



Wier!

de zomer

// BLZ 02 // SEIZOENTJE VOOR...
CARMEN VAN DE CORISBERG

// BLZ 08 // LEKKER OP LOCATIE
EEN GEHEIM INGREDIËNT IN GENNEP

// BLZ 12 // VIERKANT ACHTER ONZE FILOSOFIE
HIER MAAK JE MEDEWERKER GITTE BLIJ MEE!



DE SEIZOENEN



Seizoen voor... Carmen

Carmen is 50 jaar en woont sinds 2012 in het Döälke, een woonhuis bij de Corisberg. Voordat ze daar kwam heeft ze veel verhuizingen en veranderingen gehad. “Op deze plek wonen is het beste wat Carmen overkomen is. Ze mag er zijn, ze wordt gezien en liefdevol, soms liefdevol streng, met respect bejegend. Na al die jaren kunnen we écht zeggen, Carmen is op haar manier gelukkig en thuis.” vertellen haar mentoren Jan Pieter en Hetty. Carmen is sinds 35 jaar onderdeel van hun gezin.

Toen Carmen 12 jaar geleden in het Döälke kwam bood medebewoner Marthe haar koffie aan. Daarmee was de toon goed gezet, Carmen geniet graag van koffie op het terras. Daar ruikt ze ook soms aan haar parfums of verzorgt de begeleiding haar nagels, mooi gelakt in verschillende kleuren. In het woonhuis maakt Carmen vilten lappen en kiest ze zorgvuldig de kleuren van de wol. Ze geniet van het wrijven van de wol met water en zeep, van de beweging, geur en structuur. De textielgroep maakt van die lappen verschillende producten die in het winkeltje op de boerderij worden verkocht. Carmen schildert ook prachtig met haar docent Karel, op grote doeken met kleurrijke patronen.

Daarnaast gaat ze graag op pad in het Heuvelland met wandelvriendin Inge. Ze doen mee aan de wandelvierdaagse en de bloesemtocht, Carmen kijkt er altijd erg naar uit. Ze geniet ervan door iedereen herkend en begroet te worden. Even beroemd!



Bijzonder en antroposofisch

DESEIZOENEN BESTAAT UIT WOON- EN WERKGEMEENSCHAPPEN VOOR VOLWASSENEN MET EEN VERSTANDELIJKE BEPERKING, MEERVOUDIGE BEPERKING EN/OF GEDRAGSPROBLEMATIEK.

Onze missie

DeSeizoenen bestaat uit woon- en werkgemeenschappen voor volwassenen met een verstandelijke beperking. We bieden veiligheid, warmte en herkenning. Bij DeSeizoenen doe je er toe, je bent er thuis. Vanuit onze antroposofische identiteit ondersteunen wij het samen wonen, samen werken en samen leven. We bieden ruimte voor groei en bloei door talenten en mogelijkheden te herkennen en te benutten.

Onze kernwaarden

Gelijkwaardigheid: We hebben de overtuiging dat we ondanks alle verschillen in onze menselijkheid gelijk zijn en in ons mens-zijn van gelijke waarde. Dienstbaarheid: We zijn er in onze gemeenschappen op gericht om de ander te helpen. Tegenwoordigheid van geest: Je doet wat je nodig acht vanuit je kennis, ervaring, intuïtie en professionaliteit.

Wat zegt ChatGPT over DeSeizoenen?

Geïnspireerd door een artikel in Seizoener (tijdschrift voor de Waldorfwereld) waarin ChatGPT (een chatbot met kunstmatige intelligentie (AI)) gevraagd werd om een antwoord te geven op ‘wat zou Rudolf Steiner van AI hebben gevonden als hij in deze tijd geleefd had?’ vroegen we wat ChatGPT weet over DeSeizoenen. En dit was het letterlijke antwoord! Mooi toch?

DeSeizoenen is een Nederlandse organisatie die zich richt op zorg en ondersteuning voor mensen met een verstandelijke beperking. Hun aanpak is gebaseerd op de principes van de antroposofie, een filosofie ontwikkeld door Rudolf Steiner. Deze benadering legt de nadruk op de ontwikkeling van de mens en de verbinding met de natuur en de seizoenen.

Hier zijn enkele kernaspecten van DeSeizoenen:

- Holistische Benadering:** DeSeizoenen hanteert een holistische benadering van zorg, waarbij niet alleen de fysieke, maar ook de emotionele, sociale en spirituele behoeften van de cliënten centraal staan.
- Woon- en Werklocaties:** De organisatie biedt diverse woon- en werklocaties aan, waar cliënten in een veilige en ondersteunende omgeving kunnen wonen en werken. Dit kan variëren van boerderijen tot werkplaatsen waar ze kunnen deelnemen aan verschillende activiteiten zoals tuinieren, ambachten, en kunst.



Redactie & inhoud:
Marjon Minten, Starla van der Veen
Concept, ontwerp & opmaak:
Studio Spinazie, Venray
Fotografie:
Stefan Koopmans (pagina 3, 7, 9, 12)
Aron Nijs (voorzijde en pagina 6)
Loraine Bodewes (pagina 4, 5 en 8)
Bermonde Fotografie (pagina 10)
Opplage:
700 stuks

De Corisberg
Hoeve: Corisbergweg 1
6416 HJ Heerlen
Villa Terwinsten: Mariastraat 2
6467 EG Kerkrade
045 - 5412 451
Elivagar
Koppelstraat 19
6088 EM Roggel
0475 - 390 520

Gennep
Gennepweg 169
5644 RS Eindhoven
0485 - 388 900
Bronlaak
Bronlaak
Gemertseweg 36
5841 CE Oploo
0485 - 388 900

Verdandi
De Groote Modderkolk
Vrijenbergweg 24a
7371 AA Loenen (Gld)
Woongemeenschap Helios
Loverendale 10
7207 PG Zutphen
06 5773 5531
Overkempe
Koekoeksweg 100
8121 CS Olst
0570 - 568 600

Ontmoeting

// DOOR BERT BROUWER
BESTUURDER A.I.

