

Willen is Kunnen

magazine

VOORJAAR 2026

“Alles komt op
het juiste moment
op je pad”

Herstellen in een
helende omgeving

Voeding als medicijn
bij diabetes type 2

Lente

Die ochtend staat de zon
verlangend boven de dijk
Verlangend
het landschap te warmen

De ganzen te zien vertrekken
de mussen parend in de dakgoot
Verlangend
naar de bloeiende magnolia

Verlangend naar het ochtendlicht
als jij en ik
genieten van die eerste geur
die eerste kleur van de lente

MARIËT OVERDIEP

Lenteschoonmaak

Een nieuw jaar brengt nieuwe kansen en mogelijkheden. Na een jaar waarin de verenigingen Willen is Kunnen en Dennenheuvel zijn samengegaan, breekt nu een nieuwe fase aan van consolideren en groeien. Door krachten en kennis te bundelen, hebben we onze mooie vereniging klaargemaakt voor een succesvolle toekomst.

Met het voorjaar voor de deur, doet het samengaan van beide verenigingen mij denken aan een lenteschoonmaak. De symboliek van een lenteschoonmaak staat voor een frisse start, vernieuwing en vitaliteit. Het markeert het loslaten van oude gewoonten en het creëren van ruimte voor nieuwe energie.

Een belangrijke vernieuwing is de oprichting van de ledenadviesraad. Op de ALV van 9 december jongstleden zijn de leden van deze adviesraad benoemd. Zij stellen zich op pagina 18 van dit magazine aan u voor.

Zelf ben ik per 1 december 2025 gestart in mijn nieuwe rol als verenigingsmanager bij WiK. In de eerste drie maanden heb ik kennisgemaakt met het reilen en zeilen van de vereniging. Inmiddels ben ik er klaar voor om de vereniging te vitaliseren met het werven van nieuwe leden. Zoals onze voorzitter Freek Lapré dat zo mooi verwoordde, zorgt een groeiende vereniging voor meer slagkracht bij het organiseren van activiteiten en voor een stevigere stem richting zorgpartners.

Nu we op alle fronten zijn 'vernieuwd' en 'opgefrist', ook met een voltallig bestuur en deskundige ondersteuning door Jolanda Baljet (bestuurssecretaris) en Nienke van Egmond (leden- en financiële administratie), zijn we tevens op volle sterkte om te bouwen aan een vitale vereniging.



Ontmoetingsmomenten

Noteert u alvast de volgende evenementen in uw agenda:

Ledendag: 23 april

Zie ook de achterzijde van dit magazine.

Algemene Ledenvergadering: 18 juni

Locatie: Zorghotel De Kim.

Tijdens deze bijeenkomsten horen wij graag uw ideeën en praten wij u bij over actuele ontwikkelingen binnen de vereniging.

Met gastvrije groet,
mede namens bestuur, ledenadviesraad
en medewerkers van WiK,

Carlo de Vos

Verenigingsmanager WiK

Inhoudsopgave



Alles komt op het juiste moment op je pad 6

Toen de man van Anja Jessurun zes jaar geleden ziek werd, zocht ze een comfortabele revalidatieplek voor hem.

COLUMN Jan Graafland 10

De paardenbloem.



Voeding als medicijn 12

Diabetes type 2 is een van de meest voorkomende chronische ziekten in Nederland.

De hobby van Theo van de Laar 14

Theo is al vier keer een week in Zorghotel De Kim geweest. Zijn tweede liefde gaat steevast mee: zijn trompet. Muziek spelen houdt hem figuurlijk op de been.



Maak kennis met de leden van de Ledenadviesraad 18

Willen is Kunnen heeft sinds december een ledenadviesraad. In dit lentenummer stellen de leden zich aan u voor.

Buurtnetwerk door en voor ouderen 24

Voorzorgcirkels zijn kleinschalige, informele netwerken van buurtgenoten van 60+, die elkaar vrijwillig en wederkerig ondersteunen.



Eerste gezamenlijke ALV 25

De bijeenkomst markeerde een nieuwe fase voor de vereniging, waarin samenwerking, afstemming en helderheid centraal staan.

Verder

Natuurschatten	5
Herstellen in een helende omgeving	11
Column Anne Corinne	20
WiK-Recept	21
De Kim Kort	22
WiK-Puzzel	26



Anne Corinne



Colofon

Vereniging Willen is Kunnen

Rembrandtweg 2
2202 AX Noordwijk
Antwoordnummer 11019
2200 VC Noordwijk

Ledenadministratie: 06 275 02 538
info@willeniskunnen.nl
www.willeniskunnen.nl

Redactie

Jony de Jong - Hoofdredacteur
Nienke van Egmond - Redactielid
Annelijn Steenbruggen - Eindredacteur/Fotograaf
Roeland Segaar - Art Direction

Drukwerk en distributie

Drukkerij Formzet - Drukwerk

Aan dit nummer werkten mee:

Joris Aben (fotografie)
Thijs van Bohemen
Jan Graafland
Theresa Hartgers (Illustrator)
Axel Hoveling
Anja Jessurun
Freek Lapré
Marjolijn van Mastrigt
Mariët Overdiep
Rolf Pekelharing
Klaas de Regt
Margreet Swagerman
Corinne in 't Veld
Cees Varkevisser

Agenda

Uitzendingen:

Het tv-programma 'Bouwen aan de Toekomst' is te zien bij SBS 6 op 11 april om 16.30 uur en op 12 april om 12.00 uur, met aandacht voor WiK en De Kim

Ledendag: 23 april a.s.

(zie voor meer info op achterzijde)

Algemene Ledenvergadering:

18 juni a.s. in Zorghotel De Kim

Natuurschatten

Deze prachtige foto is gemaakt door Marjolijn van Mastrigt in de Amsterdamse waterleidingduinen.

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

Beter leren fotograferen?

Doe mee aan de fotografieworkshop. Meer informatie op pagina 23





Alles komt op het juiste moment op je pad

Als CEO heeft Anja Jessurun een druk bestaan. Toen haar man Fred zes jaar geleden ziek werd, zocht ze een comfortabele revalidatieplek voor hem. Zo kwamen De Kim en WiK op haar pad. Inmiddels gaan Fred en zij regelmatig naar De Kim. Hij krijgt er zorg en zij neemt haar laptop mee om er te werken. Waarom is De Kim zo belangrijk voor haar geworden?

TEKST & FOTOGRAFIE **ANNELIJN STEENBRUGGEN**

Anja ontvangt mij in haar gelijkvloerse appartement in Haarlem. Hier heeft ze zich omgeven met de zonnige kleur geel. Op een groot schilderij verschijnt het geel zelfs letterlijk als zon. “Ik houd van die kleur,” licht Anja toe. Ze wijst me op een grote zwartwit foto in haar keuken, waarop één detail – een emailen koffiekannetje – geel is gekleurd. “Vroeger zette ik filterkoffie en bakte ik taartjes in een gasoven,” licht Anja toe. “Nu kook ik op

inductie en heb een cupskoffiemachine. Met die foto wil ik het grote contrast tussen vroeger en nu laten zien.”

