie bleek voor beide partijen een meerwaarde te hebben. Door onze ledenbestanden te bundelen, hebben we samen meer slagkracht om nieuwe aanwas te werven en onze herstellzorg up-to-date te houden.”

Best practice

Sinds 2018 is Freek betrokken bij de WiK, eerst als toezichthouder van De Kim en inmiddels als waarnemend voorzitter van het WiK-Dennenheuvel bestuur. Net als Rolf loopt Freek warm voor de sociale doelstellingen van de WiK: “Het doet me denken aan de kruisverenigingen, waar ik vroeger heb gewerkt. Dat waren maatschappelijk verankerde organisaties. Als je lid werd, had je recht op wijkverpleging en de uitleen van zorghulpmiddelen. De leden zorgden met elkaar dat de kwetsbaren betaalbare hulp kregen. De huisarts en dominee of pastoor zaten vaak in het bestuur van de plaatselijke kruisvereniging. In 2006 heeft de overheid de marktwerking in de zorg gebracht. Daarmee is de zorg losgekoppeld van de verantwoordelijkheid van de burgerij. Ik ben daar kritisch op. Daarom vind ik de WiK zo leuk. Wij zijn een

groep, die wel nog collectieve verantwoordelijkheid draagt. Ik vind onze vereniging een ‘best practice’ met een goede balans tussen een sociaal ideaal en een commercieel gezond zorghotel.” Behalve enthousiasme brengt Freek ook inhoudelijke en bestuurlijke ervaring in. “Van oorsprong ben ik verpleegkundige in de ouderenzorg,” begint hij, “daarna heb ik Gezondheidswetenschappen en Veranderkunde gestudeerd en ben ik gepromoveerd in Bedrijfskunde. Ik geef colleges aan zorgmanagers in Nederland en China en ben adviseur in de ouderenzorg.”

Activiteiten

Vanuit hun functie in respectievelijk het bestuur en de ledenraad hebben Freek en Rolf de fusie in goede banen geleid. Freek: “De statutaire naam is de vereniging WiK-Dennenheuvel maar in de dagelijkse omgang noemen we het de WiK. Voor ons vierkoppige bestuur zijn we nog op zoek naar een onafhankelijke voorzitter, tot die tijd ben ik waarnemend voorzitter.” Wat gaan de leden merken van de fusie? Rolf: “Door de fusie hebben beide verenigingen een beter toekomstperspectief gekregen. Samen kunnen we groeien en ons zorghotel goed onderhouden.” Freek haakt daar op aan: “Daarnaast zijn de leden van de WiK niet langer gebonden aan De Kim en kunnen ze voor hun verblijf in andere zorghotels een vergoeding krijgen. Ook gaan we de lidmaatschapswaarde verhogen met meer ledenactiviteiten. Daar zijn we al mee gestart en dat is hartstikke leuk.”

Rolf Pekelharing (links) en Freek Lapré.

Solidariteit

Verjonging van het ledenbestand is een belangrijk speerpunt. Hoe gaat de WiK nieuwe leden werven? Rolf: “We gaan ons vooral richten op veertigers en vijftigers. Zij kunnen lid worden voor zichzelf én uit solidariteit. Als gepensioneerd huisarts vind ik de individualisering van de samenleving een zorgelijke ontwikkeling. Het is ieder voor zich. Maar zodra je gezondheidsproblemen krijgt, zul je ontdekken dat je elkaar nodig hebt. Ik denk dat er een groeiende behoefte is aan meer solidariteit, juist bij jongere mensen. Die behoefte kunnen ze invullen met een WiK-lidmaatschap.”

“We gaan ons vooral richten op veertigers en vijftigers. Zij kunnen lid worden voor zichzelf én uit solidariteit.”





Een kopje thee van kleeftkruid is goed tegen spierpijn en keelontsteking

Lees mee met Anne Corinne en ontdek de interessante kant van onkruid.

“Zelfs m’n schoen aantrekken gaat lastig en doet zeer!’ Ik ben me ervan bewust dat ik echt even loop te klagen nu ik eindelijk m’n beste vriendin aan de telefoon heb. Maar jemig, wat een ongemak geeft een verrekke beenspier. Daar sta je gewoon niet bij stil wanneer alles in je lijf normaal functioneert. Het is fijn om mijn vriendin even te spreken. Het thuisfront heeft al lang geopperd om toch vooral een pijnstillertje te nemen of een zalf met diclofenac te gebruiken. Bij mij gaat het dan knagen. Niet dat ik erop tegen ben, maar ten eerste vraag ik me af waarom ik deze pijn nu heb. En ten tweede ben ik benieuwd naar het natuurlijke alternatief voordat ik mijn lever onnodig ga belasten.

“Had je het laatst niet over kleeftkruid als reiniger? En wat geeft je intuïtie je in over de pijn?” Tja, het antwoord op die tweede vraag weet ik heus wel. De afgelopen weken waren best druk. Ik had veel op m’n bordje en bleef toch doorgaan. Dat is een beetje de aard van het beestje. Dus dat ik nu fysiek gedwongen word om rust te nemen, dát is niet heel verbazingwekkend.