VIERWOORD

“Zoooo zeg, wat ben jij dik!”. Die opbeurende woorden markeerden mijn kennismaking met deze bewoner. Ik ben wel wat gewend, maar dit bracht mij wel even uit balans. Zeker omdat ik probeer om in elk geval een béetje gezond te leven.

Maar het gesprek begon nu pas echt: “Wat voor werk doe jij eigenlijk?”, vroeg de bewoner. Toen ik begon te vertellen wat ik zoal doe werd al snel een diagnose gesteld: “Veel praten en achter de computer zitten zeker. Je kan veel beter in de tuin gaan werken. Dan word je ook minder dik. Kijk maar naar mij.” Zijn betoog werd ondersteund door een simpel handgebaar naar zijn platte buik. Hier werd geen voorzichtige aanpak gekozen om mij definitief op mijn plek te zetten.

Het werd nu tijd voor mijn tegenaanval. “Ja maar jij bent veel jonger dan ik en daardoor ben je ook dunner”, zei ik. Met die stelling organiseerde ik mijn definitieve nederlaag, want Mark bleek juist ouder te zijn dan ik in plaats van jonger. Hij kon ons gesprek dan ook afronden met de conclusie dat buiten werken een mens niet alleen dun maar ook nog eens jong houdt. Ik hoefde alleen maar achter hem aan te lopen naar de groentetuin en mij zou een gezond lichaam en een (bijna) eeuwigdurende jeugd ten deel vallen. Ik koos toch maar voor de bekende route: terug naar mijn werkkamer.

Hoe kan het toch dat dit soort gesprekken niet alleen mij maar ook talloze anderen mensen zo enorm ontroeren? Wat is het toch? Het heeft ongetwijfeld te maken met de echtheid, de puurheid van mensen met een verstandelijke beperking. Die went nooit. En laten we daar maar heel blij mee zijn. Maar laten we even consequent blijven redeneren: als we zeggen dat de ander zo puur is, wat zeggen we daarmee dan over onszelf...? Precies! U snapt het!

En daarmee is een klein deeltje van het hele idee van onze woon- werkgemeenschappen verklaard: ze vormen een helende omgeving, waarin we elkaar ondersteunen en waarin we allemaal een eigen plek innemen; iedereen uniek, iedereen even veel waard. Hoe mooi wilt u het hebben? Welkom bij DeSeizoenen!



BBROUWER@DESEIZOENEN.ORG

vrijwilligers samenwerken en elkaar ondersteunen.

5. Natuurlijke Omgeving: De locaties van DeSeizoenen zijn vaak gelegen in landelijke of natuurlijke omgevingen, wat bijdraagt aan een rustgevende en helende sfeer voor de cliënten.

6. Zorg op Maat: De zorg en ondersteuning worden aangepast aan de individuele behoeften en mogelijkheden van elke cliënt, met respect voor hun eigenheid en autonomie.

7. Kunst en Cultuur: Creativiteit en kunstzinnige activiteiten spelen een belangrijke rol in de dagelijkse routines, wat bijdraagt aan de expressie en het welzijn van de cliënten.

Deze aanpak maakt DeSeizoenen tot een unieke organisatie binnen de zorgsector, met een sterke focus op persoonlijke ontwikkeling en een integrale benadering van zorg.



Sprekende ogen, wringende handen

Gea en Gerard van Otterdijk zijn de ouders van Margo. Margo is 26 jaar en woont op locatie Gennep van DeSeizoenen; midden in de Gennepervelden in Eindhoven. Toen Margo 2,5 jaar oud was werd vastgesteld dat ze het Rett syndroom heeft (zie kader).

Margo leek een normaal kind toen ze geboren werd. Toen ze ongeveer een jaar tot anderhalf jaar oud was stagneerde haar motorisch ontwikkeling. De bezorgdheid, van met name moeder Gea, werd toen nog niet gedeeld door de fysiotherapeut, consultatiebureau en kinderarts. Gea: "Ik was op dat moment zwanger van Ruud, de broer van Margo. Dus misschien hebben ze ook wel gedacht dat dat niet het moment was om me nog bezorgder te maken. Maar na de geboorte van Ruud werden we doorverwezen naar het ziekenhuis in

Maastricht. Er volgde een opname van 3 dagen waarin alles werd onderzocht. Maar eigenlijk wisten we al op dag 1 dat Margo het Rett syndroom heeft omdat de arts die we op de eerste dag spraken het direct herkende. Hij mocht het officieel nog niet aan ons mededelen omdat er nog geen onderzoeken gedaan waren, maar voor hem was er geen twijfel mogelijk."

Nadat ze de eerste schok te boven waren, zijn Gea en Gerard duidelijk niet bij de pakken gaan neerzitten. Ze werden actief in de Rett vereniging, zaten in het bestuur, hebben veel

ouders te woord gestaan en schreven blogs. Van die blogs is een boek verschenen: 'Sprekende ogen, wringende handen'. Gea: "We wilden andere ouders helpen door het geven van duidelijke informatie, het delen van ervaringen en vooral ook praktische tips. En het was ook een stukje verwerking voor onszelf."

Gerard: "Het Rett syndroom is niet erfelijk. Dus over Ruud (24), die inmiddels al geboren was, hoefden we ons eigenlijk geen zorgen te maken en zo'n 2 jaar later werd onze dochter Yvon (22) geboren. We hebben de andere kinderen zoveel mogelijk buiten de zorg voor Margo gehouden. We wilden hen zoveel mogelijk normaal op laten groeien. Maar natuurlijk heeft het hen gevormd. Het zijn erg zorgzame kinderen geworden."

Gea: "Een juf van de basisschool vertelde eens dat geen enkel kind de deur voor haar open houdt, alleen onze kinderen."