Feest

Zes jaar geleden werd haar man Fred voor de tweede keer ernstig ziek. Op het internet zocht ze naar een fijne plek waar hij zorg kon ontvangen. Zo stuitte ze op De Kim. Ze werd lid van WiK en boekte niet alleen voor Fred maar ook

“Ik houd helemaal niet van carnaval,” zegt ze met een vies gezicht. “Toch had het zo moeten zijn want daar ontmoette ik Fred.”

voor zichzelf een kamer: “Ik was behoorlijk moe van al die zorgen en toestanden en had behoefte aan rust.” Helaas kreeg ze corona. “Toen lag ik ook ziek in het hotel,” zegt ze lachend. Ondanks dat ze het flink te pakken had, vond ze het een feest om er te zijn: “Ik voelde me thuis, had met iedereen een leuk contact en het eten was echt geweldig. Vanuit mijn bed hoorde ik de zee ruisen, dat is echt mijn ding. Sindsdien gaan we minstens twee keer per jaar naar De Kim. Mijn man heeft een zorgindicatie en ik ga er als vakantieguest naartoe.”

Eiffeltoren

Anja boekt altijd twee kamers zodat ze een eigen kamer heeft om rustig te werken. Met uitzicht op de Noordzee doet ze er online zaken met bijna alle landen in Europa. Het ondernemerschap zat er bij haar al vroeg in: “Mijn vader is overleden toen ik 5 jaar was en we hadden thuis geen rooie cent. Om te zorgen dat er eten op tafel kwam, werd ik vanzelf ondernemend. Op mijn 8ste ging ik garnalen verkopen en op mijn 15de werkte ik voor een zondagskrant. Na de middelbare school heb ik geen opleiding gedaan maar heb gewoon doorgepakkt. Ik leerde mijzelf een computertaal en vond werk bij een Noors verfconcern. We leverden verf aan de bouwsector en industrie, onder andere voor de Eiffeltoren en houten huizen. Twintig jaar geleden ben ik via een management buy-out eigenaar voor de Benelux geworden.”



Liefde

Toen Anja dertig jaar was liet ze zich door een vriendin overhalen om mee te gaan naar het carnaval in Zandvoort. “Ik houd helemaal niet van carnaval,” zegt ze met een vies gezicht. “Toch had het zo moeten zijn want daar ontmoette ik Fred.” Het was liefde op het eerste gezicht. Fred ging die avond met haar mee naar haar huis en is nooit meer weggegaan. Zijn zoon - die toen acht jaar was - omarmde Anja ook gelijk als zijn tweede moeder. In één klap was Anja's leven verrijkt met een man én zoon. “Alles komt op het juiste moment op je pad,” vat ze haar ontmoeting met Fred en zijn zoon samen.

Ademhalen

Vijftien jaar geleden kreeg Fred kanker met allerlei complicaties. Naast de intensieve zorg voor Fred ging haar werk ook onverminderd door waardoor ze op haar tandvlees liep. Op weg naar Schiphol vond Anja een flyer in haar brievenbus voor een ademhalingscursus. “Dit is wat voor mij,” dacht ze gelijk. Vanuit Noorwegen - waar ze naartoe was gevlogen - heeft ze zich aangemeld: “Ik heb de cursus gedaan en daarna was mijn leven totaal veranderd,” zegt ze. “Mijn vermoeidheid was weg. Door die ademhalingstechniek had ik mijn energie teruggekregen, ik raad het iedereen aan. Via de



“Op mijn 8ste ging ik garnalen verkopen en op mijn 15de werkte ik voor een zondagskrant. Na de middelbare school heb ik geen opleiding gedaan maar heb gewoon doorgepakkt.”



ademhalingscursus maakte ik ook kennis met de Ayurveda, een eeuwenoude, holistische gezondheidsleer uit India.”

Kruiden

Lang verhaal kort, Anja raakte zo geïnspireerd door de Ayurveda dat ze daar ook andere mensen mee wilde helpen. Ze verkocht haar verbodrijf aan haar neef en bleef als ervaringsdeskundige betrokken. “Ik spreek hem eens in de twee maanden,” zegt ze. Dat maakte de weg vrij om zich aan te sluiten bij een wereldwijde Ayurvedische beweging. “We geven cursussen in ademhaling, yoga, meditatie, kruiden en voeding.

Ik ben CEO van Europa en verantwoordelijk voor de verkoop van kruiden en verzorgingsproducten. In het begin bezocht ik alle landen maar daar ben ik mee gestopt. Tegenwoordig zijn mijn dagen volgepland met online meetings en dat kan ik heerlijk vanuit huis maar ook vanuit De Kim doen.”

Pareltjes

De Kim is voor Anja en Fred een belangrijke plek geworden om op te laden. “Ik ervaar daar zoveel prana,” zegt ze. “Prana is Sanskriet voor levensenergie die lichaam en geest voedt. Ook van de mensen die er werken, krijg ik energie. Het zijn pareltjes en ze zijn echt heel goed in persoonlijke aandacht. Bijvoorbeeld, Fred en ik starten onze dag altijd met een glas lauw water met het sap van een halve citroen. Op de nuchtere maag reinigt dat je nieren, lever en mild. In De Kim weten ze dat en zetten ze die glazen citroenwater voor ons klaar bij het ontbijt. Dat is toch geweldig?”

Kansen

Als ondernemster ziet Anja overal kansen. Ook toen ze lid werd van WiK en nu regelmatig in De Kim vakantie viert, ziet ze kansen voor de vereniging en het zorghotel. Toen Anja hoorde dat er leden gezocht werden voor de ledenadviesraad, stak ze gelijk haar vinger op. “Zoveel tijd kost dat niet,” zegt ze, “en ik vind het leuk om de vereniging verder te helpen. De meeste leden zijn - net als ik - bejaarde paarden. We moeten de jonge generatie zien te pakken. Daar wil ik mijn netwerk en ervaring voor inzetten.”

Jan Graafland is tuinman en schrijver.



De paardenbloem

Weet je nog, die tijd dat je kind was? Dat je, glinsterend in het zonlicht, die pluizenbollen zag staan? Dat je je bukte en zo'n grote, gaafronde pluizenbol voorzichtig tussen het gras weg plukte. Dat je hem – de kwetsbare stengel tussen duim en wijsvinger houdend – naar je mond bracht, diep inademde, je lippen tuitte en blies?

Paardenbloemen staan overal. Je ziet ze in weilanden, langs wegranden, op schoolpleinen, zelfs op de heetste plekken midden in de stad. De paardenbloem is altijd in onze buurt. Toch zie je de paardenbloem maar zelden in tuinen staan. Zodra deze fantastische plant met zijn voedzame loof, stralend goudgele bloem (een belangrijke nectarleverancier voor de honingbij) en zijn betoverende zaadpluizenbollen wordt gesignaleerd binnen de grenzen van de tuin, blijken velen opeens heel anders tegen deze plant aan te gaan kijken. Dan ziet men het plantje ineens als een gruwel en noemt het onkruid. Dat is – op zijn zachtst gezegd – merkwaardig, als je bedenkt dat de paardenbloem ons zoveel te bieden heeft.

