



Themanummer Vakantie

Mijmering	3
Over wat oma's en opa's zijn	3
Holland	4
Weerspreuken	5
Tomaten	6
Op vakantie	6
Gedicht	7
Puzzel	8

Dames en heren,

Het thema van deze 'Onder ons' is 'Vakantie' en aan mij is gevraagd om daar enigszins op aan te sluiten. Een uitdagende opgave, vind ik. Want hoe doe je dat?

Er is niet zo veel fantasie nodig om te beseffen dat iedereen in Het Anker, na een intensief en bewogen jaar, wel even zin heeft om er een paar weken tussenuit te gaan. Want, hoewel het altijd beter kan, is er door de medewerkers dit jaar hard gewerkt.

Zoals ik u al eerder liet weten, stond Het Anker er vorig jaar niet zo rooskleurig voor. Er waren financiële tekorten en de vraag was aan de orde of Het Anker nog wel kon blijven voortbestaan. Een ingrijpende, bedreigende situatie voor zowel u, als bewoner en cliënt, als voor de medewerkers. Het Anker ligt immers velen aan het hart. Nu ik deze woorden schrijf, kan ik u echter laten weten dat er weer behoorlijk wat licht schijnt aan de horizon. Het gaat beter met Het Anker en financieel liggen we voor het jaar 2009

Lees verder op de volgende pagina >>

Waar mensen ont-moeten

WoonZorgcentra Haaglanden



goed op koers. We zullen ons best moeten blijven doen en onze financiële situatie nauwlettend moeten blijven volgen, maar op dit moment ben ik trots op iedereen in Het Anker. Het lijkt erop dat we de situatie van vorig jaar hebben kunnen keren en dat is zeer zeker een paar vakantieweken waard.

We zullen onszelf ook voortdurend moeten blijven verbeteren, dat is zeker in de afgelopen periode duidelijk geworden. Beter met elkaar samenwerken, meer naar elkaar en naar u luisteren en meer op elkaar anticiperen. Minder wegkruipen achter regels en afspraken. Dit zijn zo maar wat thema's die bij mij binnenkomen en die de afgelopen weken ook daadwerkelijk in Het Anker aan de orde zijn geweest. Mij brengt dat dicht bij mijn vakantie-ervaring uit 2007, toen ik samen met mijn vrouw een reis maakte door Vietnam en Cambodja. Tijdens die reis ben ik erg onder de indruk geraakt van de Vietnamese samenleving. Een land waarin miljoenen mensen met elkaar samenleven en zeer effectief samenwerken, zonder dat er al teveel regels bestaan. Kunt u zich dat voorstellen? Steden als Hanoi en Ho Chi Minh Stad (het vroegere Saigon) met miljoenen brommers door de straten van de stad, terwijl er geen verkeersregels zijn. Links passeren, rechts passeren, links de hoek om, rechts de hoek om. Alles gebeurt daar!

Geen verkeersregels, maar ook geen ongelukken. Hoe dat komt? Vietnamezen bewegen zich door het verkeer met 'respect voor elkaar'. Zij anticiperen op elkaar, luisteren en houden rekening met elkaar,

waardoor zij geen of weinig regels meer nodig hebben. Voor ons is dat moeilijk voorstelbaar, omdat wij onze samenleving hebben gebouwd op regels en afspraken. Maar het kan dus ook anders. Vietnam is een van de snelst groeiende en bloeiende economieën in deze tijd. Ik zou Het Anker in 2009 graag nog een beetje Vietnamees maken. Dat komt de kwaliteit van onze dienstverlening zeker ten goede.

Ondertussen gaan onze medewerkers de komende weken met vakantie. Voor de medewerkers en hun gezinsleden is dat leuk, maar voor bewoners, cliënten en familieleden meestal wat minder. U mist immers in die weken juist even uw vertrouwde gezicht of u moet soms wat langer wachten, waardoor de dagen niet allemaal vanzelf gaan.

Maar ... met een beetje Vietnamese goodwill komen we er wel uit. Dat weet ik zeker.

Peter Hop, locatiemanager a.i.



Mijmering



Dit stukje moet gaan over vakantie en ik vind het best lastig om daarover te schrijven. Nee, niet als het gaat om vakantie voor mijzelf en voor ieder die kan gaan en staan waar hij wil. Vakantie is heerlijk.

