



Themanummer Eten en drinken

- Meer eten in de winter?
Nergens voor nodig! 2
- Even voorstellen 3
- Drank- en comestibleszaak 4
- Samen een kopje koffie 6
- Kerstgebed 6
- De warme maaltijd
in Het Anker 7
- Koek-en-zopie, snert
en hete bliksem 8

Dames en heren,

We naderen alweer het einde van het jaar. Een tijd die wij kennen als de donkere dagen voor Kerstmis. Een tijd waarin we allemaal een beetje tot inkeer komen en veel tijd in de familie- of vriendenkring doorbrengen. Een tijd ook waarin we nogal eens nadenken over het afgelopen jaar en gedachten vormen over het volgend jaar. En dat is goed! En ook nodig! Als we onszelf vragen stellen, kunnen we ook verbeteren. En uiteindelijk worden we daar dan weer betere mensen van.

Het is dan ook niet toevallig dat eten en drinken in deze periode zo'n belangrijke plaats in ons leven inneemt en dat 'eten en drinken' door onze redactie is gekozen als thema voor dit nummer van 'Onder ons'. Immers, eten en drinken, met elkaar aan tafel gaan, dat verbreedert en brengt sfeer. Sfeer en verbroedering brengen op hun beurt weer rust en geborgenheid, twee gemoedstoestanden die nodig zijn om de vragen te stellen die nodig zijn. Eten en drinken is dus niet alleen maar -zoals dat in deze periode weleens lijkt- voeding voor de maag, maar ook voeding voor de geest.

Lees verder op de volgende pagina >>

Waar mensen ont-moeten

WoonZorgcentra Haaglanden

Het dient als randvoorwaarde om tot rust te komen. Ik hoop van harte dat we die situatie, ondanks alle verbouwingen, ook met u in Het Anker kunnen bereiken. Want 2009 was voor ons een bewogen jaar. Een jaar waarin we met elkaar weer kansen voor de toekomst hebben gecreëerd. Een toekomst zonder dreigende sluiting, maar met de zekerheid dat we u de komende jaren van dienst kunnen blijven. En dat is fijn. Want Het Anker is van u!

Die toekomst zal ik niet meer meemaken, want op het moment dat ik deze woorden schrijf zitten mijn werkzaamheden voor Het Anker er bijna op. Ik was hier met een tijdelijke opdracht; vanaf medio november staat de definitieve locatiemanager, Arianne Samsom, aan het roer. Arianne heeft al ervaring in een vergelijkbare functie en daarom heb ik er alle vertrouwen in dat zij samen met alle medewerkers van Het Anker u van goede dienst zal zijn.

Ondertussen ga ik mijzelf wat vragen stellen en bezien hoe het komende jaar eruit zal zien, hoe ik mezelf kan verbeteren! Ik ga daarvoor een maand een rondreis maken in Afrika. Iets waar ik erg naar uitkijk, omdat andere culturen mij zeer inspireren in het werk dat ik doe.

Ik neem hier dus afscheid en wens u alle goeds toe. De volgende 'Onder ons' zal worden ingeleid door Arianne Samsom, mijn opvolgster. Het was mij in ieder geval een genoegen om voor u en Het Anker te werken. Ik heb dat met plezier gedaan.

Tot ziens.

Peter J.W.M. Hop,
locatiemanager a.i.

Meer eten in de winter? Nergens voor nodig!

Bij koud weer lijken we meer trek te hebben in calorierijke maaltijden, bijvoorbeeld een heerlijke maaltijdsoep of een rijkelijke stampot met extra jus. En misschien denkt u dan: "Een portie meer of minder, het maakt niet uit, we kunnen het goed gebruiken tijdens de barre wintermaanden." Integendeel. Meer eten tijdens de wintermaanden blijkt nergens voor nodig!

Wanneer het koud is, verbruikt ons lichaam meer energie om onze lichaamstemperatuur op peil te houden. Lichaamsvet zorgt ervoor dat ons lichaam niet te veel warmte afgeeft, zodat we ons tegen de kou kunnen verweren. Vandaar het idee dat we in de winter meer lichaamsvet nodig hebben. Theoretisch gezien klopt die redenering wel, maar in de praktijk gaat ze voor de meeste mensen niet op. In onze moderne maatschappij worden we nog maar weinig voor lange tijd aan kou blootgesteld. Onze woningen en kantoren zijn voorzien van centrale verwarming en in onze kledingkasten

hangt heel wat koudebestendige kleding.

Overigens verbruiken we op winterdagen doorgaans heel wat minder calorieën dan anders. We komen minder buiten en zoeken vaker onze knusse zetel op. Het calorieverbruik door lichaamsbeweging wordt zo bij velen op een lager pitje gezet, waardoor er in de winter minder calorieën worden verbruikt dan in de zomer.