De bitterstoffen in de paardenbloem bevorderen de afscheiding van spijsverteringssappen, zodat de vertering beter verloopt. Dat heeft weer als gevolg dat allerlei bijkomende klachten afnemen, zoals gebrek aan eetlust, vorming van darmgassen, oprispand maagzuur. Door artsen wordt de paardenbloem voorgeschreven



Jan Graafland

bij spijsverteringsproblemen die terug te voeren zijn tot de lever en de gal. De paardenbloemen die ik nodig heb voor de productie van geneesmiddelen oogst ik – met wortel en al – in het vroege voorjaar, wanneer de planten fris in bloei staan.

Zo hoog de bloem op de stengel staat, zo diep wortelt de paardenbloem. De groene bladeren vormen een rozet, die laag aan de grond blijft, en het midden houdt tussen de wortel en de bloem. Dat geeft de plant een evenwichtig aanzien. En evenwichtig, dat is hij ook. De paardenbloem staat sterk. Juist daardoor voegt hij zich gemakkelijk naar de omstandigheden. In een droge, zandige grond op een zonnige standplaats ontwikkelt de paardenbloem smalle, sterk ingesneden bladeren en blijft hij relatief klein. Op een vochtige, voedselrijke standplaats kom je reuzen van paardenbloemen tegen met brede lobbige bladeren en dikke, hoog oprijzende stengels. Het aanpassingsvermogen van de paardenbloem geeft blijk van een beweeglijk, gevoelig leven.

Kauwend op het blad van de paardenbloem dat in mijn salade zit, voel ik, al proevend de heilzame bitterstoffen linea recta over het achterste deel van mijn tong kruipen de diepte van mijn lichaam in, op weg naar dat geheimzinnige orgaan, mijn lever. Lever betekent eigenlijk: doet leven. En de paardenbloem stimuleert de lever. Daarom zou ik willen zeggen: de paardenbloem doet leven.

Herstellen in een helende omgeving

Het ontstaan van Zorghotel De Kim is gestoeld op letterlijk een eeuwenoude historie van sanatoria. Deze herstellings-oorden werden van oudsher in natuurrijke omgevingen gebouwd. Dat de natuur positief bijdraagt aan herstel is inmiddels wetenschappelijk onderbouwd.

In de tijd dat Vereniging Dennenheuvel (1905) en Willen is Kunnen (1909) zijn opgericht, werd Europa geteisterd door tuberculose. In Duitsland ontdekten artsen de remedie: rust en frisse buitenlucht. Op de Veluwe en aan de Noordzeekust werden toen sanatoria en herstellingsoorden gebouwd voor kinderen en volwassenen met tuberculose. Een rustgevende omgeving in de natuur was niet alleen de remedie voor tuberculose patiënten. Ook het herstel van andere fysieke en mentale aandoeningen bleek sneller te gaan in de bossen.

Uitzicht op groen

In 1984 werd het positieve effect van de natuur op herstel wetenschappelijk onderbouwd. Het tijdschrift Science publiceerde de onderzoeksresultaten van Roger Ulrich, waarin hij aantoonde dat patiënten met uitzicht op groen sneller herstelden dan patiënten die uitkeken op een muur. Op basis van dit onderzoek is het concept van de 'helende omgeving' verder ontwikkeld. Uitzicht op de natuur, veel natuurlijk daglicht en de aanwezigheid van frisse lucht dragen bij aan sneller herstel en minder pijnbeleving.

Meer info:
noordwijk.info/nl/highlights/heilzame-badplaats

Zorghotels

De sanatoria en herstellingsoorden – die tot 1988 door overheidssubsidie in de benen werden gehouden – hebben inmiddels plaatsgemaakt voor onafhankelijke en comfortabele zorghotels, zoals De Kim. De rol van de vereniging is na ruim honderd jaar nagenoeg hetzelfde gebleven: uit de lidmaatschapsgelden krijgen leden en hun partners korting op een verblijf.

Heilzame zeebadplaats

De Kim voldoet nog aan de oorspronkelijke visie van de eerste herstellingsoorden: fysiek en mentaal revalideren in een natuurrijke omgeving. Qua helende omgeving staat De Kim op een toplocatie. Sinds 2020 is Noordwijk zelfs in het bezit van het predicaat heilzame zeebadplaats. Het geluid van de golven helpt bij het verminderen van stress, piekeren en angst. Zeelucht bevat minder pollen en de zoute nevel (aerosolen) verbetert de zuurstofopname en longfunctie. De kust heeft relatief meer zonuren dan het binnenland en zonlicht heeft ook allerlei positieve effecten, onder andere op het immuunsysteem. Recent is De Kim verbouwd zodat ook de comfortabele bedden en het eigentijdse interieur bijdragen aan de helende omgeving. Kortom, de vereniging kan trots zijn op een rijke historie en eigentijds zorghotel, gelegen op steenworp afstand van zee.



Voeding als medicijn bij diabetes type 2

Diabetes type 2 is een van de meest voorkomende chronische ziekten in Nederland. Circa 1,1 miljoen mensen hebben de diagnose en jaarlijks komen er circa 51.000 nieuwe patiënten bij. De prognose is dat 1 op de 3 volwassenen in 2050 het risico loopt om diabetes type 2 te krijgen. Het goede nieuws is dat een groot aantal patiënten de ziekte kan ‘omkeren’ met aanpassingen in eten, bewegen, ontspannen en slapen. Dat blijkt uit praktijkonderzoek van Voeding Leeft.

TEKST ANNELIJN STEENBRUGGEN

Diabetes type 2 wordt soms eufemistisch ‘suiker’ genoemd maar er is niks zoets aan. Het is een chronische aandoening die zeer ernstige complicaties kan veroorzaken. De bijnaam ‘suiker’ komt natuurlijk wel ergens vandaan. Bij diabetes type 2 is het lichaam resistent geworden voor insuline, het hormoon dat onze bloedsuikerspiegel reguleert, of het maakt te weinig insuline aan. Dat is een groot verschil met diabetes type 1, dat een auto-immuunziekte is waarbij het lichaam grotendeels is gestopt met insuline aanmaken. Bij zowel diabetes type 1 als 2 moet je je bloedsuikerwaarde regelmatig meten en medicatie slikken of insuline spuiten. Een te lage bloedsuikerwaarde is op de korte termijn levensbedreigend. Een te hoge bloedsuikerwaarde is een stille sloper voor ogen, nieren, voeten en bloedvaten; van de diabetespatiënten krijgt 46% te maken met hart- en vaatziekte, 36% heeft chronische nierschade opgelopen en 26% kampt met oogaandoeningen.

Modern fenomeen

De symptomen van diabetes, zoals veel dorst en zoete urine, werden al beschreven in het oude Egypte en India, en later ook in de middeleeuwen. Hoewel de ziekte al in de oudheid werd beschreven, weten we natuurlijk niet of het om diabetes type 1 of 2 ging. Het verschil daartussen is pas tussen 1940 en 1950 ontdekt. De huidige epidemie van diabetes type 2 is een modern fenomeen. De opmars is halverwege de vorige eeuw begonnen met een duidelijke versnelling in

de afgelopen drie decennia. Volgens het Diabetes Fonds komen er momenteel 140 nieuwe diagnoses per dag bij, oftewel 51.000 nieuwe patiënten per jaar.