Lekker er even tussenuit en heel andere dingen doen of juist niets doen. Je komt weer tot jezelf en je staat stil bij dingen waar je anders zo makkelijk aan voorbij gaat. En daar knapt een mens van op. Je kijkt weer met een frisse blik en met andere ogen om je heen.

Ook voor mij?

Maar wonend in een verzorgingshuis of verpleeghuis, als je op hoge leeftijd bent en het gaat allemaal niet meer zo soepeltjes – om het voorzichtig uit te drukken – wat betekent vakantie dan? Voor velen is het juist een moeilijke periode omdat er veel minder bezoek is en de vertrouwde medewerkers in het huis ook afwezig zijn.

De kleine dingen die het doen

Kun je toch iets van het vakantiegevoel ervaren zonder dat je zelf op vakantie gaat, vraag ik mij af. Ik denk van wel en ik hoor dat ook van u. Het is de kunst om oog te hebben voor de mooie dingen om je heen en de fijne momenten. En open te staan voor positieve dingen die je meemaakt. Dan kan een dag je blij en vrolijk stemmen en kijk je weer met frisse blik om je heen.

Het zijn de kleine dingen die het doen, zeggen we heel terecht: genieten van het uitzicht vanuit je kamer, van de vogels en de bloemen, de wind door

de bomen, een kopje koffie op het zonnige terras, bezoek van lieve vrienden of van je kinderen en noem maar op.

Als het lukt om positief tegen dingen aan te kijken en oog te hebben voor de mooie momenten die we meemaken, dan wordt het ook bij stromende regen een mooie zomer, zowel voor vakantiegangers als voor thuisblijvers!

Ik wens ons allemaal een heel fijne zomer toe.
Ada Jacobi, geestelijk verzorger.

Verhaal van een kind: over wat oma's en opa's zijn

Een oma is een mevrouw die zelf geen kinderen heeft. Ze houdt veel van kinderen van een ander. Een opa is een man-oma. Hij gaat met jongens wandelen en ze praten over vissen. Oma's hoeven niets te doen, alleen er te zijn! Ze zijn zó oud dat ze niet meer kunnen rennen en wilde spelletjes doen. Je moet NOOIT tegen ze zeggen: "Schiet op!" Meestal zijn ze dik, maar niet te dik om de vetes van je schoenen vast te maken. Ze dragen een bril en raar ondergoed en ze kunnen hun tanden uit hun mond nemen. Ze hoeven niet knap te zijn; ze moeten alleen antwoord kunnen geven op vragen, zoals: Waarom hebben honden een hekel aan katten, en zo. Ze praten niet kinderachtig tegen je, zoals andere mensen die op bezoek komen. Ze slaan geen stukken over als ze ons voorlezen en ze vinden het ook niet erg om telkens hetzelfde te moeten voorlezen. Iedereen zou een oma en een opa moeten hebben, vooral als je niet naar tv mag kijken, want oma's en opa's zijn de enige grote mensen die tijd hebben.

Dit verhaal stuurde Harry Heyse eens in, met de toevoeging dat hij hoopte aan de meeste voorwaarden te kunnen voldoen.

Holland

Opt. = optimist
Pes. = pessimist

De optimist en pessimist wisselen elkaar steeds af.

Opt.: Holland, mooi en heerlijk land,
met je zee en duin en strand,
met je frisse groene weiden,
en je bossen en je heide.

Pes.: Wat Holland is, dat zeggen we ras:
zo'n heel klein landje en zo'n grote plas.
Veel plassende, plenzende regen stroomt uit
de lucht.
Brrr, wat hebben we vaak om zo'n bui gezocht.

Gezucht, gezocht om die regen?
Maar regen is toch een grote zegen!
Zou hier alles zo bloeien en groeien
als de regen niet alles kwam besproeien!

En dan die zee, met z'n nooit rustende golven.
Straks worden wij en ons hele landje bedolven.
Het is maar één stapje, één hapje, een snapje,
en de zee zwelgt ons op ... als een grapje.

De zee is het symbool van het bruisende leven,
waarvan wij hier de branding beleven.
Vechten met branding en storm
is krachten meten in de mooiste vorm.

Ze zijn nogal prettig die Hollandse stormen
waar je worstelend tegenop moet tornen.
Jullie hebben zeker nooit tegenwind,
dat je de wind zo prettig vindt.