"Toen Margo 2,5 jaar was ging ze naar een antroposofisch kinderdagverblijf in Waalre; Heimdal", vertelt Gerard. "We hadden eigenlijk niks met de antroposofie, maar er heerste een warme en liefdevolle sfeer. Het mooie is dat er op Gennep ook meiden wonen waar Margo toen mee op het kinderdagverblijf heeft gezeten. Die kennen elkaar dus al heel lang!"

Gea: "Als een kind 18 wordt dan moet je naar een andere plek op zoek. Margo was nog geen 18, maar we wilden ons en haar natuurlijk tijdig voorbereiden. We gingen op zoek naar een logeerplek. De logeerplek vonden we bij de Roskam in Eindhoven; een antroposofische logeerhuis. We bouwden het logeren van Margo daar op." Gerard: "We moesten aan dat idee wennen, maar andere ouders wezen ons erop dat je het moet zien als je kind die op kamers gaat, net zoals onze andere kinderen."

"Ondertussen waren we ook op zoek naar een plek waar Margo in de toekomst zou kunnen wonen", vertelt Gea. "We hebben verschillende organisaties bezocht, maar dat voelde allemaal niet zo goed voor ons. Het ging heel vaak over 'de cliënt' in plaats van over Margo. Een therapeute, die met Margo ging zwemmen, wees ons op de locatie Gennep in Eindhoven. Ze wist dat daar een kamer vrij kwam. Ze drukte ons op het hart om direct te bellen omdat het echt een plek voor Margo was. En daar kregen we Margo aan de lijn die ook voor Margo had gezorgd in het eerste jaar bij Heimdal. Diezelfde zondag konden we komen kijken met het hele gezin. En dat voelde eigenlijk meteen goed."

"Maar Margo was pas 15. En eigenlijk waren we nog niet toe aan deze stap dat Margo volledig 'op kamers' zou gaan. Tegelijkertijd wisten we spijt zouden krijgen als we die beslissing niet nu zouden nemen. We hadden ervaren hoe lastig het was om een goede plek te vinden. Bovendien merkten we ook dat Ruud en Yvon in een andere

fase kwamen en dat de verschillen tussen hen en Margo groter werden. Zij kwamen thuis met vrienden en vriendinnen en dan moesten we hen bijvoorbeeld vragen om zachtjes te doen als ze thuis kwamen omdat Margo sliep. We wilden ook aan hen denken. Dus we gingen ervoor. En achteraf merkten we ook hoeveel we eigenlijk al op onze tenen hadden gelopen."

Gerard: "In eerste instantie heeft Margo gelogeerd op Gennep en was ze ook nog een aantal dagen thuis. Maar een andere bewoner vroeg ons toen heel wijs: 'Hooft Margo nu bij jullie of bij ons?' Ook merkten we dat ze als ze op Gennep was een veel minder hoge ademhaling had. Onbewust breng je toch ook onrust over als je thuis een heel gezin te runnen hebt. Je vindt natuurlijk dat ze het nergens zo goed hebben als thuis, maar hier is ook veel warmte en samen met de andere bewoners vormt Margo ook een soort gezin. De interactie tussen de bewoners is geweldig! Het bracht ons rust. Onze ouders zijn inmiddels overleden en we hebben in een fase ook voor hen gezorgd. Dat had allemaal niet gekund als we de volledige zorg voor Margo nog hadden gehad."

De broer en zus van Margo zijn erg betrokken bij hun zus. Gerard: "Ze komen regelmatig mee op bezoek bij haar en regelen ook praktische dingen. Margo communiceert via een spraakcomputer en Ruud zet nieuwe plaatjes op de spraakcomputer. Ruud heeft ook aangegeven graag betrokken te zijn bij de jaarbespreking over Margo en Yvon gaat mee kleren kopen voor haar."

Hoewel Margo dus niet praat, kan ze communiceren via de spraakcomputer. Ze laat merken dat ze heel goed begrijpt wat er tijdens dit interview besproken wordt. Als er tijdens het gesprek emotionele momenten ontstaan, wijst ze met haar ogen het icoon 'verdrietig' aan. Gerard: "Als je moeite doet om Margo te begrijpen en met haar te communiceren, zie je dat ze humor heeft en dat ze meer begrijpt dan je in eerste instantie beseft. Ze is een vrolijke, sociale meid, een verbinder met wilskracht. Ik heb

de afgelopen maanden nog meer respect gekregen voor haar situatie. Ik zat door een ongeluk enkele weken met beide armen in het gips in een hoekstand. Ik kon dus helemaal niks zelf doen. Ik was geheel afhankelijk van anderen. Ik beseftte nog meer hoe dat voor Margo moet zijn, en ik kan dan nog praten!"

Margo woont nu ruim 10 jaar op Gennep. Gea: "Het blijft als een spagaat voelen om je kind hier achter te laten en natuurlijk hebben we ook wel zorgen als er wisseling van personeel is, maar over het algemeen heeft het ons meer onbezorgdheid gegeven en meer rust voor Margo. De arts had ons bij de diagnose ook op het hart gedrukt: zorg dat je ook aan jezelf denkt. We hebben geleerd niet terug te kijken. Je leeft je leven voorwaarts en je kunt het achterwaarts pas begrijpen."

Rett syndroom is een zeldzame neurologische ontwikkelingsstoornis die in de meeste gevallen veroorzaakt wordt door een spontane mutatie in het gen MECP2, dat codeert voor Methyl-CpG-bindend Proteïne 2. Het komt bij meisjes voor in ongeveer 1 op 10 - 12.000 geboortes en is bij jongens nog veel zeldzamer. In Nederland zijn op dit moment ruim 250 meisjes met het Rett syndroom bekend. Het syndroom heet zo omdat de Oostenrijkse arts Dr. Andreas Rett, deze aandoening voor het eerst beschreef in 1966.