Boosdoener

Hoewel erfelijke aanleg, leeftijd en inkomen een rol spelen (de ziekte komt vaker voor bij ouderen en bij mensen met een lager inkomen) is een ongezonde leefstijl de grootste boosdoener. Ook het aantal jongeren met diabetes type 2 neemt snel toe. De toename is toe te schrijven aan een combinatie van ongezonde voeding, gebrek aan beweging, overgewicht, stress en te weinig slaap. Dat bracht stichting Voeding Leeft ruim tien jaar geleden op het idee om diabetes type 2 aan te pakken met een leefstijlinterventie. Deze interventie kreeg de veelbelovende titel ‘KeerDiabetes2 Om’. Het Louis Bolk Instituut, dat gespecialiseerd is in praktijkonderzoek, heeft de effectiviteit ervan wetenschappelijk onderzocht. Gedurende zes maanden werkten de deelnemers in groepen aan een nieuwe leefstijl. In totaal hebben 1.900 mensen met de diagnose diabetes type 2 aan het onderzoek deelgenomen. De deelnemers zijn vervolgens twee jaar lang gevolgd.

Meer energie

De eerste resultaten, die 2020 zijn gepubliceerd, waren veelbelovend. Afgelopen december was er een update van de cijfers: van de deelnemers is 70% gestopt met medicatie of slikt alleen nog lichte medicatie (metformine). Ook verloren de



“Hoewel erfelijke aanleg, leeftijd en inkomen een rol spelen (de ziekte komt vaker voor bij ouderen en bij mensen met een lager inkomen) is een ongezonde leefstijl de grootste boosdoener.”

deelnemers gewicht (gemiddeld 7 kilo en 8 centimeter buikomvang) en ervaren zij meer energie en een verhoogde kwaliteit van leven.

Best practice

Op basis van de succesvolle resultaten heeft de EU-gezondheidsraad het leefstijlprogramma in 2022 bestempeld als ‘best practice’ en adviseert ze om leefstijl centraal te zetten bij de behandeling van diabetes type 2. Mede door de vergrijzing staat de zorg al onder druk en zijn medijntekorten steeds normaler. Een effectieve behandeling voor diabetes type 2 is dus harder nodig dan ooit. Dat beseffen de zorgverzekeraars ook en hebben het programma van Voeding Leeft dan ook recent opgenomen in het basispakket.

Remissie

Diabetes type 2 kun je niet volledig ‘genezen’, maar je kunt het wel in remissie brengen (ook wel ‘omkeren’ genoemd) door een verandering in leefstijl. Het programma klinkt alsof je

luxueus op vakantie gaat: ‘heerlijk eten, anders bewegen, lekker ontspannen en goed slapen.’ Maar vergis je niet: de diabetes kan terugkomen als je weer ongezonder gaat leven, dus het vereist een ‘levenslange’ gezonde levensstijl.

Bronnen:

voedingleeft.nl
louisbolk.nl
diabetesfonds.nl

Voedingtips om diabetes type 2 te voorkomen

- 1) Kies voor producten met weinig suiker, zout en verzadigd vet.
- 2) Eet volkorenproducten, zoals volkoren brood, rijst en pasta.
- 3) Drink water of thee in plaats van suikerrijke vruchten- en frisdrank.
- 4) Zin in wat zoets? Neem een stukje vers fruit.
- 5) Eet verse en onbewerkte groentes (circa 250 gram per dag).



Een jaar geleden werd Theo van de Laar uit Malden lid van Willen is Kunnen. Hij loopt slecht en is sterk afhankelijk van zorg. Om zijn vrouw Mieke vakantie van de mantelzorg te geven, is Theo al vier keer een week in Zorghotel De Kim geweest. Zijn tweede liefde gaat steevast mee: zijn trompet. Muziek spelen houdt hem figuurlijk op de been.

Gouden vriend voor het leven

TEKST & FOTOGRAFIE **ANNELIJN STEENBRUGGEN**

Meestal krijgt Theo applaus als hij trompet speelt op het balkon van zijn hotelkamer in De Kim. "Afgelopen september speelde ik met passie Franse chansons," vertelt hij. "Toen ik naar beneden ging voor een glaasje, zei een mevrouw op het terras: 'De prachtige muziek is net afgelopen, jammer dat u het heeft gemist.' Ik heb ook wel eens gehad dat een gast met hoofdpijn via de verpleging liet vragen of ik ermee kon stoppen. Dat kan dus ook gebeuren."

Volume

Theo is in Den Bosch geboren en getogen en de oudste van een groot en muzikaal gezin. Met name Sinterklaas en Kerstmis stonden in het teken van musiceren. Zijn moeder had de grootste lol als de devote kerstliedjes carnavalesk werden uitgevoerd. In eerste instantie kreeg Theo blokfluitles op de muziekschool maar dat vond hij maar niks. De trompet die zijn vader had liggen, intrigeerde hem veel meer. "Het stevige volume paste beter bij mijn karakter dan de zachte blokfluit," aldus Theo. Hij kreeg het instrument snel onder de knie: "Ik oefende iedere dag wel anderhalf uur - en dat doe ik nog steeds - want daar valt of staat alles mee."

Muziekmaken werd pas echt zijn passie, toen Theo ging samenspielen. De verkenners, waar hij lid van was,

had een drumband met trommels en blazers: "Ik werd bazuinblazer. We kregen les van een beroepsmilitair, die ons leerde om al lopend marsmuziek en serenades te spelen." Op het lyceum sloot Theo zich aan bij het schoolorkest: "In die tijd werden jongens en meisjes gescheiden gehouden, zowel op school als in de kerk. Tussen het Sint Jans jongenslyceum en het Maria meisjeslyceum stroomde riviervierde De Dieze. Voor leerlingen was het streng verboden om over het bruggetje te gaan. De aula, waar het schoolorkest oefende, stond naast het Maria Lyceum. De jongens van het schoolorkest waren dus de enigen die over dat bruggetje mochten. Dat gaf een bijzondere dimensie aan het orkest en wat extra jeuk aan het leven."

Publiek

Na het eindexamen richtten de jongens van het schoolkoor een jongerenkoor met orkest buiten de school op. "Toen werd alles een niveau hoger," blikt Theo terug. "We speelden volwaardige

muziekstukken en traden op voor publiek. Het vrachtwagentje van mijn vader, die samen met mijn oom een meubelzaak had, mocht ik gebruiken voor de organisatie van concerten. Het bedenken en organiseren van muziekoptredens vond ik geweldig en ben ik tot op de dag van vandaag blijven doen.”

Als oudste zoon was Theo de gedoodverfde opvolger van de meubelzaak. Hij ging naar de Academie Sint Joost in Breda voor de richting interieurarchitectuur. “Ik was daar als een vis in het water,” blikt hij terug. Natuurlijk ging de trompet mee naar de academie: “Tussen de middag maakte ik een half uurtje muziek met een medestudent, die goed piano speelde.” Na zijn studie werd Theo opgeroepen voor militaire dienstplicht. Zijn goudkleurige vriend bezorgde hem een gekke uitzonderingspositie: “Ik werd benoemd tot chauffeur en hoornblazer van de kolonel, een baantje dat eigenlijk niet bestond. Als de kolonel ergens een donderpreek moest houden, reed ik hem er naartoe. Tijdens zijn preek stond ik linksachter hem en speelde alle signalen op de hoorn. Het weekendverlof begon officieel op zaterdagochtend maar ik kreeg van de kolonel al op vrijdagavond vrij zodat ik naar mijn orkestrepetitie in Den Bosch kon gaan. De kolonel is nog eens komen luisteren en was verbolgen dat ik na de pauze geen noten in het muziekstuk had.”