Zijn jullie bij het schijnsel van de maan
Weleens op een Hollandse heuvel gaan staan?
En heb je in een zoele zomernacht
op de heide bewonderd de sterrenpracht?
Zeg, vonden jullie dat dan niet prachtig,
niet sprookjesachtig?

Bij maanlicht naar een heuvel gaan?
Ja, op zo'n pieterig, peuterig heuveltje staan?
We denken er niet aan, om zo'n sprookjesachtig
figuur te slaan.



Sterren zien we liever thuis, want buiten ...
is het 's nachts niet pluis.

Kijken jullie dan nooit naar Hollands' klare luchten?
Horen jullie dan nooit het suizen, ruisen en zuchten,
van de wind door onze stoere bomen?
Zijn jullie dan nooit onder bekoring gekomen
van de stralende zon op meren en plassen
bij het zien van onze Hollandse gewassen?

Wij zien geen luchten, alleen maar plassen
En Hollands nare, natte moerassen.
Wij horen alleen de misthoorn loeien,
het weemoedig geloei van Hollands' koeien.
Dat er in Holland ook distels groeien,
daarmee schijnen jullie je niet te bemoeien.

Jullie met je nuchtere prozaïsche aard
bent een land als Holland geenszins waard.
Wat jammer dat je in dit land bent geboren,
Je wilt van zijn schoonheid zien noch horen.

Wij kunnen jullie poëzie niet delen;
dit kale, kille, koude land kan ons gruwelijk vervelen.
Meestal mistig, miezerig weer en de zon.....
een enkele keer.

Jullie wilt zeuren en treuren.
Wij juichen om Hollandse geuren en kleuren.
Wij houden van Holland zoals het is,
omdat het ons Holland is.

Nederlandse maagd tot de optimisten:

Dank, hartelijk dank voor wat je deed horen
over Holland en zijn schoonheid in deze koren.
Holland is zeer zeker klein, maar ... groot
in alles waarin een klein land groot kan zijn.
Uw optimisme is meer waard dan goud,
omdat dit niet afbreekt maar bouwt.
Tegen zulk optimisme is niets te beginnen.
Jij, jij zult het altijd winnen!

Tot de pessimisten:

Jij, jij hebt je land veracht,
zover heeft je pessimisme je gebracht.
Zo arm ben jij, dat je zelfs niet juichen kan in mei.
Kom, weg met je sombere, donkere gezichten,
voor zulk optimisme moet alles zwichten.
Strijd en overwin jouw pessimistische aard,
want Holland is je hulde meer dan waard.

Ingezonden door mevrouw Matla.

Weerspreuken

- Wist u dat van 1 tot 19 juni de dagen 20 minuten lenger en van 20 tot 30 juni 3 minuten korter?
- Is de eerste juni regenachtig, heel de maand is twijfelachtig.
- Hoort ge in juni de donder kraken, dan maakt de boer vast goede zaken.
- Juniregen is Gods zegen, komt zon daarbij, dan maakt hij boer en stadslui blij.
- Regenboog in vroege morgen, baart de wakkere boer veel zorgen.
- Regenboog 's namiddags laat, blijde hij ter ruste gaat.
- Fijne regen vroeg in de morgen, zal zeker mooi weer u bezorgen.



Tomaten

Kent u haar nog? Klazien uut Zalk. Ook nu wil ze weer iets vertellen en wel over tomaten.

Tomaten zijn mooie vruchten, maar ze worden in eigen tuin alleen rijp als het lang mooi weer is. Tomaten eet men niet alleen omdat ze gezond zijn, maar ook omdat ze lekker smaken en fraai zijn als garnering van gerechten.

Sommigen beweren dat tomaten slecht zijn voor reumapatiënten, maar ik ken mensen met reuma bij wie het eten van tomaten een heel positieve invloed heeft op hun kwaal. Driemaal per dag, bij elke maaltijd 1 tomaat. Gaat u zich er beter door voelen, ga er dan mee door. Tomaten bevatten veel vitamine A, B en C en caroteen dat in ons lichaam wordt omgezet in vitamine A. Geregeld tomaten eten heeft ook een gunstige werking op de ogen en helpt tegen dikke enkels.

Een tomatenplant in de vensterbank wil soms ook vruchten opleveren. Zetten we de plant bij een raam of deur die vaak openstaat, dan helpt deze tegen vliegen en muggen. Deze insecten houden niet van de eigenaardige lucht van de plant.