VAN OOGST TOT WINKEL

In de prachtige tuin van De Corisberg snateren de eenden druk onder de kersenboom. Twee deelnemers begeleiden de eenden met lange stokken behendig naar de juiste plek: “Ze zijn echte hoedsters geworden sinds de eenden er zijn”, lacht Hannie.

Hannie Bindels is vakinhoudelijk werkleider van de winkel en werkt al ruim 20 jaar bij De Corisberg. Ze legt uit dat de eenden naast slakken ook wormpjes uit de afgevalen kersen eten. Zo spelen zij een belangrijke rol in het gezond houden van de boom. Ze vertelt verder: “We zitten hier in de kleine bessen tuin. Er zijn frambozen, kruisbessen, rode bessen, zwarte bessen en bramen. En een kersen- en mispelboom. Hiernaast ligt de hoogstamboomgaard, nog aangeplant door de boer die vroeger op de hoeve woonde. De bomen zijn zo’n 75 jaar oud. Je merkt dat ze bij harde wind soms knakken dus er zijn een aantal nieuwe bomen aangeplant. Het is altijd een uitdaging het fruit uit de bomen te krijgen!”, vertelt ze. “Wij mogen de ladder niet op, om veiligheidsredenen. We bedenken allerlei manieren om toch te kunnen oogsten. We bouwen er een steigertje omheen en soms helpt het om te schudden. De oude appelrassen zijn geschikt voor inmaak, niet als handappel. Dus we maken er appelmoes mee of ze worden verwerkt in de vlaaien. We werken samen met een bio boer, zijn koeien grazen onder de bomen. En achterin de gaard staan bijenkasten van een lokale imker. Die bestuivers zijn natuurlijk belangrijk voor een goede oogst. Deze honing staat weer in de winkel.”

Het oogsten is echt een gemeenschapsklus. “Als het fruit rijp en plukklaar is helpt iedereen mee: de boeren, bakker, catering en tuinders. Daar is een routine in gekomen. Samen plukken zorgt ook voor verbinding,” benoemt Hannie. Een klein gedeelte van de oogst gaat naar de winkel en naar de woonhuizen. De rest wordt ingevroren en in de loop van het jaar ingemaakt. De inmaak is gaandeweg uitgebreid: “Twee jaar geleden werd het ingemaakte biologische fruit op pot heel duur. In die tijd maakten we al jam en appelmoes en zijn we aanvullend ook de vlaaivulling gaan inmaken. Er is hier ook een bakkerij die heerlijke dingen bakt, legt ze uit. “We maken de eigen oogst in, aangevuld met ingekocht biologisch fruit. 1 pot is 1 vlaai, dat is gemakkelijker werken”, voegt ze toe.

De Corisberg is een groene oase tussen de omliggende wijken en een toegankelijke en drukbezochte plek. “De winkel heeft een buurtfunctie en de klanten kiezen steeds bewuster voor de pure producten,” benadrukt Hannie. In de winkel staan de diverse ingemaakte potten. Jam van rode bessen, frambozen, aardbei-rabarber en pruimen. In de bakkerij naast het winkeltje staat een van de deelnemers heel secuur kleine quiches te vullen, terwijl naast haar drie prachtige vlaaien met kruisbes-vulling afkoelen in een rek.

Vrijwilligster Emy roert in de keuken in een pan met abrikozen. Ze werkt al 10 jaar bij De

Corisberg en werkte eerder in de winkel, maar maakte een paar jaar geleden de overstap naar de inmaak: rustiger en achter de schermen. Dit werk past haar perfect en ze is zo enthousiast dat ze thuis ook regelmatig iets inmaakt. “De zelfgemaakte jam is een mooie vervanging voor suiker. Ik heb er speciaal een grote inmaakpan voor aangeschaft,” zegt ze. Hannie vult aan: “Het is zo waardevol dat Emy zich met de deelnemers op de inmaak kan richten. De Corisberg heeft veel betrokken vrijwilligers. En we kunnen niet zonder, zij zijn echt goudklompjes.” Deelnemer Melanie (op de foto) werkt vandaag ook bij de inmaak en ze leert hoe ze rabarber kan verwerken. “Ze is heel precies en een ster in het perfect snijden van het fruit,” vertelt Hannie trots.

In Hannies verhaal is de samenhang tussen alles heel voelbaar: de dieren, de mensen, de oogst en de verwerking. De winkel, de buurt, de catering en de woonhuizen. Een compleet plaatje. “Het is hier goed!”, sluit Hannie af voor ze zich weer op de winkel en alle bijbehorende taken richt.



BELEEF het mee!

BIJ ELIVAGAR IN ROGGEEL HEBBEN ZE SINDS EIND VORIG JAAR EEN BELEEF TV! DE BELEEF TV IS EEN BELEVENISTAFEL MET EEN GROOT TOUCHSCREEN WAARMEE VERSCHILLENDE ACTIVITEITEN WORDEN GEDAAN. HIJ STAAT BIJ CREATIEVE WERKPLEK DE KOPPELING: DAAR WAAR BEWONERS SAMENKOMEN.

Lindsey is werkleider bij de Koppeling en vertelt: “Collega Wendy kwam de BeleefTV tegen toen ze op zoek was naar spullen voor de snoezelruimte en tipte ons. Toen hebben we onderzocht of deze ook bij ons zou passen. De BeleefTV bleek veel mogelijkheden te hebben en voor verschillende doelen in te zetten. Daardoor is hij voor alle bewoners toegankelijk.