Eerste trompettist

De vader van Theo raadde zijn oudste zoon af om de meubelzaak over te nemen. Dat maakte de weg vrij om te solliciteren bij Kraaijvanger, het beroemde Rotterdamse architectenbureau, die



voor een vestiging in Nijmegen een binnenhuisarchitect zocht. Hij kreeg de baan en is er tot zijn vervroegd pensioen blijven werken. Theo zag een advertentie voor kamerhuur op loopafstand van zijn nieuwe werkplek. Het bleek het armetierigste huisje in een chique straat. “Ik ga gewoon bij de mooiste huizen aanbellen,” dacht hij. Hij belde aan bij een belastingadviseur, die hij kon overtuigen om hem in huis te nemen. In zijn nieuwe kamer blies Theo voorzichtig op zijn trompet. Na een paar noten klopte zijn hospes aan de deur. Hij bleek de dirigent van het Nijmeegs kamerorkest. Binnen de kortste keren werd Theo aangewezen als de eerste trompettist en tevens werd hij voorzitter van het orkestbestuur. Theo: “In de meeste klassieke muziek heeft de trompet een klein aandeel, zeker in een kamerorkest. Omdat ze minder noten hebben, betaalden de blazers halve contributie. Ik wilde meer contributie betalen in ruil voor meer noten. Dat is in zekere zin gelukt want ik heb het kamerorkest omgevormd tot een groot symfonieorkest, waarvoor ik ook diverse concerten en muzikereizen heb georganiseerd. Voor mijn bijdrage aan het culturele leven van Nijmegen kreeg ik in 2005 een koninklijke onderscheiding.”



Theo: “In de meeste klassieke muziek heeft de trompet een klein aandeel, zeker in een kamerorkest. Omdat ze minder noten hebben, betaalden de blazers halve contributie”.

Zo’n dertig jaar geleden kreeg Theo een infectieziekte waardoor zijn linkerbeen verlamd raakte. Hij revalideerde grotendeels maar soms ging het toch mis. “Voor de inrichting van een bioscoop in Utrecht stapte ik met koffer, papierrollen en in mijn nette pak uit de auto. Ik zakte door mijn linkerbeen en viel in de goot. Ik kon me herpakken maar het werd steeds lastiger om fysiek maar ook mentaal weer op te staan. De mensen om mij heen hadden het sneller door. Bij mij ging het besef langzamer dat het werken niet meer ging. Dat heeft wel spanning gegeven.” Inmiddels is uit beide benen de kracht weg en beweegt hij met een trippelstoel, traplift en stokken door het huis. Theo: “Ik kan niks, niks, niks. Niet koken, niet wassen, niet strijken. In huis staat Mieke er helemaal alleen voor. De muziek helpt mij geweldig om mij eroverheen te zetten. Ik ben heel dankbaar dat ik daarmee nog wat kan betekenen voor anderen.”

Wandelvierdaagse

Elke donderdag speelt Theo lichte muziek, waaronder Franse levensliederen, met een bassist en

accordeonist. Vanuit zijn stoel organiseert hij ook nog allerlei muziekoptredens waar hij zelf in meespeelt. Op de vierde dag van de Nijmeegse wandelvierdaagse loopt de route vlakbij zijn huis in Malden. Hij fietst er op zijn driewieler naartoe en speelt voor de wandelaars marsmuziek waar ze lekker op kunnen lopen: “Een eindje verderop staat een dweilorkest. Ik gebruik het ritme van hun drummer voor mijn deuntjes.”

De twee kinderen van Theo hebben ooit klarinet en fluit gespeeld maar zijn vroegtijdig afgehaakt. Toen hij onlangs 85 jaar werd, hadden zijn kinderen en drie kleinkinderen een lied voor hem gemaakt waarbij zijn dochter fluit speelde. “Ik wist niet wat ik zag,” zegt Theo met tranen in zijn ogen, “ik word er nog emotioneel van. Ik heb met de grootste solisten samengewerkt, waaronder Wibi Soerjadi, maar toen mijn dochter ‘Lang zal hij leven’ voor mij blies, was ik helemaal van de kaart. Het raakte voor mij de essentie.”

Maak kennis met de leden van de Ledenadviesraad

Vereniging Willen is Kunnen heeft sinds december jongstleden een ledenadviesraad, bestaande uit: Anja Jessurun, Klaas de Regt, Cees Varkevisser (aspirantlid) en Margreet Swagerman. Dit viertal gaat het bestuur adviseren over beleid, ledenbetrokkenheid en de maatschappelijke invulling van de doelstellingen van WiK. De ledenadviesraad vormt hiermee een brug tussen bestuur en achterban, en geeft leden meer invloed op de koers van de vereniging. In dit lentenummer stellen de leden zich aan u voor.

“Met een lange achtergrond als ondernemer in diverse sectoren, ben ik gewend kansen te zien en samenwerkingen aan te gaan. Ik ben dertig jaar lid van Dennenheuvel en zes jaar van WiK. Ik zie veel potentie om samen meer te betekenen, en dat is de gedrevenheid waarmee ik de ledenadviesraad in ga. Mijn motto: Carpe Diem.”

~ Anja Jessurun, Haarlem

>> Lees ook het interview met Anja op pagina 4.

.....

“Na een medische ingreep in 2024 ben ik bijna twee weken in De Kim geweest. Ik heb toen persoonlijk ervaren hoe belangrijk een dergelijke instelling is, zeker wanneer je – zoals ik – alleen woont. Ik voel me dankbaar en wil als lid van de ledenadviesraad van Willen is Kunnen graag wat terugdoen voor deze vereniging. Ik heb ruim 45 jaar ervaring met strategische communicatie, public affairs, positioneringsvraagstukken en crisiscommunicatie. Na mijn pensionering ben ik in mijn werkgebied actief gebleven als coach en adviseur. Daarnaast ben ik toezichthouder en bestuurder bij diverse welzijnsinstellingen en tevens actief lid van diverse netwerkclubs. Mijn expertise en ervaring ga ik nu ook inzetten voor WiK.”

~ Klaas de Regt, Heemstede.

.....

“Tijdens mijn verblijf in Zorghotel De Kim, waar ik een fantastische verzorging heb mogen ontvangen, werd mij gevraagd om mee te denken en deel te nemen aan de ledenadviesraad. Het gastheerschap is mij op het lijf geschreven. Ik heb de Hotelschool en Butler Opleiding gedaan en vervolgens gewerkt in bejaarden- en verpleeghuizen. Als butler heb ik door het hele land families gediend. Na mijn pensioen had ik het beheerschap over de restauratie van de Waalse kerk, de oudste kerk van Haarlem. Ook ben ik vrijwilliger bij Hendrick de Keyser Monumenten. Mijn expertise en ervaring wil ik nu ook graag inzetten voor alle leden van WiK.”

~ Cees Varkevisser, Haarlem.

.....