Die spierpijn komt niet uit de lucht vallen

Het noemen van het kleeftkruid (galium aparine) triggert iets bij me. “Dat klopt! Het is een kruid dat helpt om de lymfe te reinigen en veel klachten, zoals spierpijn, ontstaan door een ophoping van afvalstoffen, te verzachten. Kleeftkruid helpt ook tegen keelontsteking, en je kunt het makkelijk gebruiken. Het groeit bovendien op veel plekken en ook bijna het gehele jaar door.”



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.

“Nou, wat let je?” zegt mijn vriendin. Ik hang lachend de telefoon op en loop (langzaam) naar de voordeur. Stukje bij beetje komt de informatie weer bij me terug. In gedachten bedank ik onze voorouders voor de medicinale kennis over wilde kruiden. Ik herinner me het weer: van de jonge bladeren, de topjes van de planten, kun je makkelijk thee zetten. Even 10 minuten laten trekken, beginnen met 1 kopje thee per dag en het dan opbouwen. Dat ga ik meteen doen!

“Ik had veel op m’n bordje en bleef toch doorgaan”

Ik herinner me ook weer dat je het kruid kunt gebruiken bij huidproblemen. Gewoon enkele stengels fijnknippen, water erbij doen, fijnmalen met de staafmixer en zeven. Het papje dat overblijft in de zeef kun je in een gaasje op de huidirritatie plakken. Minimaal 20 minuten laten inwerken. Met het overgebleven sap kun je bijvoorbeeld je gezicht wassen voor een goede reinigingsbeurt.

Terwijl ik in de bosrand tegenover mijn huis speur naar vers kleeftkruid, kom ik opeens ook Oost-Indische kers tegen, naast heel veel brandnetels. Ik neem er gelijk wat van mee. Samen met prei, knolselderij, paprika, ui, rozemarijn en eventueel wat zout kun je hier een heerlijke bouillon van maken. Tevreden loop ik terug. Wat is onkruid toch veelzijdig!



WIK - RECEPT

Gravad lax met Aperol

Een feestelijk en verrassend voorgerecht met een frisse twist.

Ingrediënten voor 2 à 4 personen

Voor het pekelen:

- 1 stuk verse zalmfilet met huid, ca. 400-500 g
- 80 g grof zeezout
- 80 g fijne kristalsuiker
- 80 ml Aperol

Voor de kruidenlaag:

- 1/2 el grof gemalen zwarte peper
- 1/2 bosje verse bladpeterselie, fijngehakt
- Rasp van 1 à 1,5 sinaasappels

Bereidingstijd:

- De zalm moet in totaal 48 uur marinieren.

Benodigdheden:

- Kleine schaal of ovenschaal
- Vershoudfolie
- Snijplank & scherp mes

- Keukenpapier

- Iets zwaars om op de zalm te leggen, bijv. een pak melk of boeken in een zak

Bereiding:

Dag 1: zalm pekelen

Meng het zeezout, de suiker en Aperol in een kom. Leg de zalm in een schaal met de huid naar beneden. Verdeel het mengsel gelijkmatig over de vis. Dek goed af met vershoudfolie en leg er iets zwaars op. Laat 24 uur in de koelkast marinieren.

Dag 2: afspoelen, drogen en kruidenlaag aanbrengen

Spoel de zalm voorzichtig af onder koud water en dep droog met keukenpapier. Verdeel de zwarte peper, de peterselie en sinaasappelsap over de zalm. Dek opnieuw af, leg het gewicht er weer op en zet nogmaals 24 uur in de koelkast.

Dag 3: serveren

Snijd de zalm in dunne plakken. Serveer met een frisse mosterd-sinaasappelsaus, toast of roggebrood.

Goed om te weten:

De gravad lax blijft 3 à 4 dagen houdbaar in de koelkast.

Eet smakelijk!

Axel Hoveling, chef-kok Zorghotel De Kim





Grand Opening

Directeur Zorghotel De Kim Chanine van Eijdsen (links) en Wendy Verkleij, burgemeester van Noordwijk.

Vernieuwd Zorghotel De Kim feestelijk heropend

Honderden genodigden verzamelden zich op 16 mei in Noordwijk om samen de feestelijke heropening van Zorghotel De Kim te vieren. Onder de aanwezigen waren leden van herstelvereniging Willen is Kunnen, buurtbewoners, samenwerkingspartners en (oud) hotelgasten. De middag stond in het teken van verbinden en zorg met nieuwe allure.

De burgemeester van Noordwijk, Wendy Verkleij, opende het vernieuwde zorghotel op traditionele wijze door het lint door te knippen. Daarnaast sprak zij de aanwezigen toe. Ook Chanine van Eijdsen, interim-bestuurder van De Kim, en Frank van Dillen, voorzitter van de Raad van Commissarissen, deelden hun trots en blik op de toekomst van het hotel.