Ze licht toe: “De BeleefTV werkt via een abonnement en er zijn verschillende menu’s: spellen, afbeeldingen, muziek of tekeningen. Wij hebben onder andere een spellendoos, een tovermenu, een dierenmenu en een familiemenu. Het menu ‘De Spellendoos’ is erg in trek! Daarin zitten leuke ouderwets gezellige gezelschapsspellen zoals Mens erger je niet, Dammen en Domino. Bij elk spel zit een uitleg zodat je gelijk aan de slag kunt.” De bewoners nodigen elkaar uit voor de spellen: “Welk spel zullen we samen doen?” En tijdens een activiteit moedigen ze elkaar hier en daar aan: “Kom op je kunt het!” Ook wijzen ze elkaar op de regels: “Nu ben ik aan de beurt!”, noemt Lindsey. “En er worden soms wedstrijdje gedaan. Ze oefenen ze op

allerlei manieren in de sociale interactie.” Het scherm reageert op aanraking en is intuïtief: het is snel duidelijk hoe een spel werkt en ingezet kan worden. Ook is hij geschikt voor verschillende niveaus en leeftijden. Elk spel spreekt een of meerdere ontwikkelingsgebieden aan. Er kan geoefend worden met een specifiek doel, bijvoorbeeld bij het spel waarbij zand op het scherm wordt verschoven of weggeveegd. Daarbij worden er verschillende bewegingen geoefend en zowel de grove als fijne motoriek aangesproken. Of een verzamelspel waarbij de bewoners voorwerpen zoeken, of ballonnen prikken. Dit vraagt weer andere vaardigheden.

Hoewel er individueel mee gewerkt kan worden is het samenzijn een belangrijk onderdeel. De BeleefTV is verrijdbaar en staat veelal in het hart van de Koppeling. De medewerkers bieden verschillende activiteiten aan zodat iedereen de mogelijkheid krijgt om mee te doen.

Lindsey: “Op vrijdagmiddag hebben we wel eens een bioscoop-middag en kijken we samen een film. Of de bewoners kijken een spannend potje voetbal. We

maken samen muziek of zingen en Bingo is een favoriete activiteit. Omdat de Beleef-tv ook verbonden is met internet kunnen we bijvoorbeeld ‘Heel Nederland in Beweging’ opzetten en maken we er samen een sportief moment van. Dit zorgt voor gezellige momenten samen.”

Het scherm kan zowel rechtop als liggend gebruikt worden. Bewoner Jip maakt bijvoorbeeld regelmatig een puzzel en voor zijn houding is het goed wanneer het scherm rechtop staat, zo kijkt hij goed naar voren en naar boven in plaats van alleen naar beneden wanneer hij aan een tafel werkt” vertelt Lindsey’.

Zesluit af: “De BeleefTV is een waardevolle aanvulling op de andere activiteiten. En hiermee gaan we met onze tijd en technologische ontwikkelingen mee. Het is een moderne manier van werken. Zo kunnen we, in elk moment, nog beter aansluiten bij de bewoners.”



Samen eten Samen bereiden

Gezond eten is een belangrijk thema binnen de antroposofie. Er wordt zoveel mogelijk biologisch dynamisch of biologisch gegeten en geteeld. Niet op alle locaties is een eigen grote groentetuin waaruit gegeten kan worden. Maar de locatie Gennep in Eindhoven heeft het geluk om verbonden te zijn met de Gennepershoeve, waar onze bewoners ook werken. Op de Gennepershoeve wordt biologisch geteeld en in de winkel worden die producten verkocht. Verder ligt er heel dichtbij een watermolen die meel maalt. En daar maken de bewoners en begeleiders gebruik van.

We bezoeken Gennep tijdens de lunch. In de Parakleet, de creatieve werkplek, staat een vers gebakken brood, een plaatpizza en een eiersalade op tafel. Wordt er elke dag zo uitgebreid geluncht?

Begeleider Ingrid en Jozua leggen uit: "Elke dag staat er een vers brood op tafel. Dat bakken we zelf van volkorenmeel dat bij de watermolen gemaald wordt. Overigens voegen we daar wel een deel gewone bloem bij omdat niet alle bewoners het hele vezelrijke brood goed kunnen eten. Op dinsdag en donderdag maken we wat extra's voor bij het brood. Op dinsdag is dat een zelfgemaakte soep en op donderdag bijvoorbeeld een plaatpizza of eiersalade."

De eiersalade wordt gemaakt van de eieren van Tessa, Rosa en Julia, de kippen die in

de tuin wonen. "Als de kippen veel eieren leggen, eten we vaker eiersalade", legt Jozua uit. "Vanavond is de viering van Sint Jan, dus hebben we extra veel eiersalade gemaakt", vult Ingrid aan.

De plaatpizza heeft bladerdeeg als basis en wordt belegd met wat er in het seizoen beschikbaar is. Jozua: "We hebben een klein groentetuintje hier in de tuin liggen. Daar gebruiken we ook producten uit, hoewel het dit jaar wat lastig is geweest met de grote hoeveelheid regen. Maar de kruiden halen we sowieso meestal uit eigen tuin." Vandaag is de pizza belegd met prei, champignons, kaas en kruiden.

De lunch wordt samen met de bewoners gemaakt. Ingrid: "Op donderdag helpt vrijwilliger Marian ons ook mee. Iedereen heeft dan een taak. Maar ze kijken het meest uit naar het eten natuurlijk!"

Plaattaart met champignons en prei (4 personen)

- 1 rol bladerdeeg
- 150 gram paddenstoelen naar keuze
- 250 gram prei
- 100 gram geitenkaas
- 3 el crème fraîche
- 1 el zure room
- 1,5 tl tijm
- snuf peper en zout

Smakelijk!

Wil jij het geheim van deze lekkere plaatpizza? Begeleider Suzanne deelt graag het recept met je: "Om de plaatpizza zo lekker te krijgen, hebben we een aantal geheime ingrediënten!" We gebruiken de kaas van de Gennepershoeve; deze is gemaakt van de melk van koeien die onze bewoners vanaf de geboorte mee verzorgen! De eiersalade maak je eenvoudig met eieren, bieslook, mayonaise, sjalot en zout en peper!