“Als sociaalgeneeskundige heb ik mij gericht op het gezond houden van de doelgroep jeugd. Ook gaf ik les aan medische studenten en collega’s in het postacademisch onderwijs. Ik heb samengewerkt met jeugdartsen, bedrijfsartsen en forensische artsen. Via familieleden heb ik kennisgemaakt met Dennenheuvel. De revalidatie was erop gericht om de patiënt op allerlei fronten zoveel mogelijk eigen regie te geven. Dit alles voor een goede thuiskomst. Daar was ik van onder de indruk. Vandaar dat ik het aardig vind om in de setting van de ledenadviesraad een steentje bij te dragen aan de goede zaak. Ik wil mijn werkervaring inzetten voor een zo optimaal mogelijke gezondheid van de WiK-Dennenheuvel leden.”

~ Margreet Swagerman, Hilversum

.....

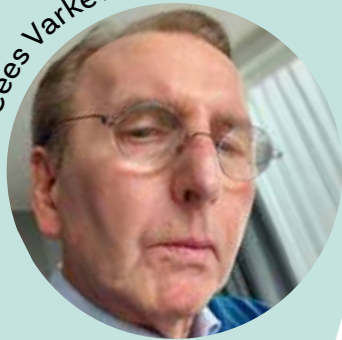
Anja Jessurun



Klaas de Regt



Cees Varkevisser

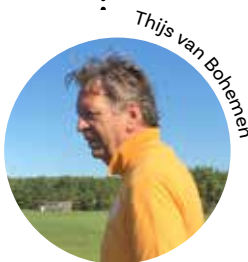


Margreet Swagerman



WiK-Dennenheuvel bestuur is voltallig

Met trots maakt het bestuur van de vereniging Willen is Kunnen bekend dat Thijs van Bohemen is benoemd tot penningmeester. Met ruim 40 jaar ervaring in de financiële sector brengt Thijs een schat aan deskundigheid mee. In zijn nieuwe rol zal hij zich inzetten voor het financieel beheer en de verdere professionalisering van de vereniging. Het bestuur is ervan overtuigd dat Thijs een waardevolle bijdrage zal leveren aan de doelstellingen van Willen is Kunnen. Samen met het bestuur en de leden zal hij zich richten op een transparant en verantwoord financieel beleid, waarmee de vereniging de komende jaren verder kan groeien. “De doelstellingen van WiK vind ik een mooie gedachte,” aldus Thijs. “Mijn jarenlange ervaring wil ik graag inbrengen voor de goede zaak.” Het bestuur is nu voltallig en bestaat uit: voorzitter Freek Lapré, vicevoorzitter Rolf Pekelharing, secretaris Crisje Göddens, penningmeester Thijs van Bohemen en Janneko Giezen met de portefeuille leden.



Thijs van Bohemen

Onze nieuwe verenigingsmanager: Carlo de Vos

Op 1 december jongstleden is Carlo de Vos bij WiK in dienst getreden als verenigingsmanager. Carlo heeft onder andere een horecaopleiding en een studie Commerciële Economie en Bedrijfskunde voltooid. Na een lange staat van dienst in de horeca, leisurebranche en de hotelierie heeft hij bewust gekozen voor een sleutelfunctie bij WiK. “De combinatie van een ideële vereniging en een commerciële exploitatie, met de focus op zorg en hospitality, spreekt mij zeer aan,” aldus Carlo. “De doelstelling van WiK sluit goed aan bij mijn overtuiging dat welzijn, zorg en gastvrijheid hand in hand gaan en samen bijdragen aan een voorspoedig herstel.”



Carlo de Vos

Ledenwerven

Carlo gaat aan de slag met ledenwerving, het versterken van de lidmaatschapswaarde en ook de fusie vraagt op de achtergrond nog de nodige aandacht. “Graag zet ik mijn kennis en ervaring in om een bijdrage te leveren aan de verdere ontwikkeling van de vereniging,” aldus Carlo. “Hierbij sta ik nadrukkelijk open voor ideeën en initiatieven van onze leden.”

Heeft u een goed of leuk idee?

Mail dan naar Carlo de Vos via: info@willeniskunnen.nl.



Meer rust in je leven creëren door het vasthouden van stenen

Lees mee met Anne Corinne en leer wat kristallen voor je kunnen doen

“En jij wil me zeggen dat ik me beter ga voelen door een paar stenen?” Mijn collega kijkt me met opgetrokken wenkbrauwen aan. Hij wil nog net niet mijn temperatuur opnemen om te zien of ik misschien koorts heb en loop te ijlen.

Ik begrijp hem. Een paar jaar geleden had ik misschien dezelfde opmerking gemaakt. Ik herinner het me nog goed. Ik woonde in een leuk appartement maar ik had echt een verschrikkelijke bovenbuurvrouw die al haar frustraties van werk naar huis meenam en erg negatief was. Dat voelde helemaal niet prettig zo boven me, elke dag, in gehorige huizen.

Toen ik dat op een dag vertelde aan een kennis, bood zij me aan om mijn huis te zuiveren, onder andere met kristallen en salie. Ik keek toen net zo ongelovig als mijn collega nu. Maar omdat ik ten einde raad was, liet ik het haar doen. Ze was een

“Jemig, wat een rust opeens hier in huis!”

hele dag bezig. Toen ik weer thuiskwam met de kinderen zei mijn gevoelige dochter: “Jemig, wat een rust opeens hier in huis!” En ze was dolblij met de mooie roze kwarts en amethyst die op tafel lagen.

Niet lang daarna was ik bij diezelfde kennis in de stenenwinkel waar zij werkte om haar te bedanken en te betalen. “Je hebt zoveel rust in ons huis gebracht.” Ze glimlachte dankbaar. “Kijk anders ook eens bij onze mooie mala-kettingen,” tipte ze me. “We hebben ze met verschillende soorten stenen, zodat ze jou persoonlijk ook iets kunnen brengen, waar je ook gaat.”



Amethyst

En hoewel ik dus net het effect van ‘stenen’ had ervaren in mijn eigen huis, keek ik haar destijds wat vreemd aan. Ik bedoel, die kettingen waren heel mooi hoor, maar dat ze nu echt een effect op mij zouden hebben? Dat vond ik een beetje raar.

Gelukkig zag ze mijn aarzeling. “Weet je wat,” zei ze rustig, “ik zoek er drie uit en dan ga jij gewoon zelf het verschil voelen.” Mijn hoofd begon al te peinzen over hoe ik dat dan in godsnaam ging aanpakken, maar ze hing een ketting om en ik voelde direct heel veel ruimte. Wat gek. Ik deed de ketting af en vertelde het haar.

“Probeer deze eens.” Ze hing een andere mala-ketting om en ik voelde me naar de aarde getrokken worden. “Hè?” Mijn hoofd begreep er niets van, maar mijn lijf voelde duidelijk het verschil. Vervolgens nam ze ook deze ketting weer weg en hing een derde om. Ik voelde me in balans, warm en gelukkig. “Deze neem ik,” zei ik nog voordat ik er iets over kon bedenken. Mijn gevoel en lichaam hadden besloten. Ik kom weer uit mijn overpeinzingen en kijk mijn collega aan. Vol warmte en vertrouwen kan ik nu zeggen, zelfs met een glimlach: “Ja! Gek, hè? Maar probeer het gewoon eens. Wie weet helpt het je, en anders heb je gewoon een hele mooie steen in huis!”