Als door te koud weer, of laat in de zomer, uw tomaten niet goed rijp worden, doe ze dan in een papieren zakje met een appel erbij en leg dit op een donkere



plaats. Het 'gas' dat de appel verspreidt, laat de tomaten rijpen.

Wilt u tomaten ontvellen, dompel ze dan onder in heet water.

Wilt u zachte tomaten weer stevig hebben, leg ze dan een half uur in koud, gezouten water.

Vlekken van tomaten zijn te verwijderen met groene zeep en glycerine.

Een tomatenplant groeit overigens beter als men in het plantgat aardappelschillen doet. In de moestuin om-en-om aardappelen en tomaten kweken, geeft een heel goed resultaat.

Ingezonden door Cocky van Zelst (vrijwilligster).

Op vakantie

We zijn op bezoek bij mevrouw Schenk. Zij wil ons graag wat vertellen over haar vakantie-ervaringen. Mevrouw Schenk woont op de derde verdieping van Het Anker. Plantjes en familiefoto's domineren haar kamer. Bij binnenkomst valt ons een grote foto van een chalet op. Zo te zien is de foto genomen in Zwitserland. Een reislustig type! Dat is gelijk duidelijk.

Mevrouw Schenk (100 jaar) kan zich haar vakanties nog uitstekend voor de geest halen. Mevrouw Schenk: "Als klein kind woonde ik in Rotterdam. We gingen

toen altijd op vakantie naar Scheveningen. Geen wereldafstand natuurlijk, maar ik heb wel hele leuke herinneringen aan die tijd."

Kamperen

"Naderhand ben ik getrouwd en mijn man was iemand die altijd kampeerde. Tijdens ons eerste vakantie moest ik opeens 1, 2, 3 in een tentje slapen! Op de fiets gingen we naar Schoorl, Noord-Holland met de tent achterop. Ik had van mijn leven lang nog niet gekampeerd! Ik dacht dat ik het helemaal niet zou kunnen. Ik had ook het gevoel dat mijn knieën aan mijn kin



lagen, zo klein was dat tentje. Uiteindelijk hebben we vreselijk veel plezier gehad die vakantie.

Caravan

"Vanaf die zomer zijn we elk jaar gaan kamperen. Totdat we besloten een caravan te kopen. Met die caravan trokken we echt Europa in. We hebben heel veel landen gezien: Frankrijk, Italië, Spanje, Duitsland, Noorwegen en Schotland. Mijn man wilde nooit naar Rusland. Terwijl ik heel nieuwsgierig was naar dat land. Mijn voorouders komen daar namelijk vandaan. Toen we tijdens een vakantie die kant uitgingen reed mijn man op een gegeven moment verkeerd. Ik had allang gezien dat hij een afslag gemist had, maar ik zei niks. Totdat ik een bord met een pijl erop zag. "Kijk eens waar die pijl naar toe wijst" zei ik tegen hem: Rusland. Zo hebben we toch een bezoek gebracht aan Rusland. Helemaal met de caravan, ja."

"Mijn man was werkzaam in het onderwijs. In de zomer had hij altijd zeven weken vrij. Zo kwam het dat we erg lang op vakantie konden. Na een vakantie van een aantal weken in het buitenland eindigden we altijd in Renesse, omdat de kinderen zo van die plek hielden."

Mooiste herinnering

"De mooiste herinneringen heb ik aan de vakanties in Brienz, Zwitserland. Daar gingen we vaak naartoe op wintersport. We huurden dan altijd hetzelfde chalet aan de bergvoet. Tijdens die vakantie vierden we ook kerstmis met elkaar. Wat ik me nog goed herinner is de kerstboom met voor iedereen een cadeautje eronder....."

"Het was leuk dat je zo actief bezig kon zijn in Zwitserland. We wandelen en skieden erg veel. In mijn tijd waren er nog niet van die liften die je nu hebt. Wij moesten lopend naar boven, met zehondenhuiden onder je schoenen. Wanneer we dan eindelijk boven waren gingen we eerst lunchen om vervolgens naar beneden te skiën. Ja, dan doe je eigenlijk maar een afdaling per dag. Toen mijn man overleden was ben ik nog twee keer met drie vriendinnen naar Brienz geweest."