Samenwerken om tot een mooi en lekker resultaat te komen is natuurlijk het allerleukste!

APPEL!

"Heeft Nikki al vertelt dat haar allerleukste taak mij vervelen is?", lacht Maarten. "Dat doe ik bijna dagelijks!" roept Nikki vrolijk. Ontmoet Maarten: vakinhoudelijk werkleider bij Winkel Bronlaak en Nikki (22): medewerker bij de winkel en het dorpscafé op Bronlaak. Zij vertellen over het reilen en zeilen van de winkel en Nikki's leerwerktraject.

Ze schuiven na een drukke ochtend aan de picknicktafel. Maarten: "Het was spits: de bakker kwam en we halen tijdelijk zelf de groenten op bij de tuin. Er zijn een paar zieken.. We zetten dan samen alle zeilen bij!" Er werken afwisselend 6 bewoners, 3 begeleiders (plus inval) en 3 vrijwilligers in de winkel. Het team is de afgelopen periode gegroeid: "Als een bewoner interesse heeft, kijk ik op welke manier het mogelijk is. Voor elke vraag en niveau zijn er weer andere taken die passen. En dan zie je dat ze met een grote smile rondlopen! Het moet wel passen binnen het team, daar ben ik zuinig op", vertelt hij.

Nikki begon in 2020 als stagiair in de winkel tijdens haar mbo horeca-opleiding. Ze heeft vervolgens een tijdje op een andere plek gewerkt maar keerde terug omdat ze de afwisseling mistte. "Maarten werd mijn vaste en vertrouwde aanspreekpunt. Sindsdien ben ik helemaal op mijn plek!" Ze werkt op dinsdag, donderdag, vrijdag en zaterdagochtend in de winkel en op zaterdagmiddag in het dorpscafé. "Het leukste in de winkel vind ik cadeautjes inpakken én heel precies afwegen. Bijvoorbeeld een pond kaas op de gram afwegen- en snijden." Daarnaast

bezoekt ze graag de werkgebieden om de nieuwe producten voor de winkel op te halen. Nikki is zo dol op haar werk dat een van haar lievelingsproducten de bijenwaskaars van Triton is, "de geur van werk heb ik dan ook thuis". In het dorpscafé is Nikki ook op allerlei vlak inzetbaar: in de bediening, kassa draaien ("Ik ben heel goed met geld!"), aanvullen vanuit de koeling ("Ik let er goed op dat de datums goed staan") en uitserveren. Naast haar werk gaat Nikki graag met de hond wandelen. En handletteren: dit zet ze ook weer in voor werk. Zo schrijft ze menukaartjes of kaarten voor verjaardagen van collega's.

Hoewel het contact met klanten veelal fijn is heeft Nikki soms ook een ontevreden klant. Ofwel: iemand die niet blij is met een product. Dat vind ze wel lastig. Maarten vult aan dat klanten de medewerkers soms overschatten: "Ze zien hen de winkel draaien en denken dat ze geen beperking hebben. Hoe klein ook, die is er wel. En overvraging ligt dan op de loer. Dan worden er bijvoorbeeld teveel of te moeilijke vragen gesteld. Dat is iets waar ik alert op ben omdat de medewerkers hier niet altijd zelf, op tijd, op kunnen reageren. En zij hebben daar later last van."

Nikki had als kind geen gemakkelijke start: "Het ziekenhuis was mijn tweede huis" zo noemt ze. "Mijn heupjes waren te kort en daardoor waren er veel behandelingen nodig. Ook had ik buisjes en gingen mijn keel- en neusamandelen eruit." Dit is gelukkig allemaal goed hersteld en voor ons zit een gezonde Nikki. Ze vertelt dat ze veel ontwikkeling heeft doorgemaakt op allerlei vlakken en dat ze nu zelfs op de wachtlijst staat voor een zelfstandige woning. "Ze is daar echt aan toe", Maarten licht haar proces toe: "Je hebt twee Nikki's. Eentje die net begon: verlegen, kwam niet voor zichzelf op en vluchtte weg van problemen. En Nikki nu: ze bedenkt oplossingen, komt praten en is ontzettend gegroeid. Ook heeft ze veel goede ideeën voor de winkel. En sowieso wil ze altijd het laatste woord", voegt Maarten lachend toe. "Appollll!" roepen ze dan samen. Maarten: "Daar plagen we Nikki altijd mee, hoe ze 'appel' zegt. "En als Maarten een korte broek aan heeft zeg ik 'Heb je je korte benen weer aan?', vult Nikki lachend aan. Maarten: "We hebben een hele leuke werksfeer en dat vind ik het allerbelangrijkste. Een dag niet gelachen is een dag niet geleefd!"



Samen OP HET ERF

In Loenen werken Verdandi, Natuurmonumenten en de Herenboeren samen op Open Erf 'De Groote Modderkolk'. Bij binnenkomst zie je al aan de wegwijsbordjes dat hier veel te beleven valt: van de Theeschenerij, de moestuinen en de landwinkel tot de start van prachtige wandelingen.



Verdandi....

Verbinding zoekend vanuit onze eigen ziel

Ontmoeten wij elkaar

Vanuit stilte zien wij

Wij zijn niet hetzelfde maar toch gelijk

Verdandi....

(een deel van) de grondsteenspreuk
van Verdandi

De Herenboeren is een coöperatief gemengd boerenbedrijf. Dit betekent dat leden zich hebben ingekocht en samen met de boeren zorgen voor hun geteelde eten: groenten, fruit en vlees bijvoorbeeld. Ze zijn in 2019 gestart en de leden zijn met regelmaat op het erf om te oogsten en te helpen. Rianne is boer en bedrijfsleider bij de Herenboeren en vertelt: "Het erf is een ontmoetingsplek en er wordt op allerlei manieren samengewerkt. Naast de leden helpen de bewoners van Verdandi ons mee. In de winter met het aanvegen van het voer van de koeien, in de zomer met courgettes oogsten of sorteren van de aardappels."