Anne Corinne in 't Veld (48) heeft haar eigen healingpraktijk waar zij mensen helpt via energetisch werk. Ze is moeder van twee kinderen (15 en 13 jaar) en woont in de Bloemenbuurt in Den Haag.



WIK - RECEPT

Paarse zoete aardappelsalade

Een fris en vrolijk lente gerecht!

Ingrediënten voor 4 personen

- 500 gram paarse zoete aardappel
- 2 gele paprika's
- 80 gram geroosterde pecannoten
- 200 ml Griekse yoghurt
- 2 eetlepels cajun kruiden
- 2 eetlepels olijfolie
- 4 grote eieren
- Azijn
- Peper, zout en gedroogde oregano naar smaak
- Tuinkers

Bereiding:

Schil de zoete aardappels, snijd ze in blokjes ter grootte van dobbelsteentjes en kook ze gaar in water met weinig zout. Laat ze afkoelen.

Warm de oven voor op 250 graden. Snijd de paprika's in lange repen. Meng een eetlepel olijfolie, peper, zout en wat gedroogde

oregano in een kommetje en sprenkel dit over de paprikarepen. Gril de paprika gaar in de oven (circa 10 minuten).

Maak de yoghurt dressing. Breng de Griekse yoghurt op smaak met de cajun kruiden, een eetlepel olijfolie en eventueel wat peper en zout.

Breng in een pan een laag water van minstens 6 cm aan de kook en voeg een scheutje azijn toe. Draai het vuur laag, zodat het water niet meer borrelt. Pocheer de eieren totdat deze nog een beetje zacht zijn vanbinnen (circa 3 minuten).

Verdeel de zoete aardappel en gegrilde paprika over vier diepe borden en garneer ze met de pecannoten en yoghurt dressing. Leg het gepocheerde ei erop en strooi de tuinkers erover.



Eet smakelijk!

Axel Hoveling, chef-kok Zorghotel De Kim.

Het keramiek op de foto is gemaakt door Risclay.nl

DE KIM KORT



Samen sterk in zorg

In de zorg voor onze gasten werkt het zorgteam van De Kim al enige maanden samen met Adryzorg. Adryzorg levert professionele thuiszorg in de regio Holland Rijnland en sinds kort dus ook in ons viersterrenhotel in Noordwijk aan Zee. Dankzij deze samenwerking kunnen we de overgang tussen thuiszorg en zorghotel soepeler maken. “Wat deze samenwerking bijzonder maakt, is niet alleen de kwaliteit van de zorg, maar ook de aandacht voor de mens achter de zorgvraag. Een luisterend oor, een praatje, een hand op de schouder, het is vanzelfsprekend voor de medewerkers van Adryzorg,” vertelt Ilse van den Oever, zorgmanager van De Kim. “Met elkaar creëren we een warme, veilige omgeving. Een plek waar mensen zich op hun gemak voelen en weten dat er goed voor ze wordt gezorgd.”

Voorjaar in de Bollenstreek: genieten in De Kim

In het voorjaar staat de Bollenstreek volop in bloei. De bollenvelden kleuren het landschap en trekken bezoekers van heinde en verre. Ook de Keukenhof en het jaarlijkse bloemencorso zorgen in deze periode voor veel pracht en praal.

De Kim is in het voorjaar een uitstekende uitvalsbasis om van al dit moois te genieten, ook als je geen zorg nodig hebt. Gasten kunnen de omgeving op hun eigen tempo ontdekken en daarna terugkeren naar de rust en het comfort van het hotel aan zee.

Voor wie wel tijdelijk zorg nodig heeft, is De Kim een prettige plek om te genieten van het voorjaar, terwijl ondersteuning altijd dichtbij is. Bel voor meer informatie naar: 071-364 0730



Axel Hoveling, chef-kok Zorghotel De Kim.

Waardering voor alle medewerkers

Onlangs hebben het managementteam van De Kim en de Raad van Commissarissen samen gekookt voor alle medewerkers. Om iets terug te doen, waardering te laten zien en vooral om samen aan tafel te zitten. De chef-kok en het keukenteam hebben die avond een topprestatie geleverd. Zij moesten hun keuken delen en ondertussen gewoon de bestellingen van de gasten opnemen. We kijken terug op een gezellige avond voor het team en bedanken onze hotelgasten, die deze ene keer via roomservice werden bediend.

Wegens succes herhaald! Fotoworkshop

Houdt u van fotograferen? Dan is deze workshop echt iets voor u! In één inspirerende middag laat fotograaf Joris Aben zien hoe u met eenvoudige tips & tricks uw foto's direct aantrekkelijker maakt. U kunt meedoen met de camera op uw telefoon, maar ook met een compact- of spiegelreflex-camera. Technische kennis is niet nodig. Extra leuk: uw foto maakt kans om geplaatst te worden in ons ledenmagazine!

De workshop vindt plaats op donderdag 28 mei 2026 in Zorghotel De Kim in Noordwijk. De workshop is van 10.00 t/m 13.00 uur. Voor leden is deelname gratis. Niet-leden betalen € 55,-.

Aanmelden via: info@willeniskunnen.nl



Joris Aben

Bewegen met uitzicht op zee

Op de vierde etage is de bewegingsruimte vernieuwd. De apparatuur is vervangen en er is een loopband toegevoegd. Vanuit de ruimte is er uitzicht op zee, wat bijdraagt aan een ontspannen sportbeleving. Op deze etage bevinden zich ook de behandelruimtes van de fysiotherapeut, kapper, schoonheidsspecialiste en pedicure. Wist je dat er zeven dagen per week fysiotherapie in De Kim wordt aangeboden? Dat maakt de zorg in ons hotel extra uniek!

De Green Egg: een zomerse aanvulling bij De Kim

Deze zomer krijgt het terras van Zorghotel De Kim een extra smaakvolle toevoeging: de Green Egg, een keramische barbecue waarop gerechten langzaam en gelijkmatig worden bereid. Tijdens de warmere maanden zullen we regelmatig gebruikmaken van de Green Egg, wat een extra mogelijkheid biedt om buiten te eten, in een ontspannen en gastvrije barbecuesfeer.



Buurtnetwerk door en voor ouderen

Vergrijzing, personeels-tekorten in de zorg, stijgende zorgkosten en eenzaamheid bij ouderen. Vroeg of laat krijgen we hier allemaal mee te maken. Voor al deze uitdagingen heeft Stichting Nederland Zorgt Voor Elkaar (NLZVE) een integrale oplossing ontwikkeld: voorzorgcirkels.

Voorzorgcirkels worden - het woord zegt het al - uit voorzorg gevormd. Het zijn kleinschalige, informele netwerken van ongeveer tien tot vijftien 60-plussers in een buurt, die elkaar ondersteunen op basis van nabijheid, wederkerigheid en vrijwilligheid. Een voorbeeld van een voorzorgcirkel is een groep van tien burens die afspreken elkaar te helpen, zoals met boodschappen doen, de container buiten zetten, samen koken, een duofiets pakken of helpen met vervoer, bijvoorbeeld iemand naar het ziekenhuis brengen. Zo kunnen vitale ouderen langer zelfstandig wonen, zoals een man die dankzij zijn burens thuis kon revalideren.