Taal

"Het is wel lastig om naar het buitenland te gaan vanwege de taalverschillen. Tijdens een vakantie in Italië werd ik er altijd op uit gestuurd. "Ga jij maar brood halen", zeiden ze dan. Ik luisterde altijd goed naar de persoon die voor mij aan de beurt was. Vervolgens mompelde ik dat een beetje na. Het werkte altijd. Een keer vroeg iemand me zelfs of ik Italiaans sprak!"

Dagjes uit

"Tegenwoordig zit een vakantie er niet meer in. Dat vind ik wel eens jammer. Gelukkig worden er vanuit Het Anker vaak uitjes georganiseerd. Laatst ben ik nog met Stichting Zonnebloem naar een orchideeën-kwekerij in Biddinghuizen geweest. Ze hebben ook een vlindertuin daar. Op een gegeven moment zat er zelfs een vlinder op mijn hoofd! Ik heb die dag een orchidee gekocht en die staat nog steeds. Het was daar zo ontzettend mooi. Daar moet je echt een keer naartoe...."

Puzzel

O I A R V E E E T N N D Z M D S A V E S M N
A N I J K O E I I E R L E A O T I J O K C N E D
N S T B I R R R R E O N R R N G T H I G E R
T O M W B R E S R T G P O E E N O N N R E E
R A O I I I E E C R S O I L L R E I E G F S
B U L T D K W M O H K U S S P K R S E G E A
G O U F M E K V A N R D C K N N C I E E
K N O T D U E E E D I O O N R H W E T H X R
M O I R A B S P L N I E E E I O E A P P I J N
R O E S O R O K N I N U E I U T N R E O N N
W D E S S R E E A E N K Z D E I U D E A R H
A R S R T O N P N A M G E H C N I O K G I T
S E M P A K B A M P T N R C T T T E H T E O
N E V E L S E T N E T N A F I L O D T R A N
K I K K E R S G N N T V K E E T S E N N O Z
E N M L E H N E P O R T S T O O N S O K O S
L I D O K O R N E M O B M L A P M E D O B

AFRIKA	KROKODIL	SCHORPIOENEN
APEN	LEVEN	TEMPERATUUR
BAMBOE	MANGROVEBOSSEN	TOEKAN
BODEM	MOERASSEN	TROPENHELM
DERDE WERELD	NOOTMUSKAAT	TROPENKLEREN
EXPEDITIES	ONTBOSSING	TROPENKOORTS
HITTE	ONTWIKKELING	TROPISCHE REGEN
HOUTINDUSTRIE	OLIFANTEN	VACCINATIES
KAPMES	PALMBOMEN	VERSCHROEIEN
KEERKRINGEN	REGENTIJD	VOGELSPINNEN
KIKKERS	REGENWOUDEN	ZONNESTEEK
KOKOSNOOT	RIJST	ZONNESCHIJN
KOLIBRIE	ROOFDIEREN	ZUID-AMERIKA

Colofon

Onder ons
Eerste jaargang, nummer 3
juni 2009

Uitgever en redactieadres

WZH Het Anker
Pr Margrietlaan 24
2273 AG Voorburg
Tel 070 4526500
www.wzh.nl
www.wzh/hetanker.nl

Redactie

Anja Douw
Ellen Loor
Nikki Vader
Hendriek Sterken
Marja Pijnappel

Eindredactie

Charles de Vré

Ontwerp, vormgeving en drukwerk

Adepth Advertising bv

'Onder ons' verschijnt 6 keer per jaar.

Aan de totstandkoming van deze uitgave is veel zorg besteed. Voor informatie die ondanks dat onvolledig of onjuist is opgenomen, aanvaarden auteurs en redactie geen aansprakelijkheid. Voor eventuele verbeteringen houden wij ons gaarne aanbevolen.

WZH Het Anker maakt onderdeel uit van WoonZorgcentra Haaglanden (WZH). WZH is één van de grotere organisaties op het gebied van ouderenzorg in de regio Haaglanden. Meer dan 2.500 cliënten ontvangen dagelijks zorg op maat in een veilige en geborgen woonomgeving van meer dan 2.000 medewerkers en 1.000 vrijwilligers.

© WZH Het Anker 2009

Aan deze uitgave kunnen geen rechten worden ontleend. Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand of openbaar gemaakt, in enige vorm of enige wijze zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van WZH Het Anker.