In onze schuur is een werkplek gemaakt waar de bewoners aanmaakhout verwerken of insectenhôtels maken." Ze vervolgt: "Wij krijgen wel eens rabarber, aardbeien of komkommers van Verdandi. En andersom bestellen wij een keer plantgoed voor hen mee. Onlangs gingen we op een soort schooluitje en hebben we gezamenlijk een paar biggen aangekocht!, lacht ze. "Het is fijn om met elkaar te kunnen sparren over hoe je iets het beste aan kunt pakken in de tuin of in de verzorging van de dieren bijvoorbeeld."

"De Herenboeren komen op donderdagochtend koffie bij ons drinken. Je praat even bij, heel fijn en het zorgt voor verbinding", noemt ook Ellen, vakinhoudelijk werkleider in de Theeschenerij.

Hans is gebiedsmanager bij Natuurmonumenten en sluit hierop aan: "We zijn goede burens en kijken op welke vlakken we elkaar kunnen versterken. Sinds de start hebben de bewoners meegewerkt in het onderhoud op het erf. Dat doen ze nog steeds door bijvoorbeeld een heg te snoeien. We passen ook wel eens iets aan. De klussen van Natuurmonumenten zijn deels gestuurd door de Flora- en faunawet en moeten op specifieke momenten worden uitgevoerd, legt hij uit. "Een tijdje ging er een ploeg vanuit Verdandi het bos in om te helpen, maar dit is gestopt omdat het praktisch niet haalbaar was. De zorg voor de bewoners blijft hierin, natuurlijk, leidend."

Vanuit allemaal is er de wens om nog meer mensen op deze mooie plek te ontvangen. Zo is Ellen druk bezig met de 'nieuwe' landwinkel. "Ik ga morgen tegeltjes leggen!" vertelt ze enthousiast. In de winkel zal een variatie aan producten worden verkocht, veelal lokaal.

"Dit is voor Natuurmonumenten een vrij kleine ontvangstlocatie, vergeleken met bijvoorbeeld het bezoekerscentrum in Nationaal Park de Veluwezoom. Maar ook kansrijk: we zijn onder andere een startpunt voor excursies en het Klompenpad, noemt Hans. "We vinden het fijn als er wat reuring is en blijven in de toekomst dan ook graag een Open Erf." Rianne vult aan: "Wij hebben plek voor nog meer leden, dat zou heel mooi zijn. En laatst bedacht ik mij: 'Stel dat we hier alleen waren als Herenboeren?' Nee, dan zou ik echt iets missen! De sfeer op het erf, de leuke sfeer, het dolletje met de rest!" Ook Jos, clustermanager Ad interim, Verdandi sluit hierop aan: "We hebben hier iets heel bijzonders en iedereen wordt op zijn of haar eigen kunnen ingezet: daar krijg ik energie van!"

Op 19 oktober 2024 is er van 10.00-16.00 uur een gezellige herfstmarkt op het Open Erf. Je bent van harte welkom!

Bewegen op Overkempe



Dat bewegen belangrijk is, weten onze bewoners ook goed. Ze gooien een balletje tijdens de Beweegochtend.

Elke woensdagochtend komen de bewoners van Overkempe letterlijk in beweging! Sinds februari wordt dan namelijk de 'beweegochtend' georganiseerd! Fysiotherapeute Helmi Langer en stagiaire Anouk Tiebot vertellen hoe dit initiatief tot stand is gekomen.

Helmi: "Toen ik hier 3 jaar geleden op Overkempe kwam werken vond ik dat er te weinig bewogen werd. Je kunt met een fysio behandeling veel meer bereiken als de mensen tussendoor ook bewegen. Ook is er een groep bewoners die geen fysio krijgt en waarvoor bewegen natuurlijk ook heel gezond is. Collega Yorke Sotthewess, die begeleider is, was ook al een tijd bezig om zoiets van de grond te krijgen. Maar het ontbrak ons aan tijd. Daarom gingen we op zoek naar een stagiaire die dit samen met ons kon opzetten."

En die stagiaire werd Anouk Tiebot. Anouk doet de opleiding 'Sport en Bewegen' aan het Landstede in Zwolle. Sinds oktober loopt ze stage bij Overkempe en ze rond haar stage in de komende weken af. Anouk: "Een stage vinden was lastig en deze stage kreeg ik min of meer toegewezen door school. Maar nu ik deze doelgroep, mensen met een verstandelijke beperking, heb leren kennen vind ik het echt heel leuk! Niemand is hetzelfde. En sommige van de bewoners tellen met mij de dagen tot de volgende beweegochtend af als ik ze tegenkom op het terrein of staan al te wachten tot we beginnen."

De opdracht voor Anouk was om op de woensdagochtend een beweegochtend op te zetten. Op woensdag werken de bewoners niet op de werkgebieden, dus is er ruimte op het programma.

Anouk, Helmi en Yorke kregen bij de opzet van het programma ook hulp van buursportcoach Hoeseb Yakob van Ut Huus in Olst. En de Familievereniging van Overkempe sponsorde de materialen voor de beweegochtend. Zo werd het echt een gezamenlijk initiatief. Helmi: "Het idee was om niet alleen te bewegen met de bewoners van Overkempe, maar ook met mensen uit het dorp. "We hebben al een ochtend gehad waarin we ook bewoners uit het dorp konden verwelkomen, maar na de zomer gaan we daar nog actiever mee aan de slag", legt Helmi uit. "Het is mooi als de beweegochtend bezocht wordt door bewoners van Overkempe én bewoners uit de wijk."