De burgemeester zei: "We zijn trots dat we een zorghotel hebben in Noordwijk. Hier werken mensen die zich elke dag voor 150% inzetten voor

de gasten. Ze geven hoogwaardige zorg, steun en liefde aan iedereen die hier verblijft."

Voor de genodigden was de rode loper uitgerold. Binnen ontdekten zij het vernieuwde hotel - van de kamers tot het gezellige restaurant, het panoramaterras en de behandelruimtes van onder andere de fysiotherapeut, schoonheidsspecialist en kapper. Er waren ook lezingen te volgen over Positieve Gezondheid en gezond ouder worden. Buiten ging het feest verder met livemuziek, een gezondheidsplein en culinaire verwenning.



Zorghotel De Kim is nu een viersterrenhotel

De Kim mag zich voortaan officieel een viersterrenhotel noemen. Een bijzondere mijlpaal voor het team, dat elke dag werkt aan herstel met aandacht, kwaliteit en comfort. De sterren zijn niet alleen een erkenning voor de faciliteiten, maar vooral voor de persoonlijke benadering. "Wij hopen een vakantiegevoel te creëren en tegelijkertijd de zorg te bieden die mensen nodig hebben," zegt directeur Chanine van Eijdsen.

Na de renovatie in de eerste maanden van dit jaar telt het hotel nu veertig vernieuwde kamers, allemaal ingericht met oog voor rust en herstel. Ook de sfeer kreeg een opfrisbeurt: warm, stijlvol en vertrouwd.



Chanine van Eijdsen officieel directeur van De Kim

Wat begon als tijdelijke aanstelling is nu officieel: Chanine van Eijdsen is benoemd tot directeur/bestuurder van Zorghotel De Kim. Met een vernieuwd hotel en een viersterrenstatus blijft zij samen met het team werken aan gastvrije, mensgerichte herstell zorg aan zee.



Zorghotel De Kim heeft veertig kamers volledig vernieuwd

Nieuwsgierig naar de vernieuwde kamers? Plan een rondleiding

Zorghotel De Kim heeft veertig kamers volledig vernieuwd. De kamers zijn fris, comfortabel en ingericht met oog voor rust, herstel en gastvrijheid. Bent u benieuwd hoe het eruitziet? U bent van harte welkom voor een rondleiding. Aanmelden kan via info@zorghoteldekim.nl. Kom kijken en ervaar zelf de nieuwe uitstraling van De Kim aan zee.



Nieuwe website voor De Kim

De nieuwe website van Zorghotel De Kim is live: www.zorghoteldekim.nl. Ook het logo en de huisstijl kregen een frisse update. De uitstraling is eigentijds en warm, en sluit aan bij de sfeer en zorg die De Kim wil bieden. Voor de foto's werkten medewerkers van het hotel en leden van WiK mee als modellen. Neem vooral een kijkje, we zijn benieuwd wat u ervan vindt



Het nieuwe logo van De Kim.



SAVE THE DATE

9 DECEMBER EXTRA FUSIE-ALV



In ons eigen zorghotel De Kim, aan zee in Noordwijk, heten wij u van harte welkom voor de extra Fusie-ALV van WiK. Een prachtige plek om samen te komen: tussen de duinen, op een steenworp afstand van het strand.

Voor onze nieuwe leden is dit hét moment om kennis te maken met ons hotel en onze vereniging. Voor alle andere leden: een mooie gelegenheid om elkaar weer te ontmoeten.

Programma dinsdag 9 december

- 11.30 uur: Inloop
- 12:00-13:00: start ALV
- 13.00 – 14.30 uur: Lunch, inclusief een verrassend Noordwijks cultureel toetje
- 14.30 uur: Mogelijkheid tot rondleiding door Zorghotel De Kim
- 15.00 uur: Einde

Over Zorghotel De Kim

De Kim is ons zorghotel aan zee: een plek waar gastvrijheid, zorg en ontspanning samenkomen. Met comfortabele kamers, een restaurant met terras en een dakterras met uitzicht op zee, is het een omgeving waar herstel en genieten hand in hand gaan. Het hotel beschikt over een eigen parkeerterrein, maar dit heeft een beperkte capaciteit.

Wij raden u daarom aan om te parkeren op de boulevard of op de parkeerplaatsen achter het duin. Het adres van het zorghotel is:
Rembrandtweg 2, 2202 AX Noordwijk.

Vervoer

Er rijdt een touringbus vanaf station Sassenheim (busplatform voorzijde) naar De Kim, omdat het hotel lastig te bereiken is met het openbaar vervoer. 11.10 uur: vertrekt de bus vanaf station Sassenheim. 15.00 uur: vertrekt de bus terug vanaf De Kim naar station Sassenheim.

Aanmelden

U kunt zich voor deze ALV telefonisch of per mail aanmelden: **vóór 1 november:** 06 27 50 25 38 of info@willeniskunnen.nl. U kunt daarbij aangeven of u gebruik wilt maken van de bus, of u alleen komt of eventueel met partner en of u een allergie heeft.

Als u zich heeft opgegeven gaan wij ervan uit dat u komt. U ontvangt daarom geen verdere bevestiging.