Henk Geene

Voorzorgcirkels zijn bedacht door de gepensioneerd psycholoog en zorgvernieuwer Henk Geene. Met dit concept wilde hij de toenemende zorgvraag door vergrijzing opvangen. Het is een eenvoudige en krachtige manier om het gevoel van 'omzien naar elkaar' nieuw leven in te blazen. Inspiratie-

bron is het oude concept van noaberschap, waarbij burens in dorpen en op boerderijen elkaar intensief hielpen omdat er simpelweg geen andere opties waren. Het concept is ondergebracht bij stichting NLZVE, die het instrument landelijk heeft uitgerold.

Waarom zijn voorzorgcirkels voor 60-plussers?

Vandaag de dag, en nog meer richting 2040, wordt het voor ouderen steeds belangrijker om een netwerk te hebben waarop ze kunnen rekenen als het moeilijk wordt. NLZVE ziet 60 als de ideale leeftijd om een voorzorgcirkel te starten. In de eerste jaren ben je waarschijnlijk degene die meer hulp geeft dan ontvangt, maar naarmate je ouder wordt, zul je zelf ook meer hulp nodig hebben. Ben je jonger dan 60? Geen probleem, je bent natuurlijk van harte welkom om mee te doen!

Wilt u een voorzorgcirkel starten?

Ga dan naar de website van Nederland Zorgt Voor Elkaar en meldt u bij de agenda aan voor een webinar of atelier: www.nlzve.nl.

Harmonisatie van contributie bevestigd tijdens eerste gezamenlijke ALV

Een volle zaal, betrokken gesprekken en een positieve sfeer. Tijdens de eerste gezamenlijke Algemene Ledenvergadering (ALV) van WiK-Dennenheuvel werd duidelijk hoe sterk de nieuwe vereniging in de steigers staat. De opkomst was hoog, leden waren actief in gesprek en dachten mee over de koers van WiK.

De bijeenkomst markeerde een nieuwe fase voor de vereniging, waarin samenwerking, afstemming en helderheid centraal staan. Een belangrijk onderdeel hiervan is de harmonisatie van de contributie. In het verleden hanteerden de beide verenigingen verschillende contributieregelingen, die bovendien al jaren niet waren geïndexeerd.

Om tot een evenwichtige en toekomstbestendige contributiestructuur te komen, is tijdens de ALV een voorstel voorgelegd dat door de leden is goedgekeurd.

Een overzicht van alle aanpassingen

Voor alleenstaande voormalige Dennenheuvelleden, voor wie dit zou leiden tot een relatief forse stijging, is een overgangsjaar ingesteld. Zij betalen in 2026 een lager bedrag, waarna in 2027 de volledige contributie van kracht wordt.

Ook voor voormalige instellingsleden van WiK (met lidmaatschap via voormalig werkgever Gemeente Amsterdam) en voor diverse andere Dennenheuvelleden wijzigt het contributiebedrag. Voor reguliere WiK-leden blijft het contributiebedrag ongewijzigd. Wilt u weten wat dit concreet betekent?

Op de website vindt u een overzicht:

www.willeniskunnen.nl/lidmaatschap/aanpassing-contributie-2026

De nieuwsbrief waarin deze informatie is opgenomen, is onlangs verzonden. Door omstandigheden werd deze later dan gepland bezorgd. We begrijpen dat dit vragen heeft opgeroepen. Veel van deze vragen zijn inmiddels telefonisch beantwoord. Heeft u alsnog behoefte aan toelichting, dan kunt u uiteraard contact opnemen via: info@willeniskunnen.nl.

Gevraagd én ongevraagd advies

Een andere belangrijke ontwikkeling tijdens deze ALV was de introductie van de ledenadviesraad. Deze raad bestaat momenteel uit vier leden, die gevraagd én ongevraagd advies geven aan het bestuur over



De bijeenkomst markeerde een nieuwe fase voor de vereniging, waarin samenwerking, afstemming en helderheid centraal staan.

beleid, betrokkenheid en maatschappelijke positionering. De leden en het aspirantlid stellen zich op pagina 18 van dit magazine aan u voor.

De volgende ALV vindt plaats op donderdag 18 juni. De uitnodiging hiervoor ontvangt u per e-mail en kunt u terugvinden op de website. Dan hopen we opnieuw veel leden te ontmoeten en met elkaar in gesprek te gaan over actuele ontwikkelingen binnen de vereniging.

Tot slot: bedanken we graag het horecateam van De Kim voor hun gastvrije en smakelijke bijdrage aan deze dag. Ook tijdens de ALV van juni staan zij weer klaar om u goed te verzorgen.

Uitnodiging ledenactiviteit

Op **23 april** organiseren we onze eerste ledenactiviteit als gefuseerde vereniging. We keren terug naar Landgoed Tespelduyn, een locatie die veel leden nog zullen herkennen van een eerdere, drukbezochte activiteit, waar onder meer jeu de boules werd gespeeld.

Op dit prachtige landgoed in de Bollenstreek, omringd door duinen en kleurrijke bollenvelden, ondernemen we opnieuw een licht inspannende buitenactiviteit in een ontspannen en gezellige sfeer.

Deze ledenactiviteit staat in het teken van ontmoeting en verbinding. Samen actief bezig zijn, bijpraten en genieten van de omgeving vormen de kern van deze dag.

U bent van harte welkom.

Programma 23 april

- 13.00 uur - 13.30 uur: Aankomst bij Tespelduyn
- 13.30 uur - 14.00 uur: Ontvangst Welkom
- 14.00 uur: Start programma
- 15.00 uur: Start activiteit
- 16.30 uur: Terugkomst activiteit en borrel
- 17.30 uur: Einde middag

Vervoer

Er is ook deze keer beperkte gelegenheid om met onze touringbus van station Sassenheim naar de locatie mee te rijden. Wij vragen u daarom om, waar mogelijk, met eigen vervoer te komen.

Touringbus

Wilt u gebruikmaken van de touringbus, dan kunt u dit aangeven bij uw inschrijving. Toewijzing vindt plaats op basis van beschikbaarheid. U ontvangt hierover een bevestiging. Wanneer u met de touringbus meerijsdt, gelden de volgende tijden:

- 12.30 uur: vertrek touringbus vanaf station Sassenheim (busplatform aan de voorzijde)
- 17.30 uur: vertrek vanaf Landgoed Tespelduyn naar station Sassenheim



Komt u met eigen vervoer?

Gebruik voor uw navigatie onderstaand adres. Er is voldoende parkeergelegenheid aanwezig.

Landgoed Tespelduyn

Tespellaan 53
2211 VT Noordwijkerhout

Aanmelden

Aanmelden voor het uitje en busvervoer kan tot met 10 april via info@willeniskunnen.nl of telefonisch via 06 27 50 25 38.

De activiteit vindt buiten plaats. Bij enigszins nat weer raden we aan een regenjas en/of paraplu mee te nemen. Bij zeer slecht weer wordt een alternatief programma aangeboden. Voor mensen die slecht ter been zijn, is er eventueel binnen gelegenheid.

wik
Willen is Kunnen

**We zien ernaar uit u (weer) te ontmoeten.
Laten we er met elkaar een vrolijke dag van maken!**