Hoe ziet zo'n beweegochtend er uit? Anouk legt uit: "Met mooi weer bewegen we buiten en anders in het dorps huis van Overkempe. We beginnen met de gong; het startsein voor het begin

van de beweegochtend. Ik leg aan de bewoners uit wat de bedoeling is op die ochtend. Voor elke oefening heb ik een kaart gemaakt met daarop in een plaatje de uitleg over de oefening. "We volgen meestal hetzelfde programma, zodat het ook goed te volgen is voor de bewoners. Een groep bewoners van een woonhuis start samen bij een oefening. En ze draaien steeds door naar een nieuwe oefening. Voor de pauze met koffie, thee en een mandarijn doen we 3 rondes en na de pauze nog 1 ronde en dan ruimen we gezamenlijk alle spullen op. En dan ga ik op het podium staan en sluiten we de ochtend af met samen dansen op muziek. Het is dan super leuk om te zien hoe mensen helemaal voor zichzelf aan het dansen zijn, dat ze hele eigen bewegingen gaan maken!"

Helmi: "De bewoners weten nu ook steeds beter wat de bedoeling is en kunnen de bewegingen ook al veel gemakkelijker maken. Dat is echt een mooie winst van deze beweegochtend!"

Anouk gaat een vervolgstage doen met kinderen met een verstandelijke beperking. "Daar heb ik heel veel zin in! Maar ik vind het ook heel jammer dat deze stage is afgelopen!", besluit Anouk.



Vierkant

ACHTER ONZE FILOSOFIE

GITTE HERTOGS-COX

Gitte (31) woont in Helmond met haar gezin met twee jonge kinderen van 1 en 4 jaar. Ze werkt al 11 jaar bij DeSeizoenen op Bronlaak en is begeleider in woonhuis Cassiopeia en werkgebied Sirius. Daarnaast beheert ze, samen met haar collega's van het social media team op Bronlaak, met veel enthousiasme én succes de social media van Bronlaak.

Ze heeft Bronlaak bijna met de paplepel meegekregen. Haar vader werkte in de foyer als vakinhoudelijk werkleider en Gitte was hier ook met regelmaat te vinden. Bij de jaarfeesten zoals Sint-Jan en de Smartlappenavond. Of ze hielp mee bij de Open Dagen. "Mijn ouders hebben zelfs een feest gevierd in het Pinksterhuis toen zij 25 jaar getrouwd waren!", vertelt Gitte. "Thuis deden we niet specifiek iets met antroposofie maar ik kreeg zo toch veel mee over de visie, ritmes en feesten."

Haar werkavontuur op Bronlaak begon met een jaar snuffelstage in lunchroom Markant. Ze startte vervolgens een hbo-studie en wilde opnieuw stage lopen, maar de studie sloot niet goed aan en ze stopte. "Ik stuurde toen een open sollicitatie, werd aangenomen en startte bij woonhuis Tom Fiedler. Na een half jaar stapte ik over naar Cassiopeia, maar ik werk nog nauw samen met Tom Fiedler." Ze vertelt over haar werk: "De bewoners maken telkens weer nieuwe ontwikkelingen door, dit vind ik bijzonder. We richten ons steeds meer op zelfredzaamheid en leggen de regie bij de bewoners waar kan. Daardoor leren en groeien ze, doen zelfvertrouwen op. Die manier van werken past ook echt bij DeSeizoenen." Gitte leert zelf ook van en met de bewoners. Zo benoemt ze dat ze van een dove bewoner gebarentaal heeft geleerd. "Deze bewoner is heel geduldig en legt het goed uit. Daardoor kunnen we nu goed communiceren." Sinds 8 jaar werkt Gitte op donderdag in werkgebied Sirius: de

kaarsenmakerij. Ze heeft het kaarsen maken op de werkvloer geleerd: "Ik ben altijd wel creatief geweest. Naast de kaarsen maak ik graag sieraden. Daar heb ik altijd nieuwe ideeën voor, ik kijk graag wat de laatste trends zijn. Kettingen of armbandjes, bijzondere sluitingen of briloordjes. In het team heeft ieder zijn eigen stijl, zowel de collega's als deelnemers. Dit zie je terug op de werkvloer en in de producten, heel leuk!" Wanneer Gitte over de producten vertelt, straalt haar liefde hiervoor duidelijk door. "Ik kocht in het begin elke donderdag iets in de winkel op Bronlaak," lacht ze. Thuis heeft ze onder andere een collectie kaarsen, kopjes en borden van de Potterij, vogelhuisjes en een vaas. "Er worden hier echt wonderbaarlijk mooie dingen gemaakt!"

Die passie voor het (gemaakte) werk is voor een groot deel het succes van het social media account van Bronlaak. Gitte licht toe: "In 2020 ben ik aangesloten bij het social media team op Bronlaak. Ik wilde graag een Instagram account openen, daar heb je een andere doelgroep dan op Facebook. We delen over het dagelijkse leven, bijzondere momenten en natuurlijk de producten." En dat slaat aan! Inmiddels heeft de Instagram-pagina ruim 1000 actieve volgers. Ze worden via die weg ook gevonden door externe plekken waar de producten nu verkocht worden: bij Juuds Foederer in Helmond bijvoorbeeld. En ziekenhuis Elkerliek bestelt kaarsen voor de rustruimte. In de toekomst zou Gitte graag nog meer op het vlak van social media doen, om zo het mooie werk van DeSeizoenen verder met de wereld te delen.

DE FAVORIET VAN GITTE

HET WAS MOEILIK KIEZEN MAAR GITTE GAAT VOOR DE GEDRAaide KAARSEN. ZE VERTELT DAT HAAR COLLEGA HET TALENT HEEFT OM DE KAARS PERFECT TE DRAAIEN. "IK HEB HET ZELF GEPROBEERD MAAR DAN KOMT ER TOCH NET EEN ANDERE VORM UIT" LACHT ZE. DE KAARSEN WORDEN ONDER ANDERE IN WINKEL BRONLAAK VERKOCHT.



DE SEIZOENEN

Geeft de dag zin.



facebook.com/bronlaak



instagram.com/bronlaak