We moeten ook niet meer of minder drinken als het koud is. Ons lichaam blijft elke dag 2,5 liter vocht nodig hebben. Ongeveer 1 liter krijgen we binnen via de voeding. De resterende 1,5 liter moeten we bijdrinken. In de zomer bij warm weer worden we daar sneller aan herinnerd. Bij koud weer kan bijtijds drinken gemakkelijker over het hoofd worden gezien. Wanneer u uw normale porties blijft eten en af en toe eens een wandelingetje maakt, dan komt u de winter zeker door. Geniet ervan!

Even voorstellen Jeffrey de Nijs, teamleider Facilitaire Zaken



"In mijn vrije tijd ben ik veel bezig met mijn oldtimers."

Ik ben Jeffrey de Nijs. 25 jaar geleden ben ik begonnen met vakantiewerk binnen Het Anker. Dit werk bestond uit schoonmaakwerkzaamheden, het repareren van etenskarren en andere technische werkzaamheden. Toentertijd had ik voor mijzelf nog de planning om hoefsmid te worden, maar toen ik gevraagd werd om na mijn vakantiewerk in vaste dienst te komen bij Het Anker, heb ik daarvoor gekozen.

Van Parco naar WZH

Eerst werd ik klusjesman, daarna deels huismeester en hoofd Technische Dienst. In 1989 onderging Het Anker een grote renovatie (toen ook al!) die een jaar duurde. Dit was voor mij een erg leuke en leerzame tijd, met veel inzet van iedereen. In 1991 werd ik gevraagd om hoofd Technische Dienst te worden in Het Anker en Huize Rustoord. Een paar jaar later werden Het Anker en Rustoord overgenomen door Prinsenhof en werden we Stichting Parco. Het werd steeds drukker en het hoofd Technische Dienst van Prinsenhof vroeg mij als voorman Technische Dienst. Kort daarna werd

ook Schoorwijk toegevoegd. En enige tijd later werd stichting WZH opgericht, zoals we het nu gewend zijn.

Terug in het vertrouwde nest

Op een gegeven moment was ik toe aan een nieuwe uitdaging. Toen de functie teamleider Facilitaire Zaken in Het Anker vrij kwam heb ik dan ook direct gesolliciteerd en ik werd aangenomen! Sinds kort ben ik dus terug in het vertrouwde nest. Een nieuwe functie voor mij, maar ook een leuke uitdaging. Zeker ook omdat de grote opknappbeurt er zit aan te komen en we er voor u weer een volwaardig gebouw van gaan maken dat aan alle eisen voldoet.

Oldtimers

In mijn vrije tijd ben ik veel bezig met mijn hobby: oldtimers. Dat houdt het reviseren en restaureren van lichte motorfietsen in. Verder maak ik veel toertjes met een van mijn Kreidlers. Daarnaast ga ik graag varen met onze boot, een Romanzakruiser. Maar in de wintermaanden kan ik mij ook prima vermaken met surfen op Internet op zoek naar oldtimers die opgeknapt moeten worden. Kortom, ik ben een persoon die zich niet zo snel verveelt!

Comestibles en drank

Interview met mevrouw Van de Woude

Mevrouw Van de Woude had vroeger samen met haar man een drankwinkel in Groningen. Zij wil hier graag wat over vertellen in deze editie van 'Onder ons'.

De geschiedenis van deze winkel gaat ver terug in de tijd. De winkel was eerst van de schoonouders van mevrouw Van de Woude. "Het ging toentertijd nog om een buurtkroeg annex kruidenierswinkel", vertelt mevrouw Van de Woude ons.

Exclusieve producten

Na het overlijden van haar schoonvader hebben mevrouw en de heer Van de Woude de zaak overgenomen. "Na een verbouwing zijn we in 1947 begonnen met een comestibles- en drankzaak", aldus mevrouw Van de Woude.

"'Comestibles' betekent dat de winkel tussen een kruidenierszaak en een delicatessenzaak inzit. In onze winkel werden toch wel exclusieve spullen verkocht. Zoals schildpaddensoep! En ook exclusieve Verkade biscuits. Die verkochten we per ons. Maar we verkochten toch ook de gewone dingen als peper en zout, hoor", vertelt mevrouw Van de Woude.

Jenever uit 't vat

De heer Van de Woude had zijn slijtersvakdiploma en zijn middenstandsdiploma; ook mevrouw Van de Woude had haar middenstandsdiploma. "Zo konden we samen de zaak runnen". De jenever werd altijd in een vat aangeleverd en men kon het in kwartmaat, halve liters of hele liters kopen. "Er kwamen ook speciale vertegenwoordigers aan de deur voor de drank en andere artikelen. Klanten konden dan

speciale wijnen bij ons bestellen, die men bijvoorbeeld op hun vakantie had geproefd."

Boekhouding

Mevrouw Van de Woude deed zelf de boekhouding van de zaak. "Men kon vroeger bij ons veel op maandrekening kopen. Helaas betaalde niet iedereen altijd op tijd. Om dan toch mijn boekhouding kloppend te krijgen, moest ik achter het geld aan. Dat was weleens vervelend."

Wedstrijd

De heer en mevrouw Van de Woude bezochten vaak een soort vakbeurs voor drank, en namen dan ook wel vrienden mee. "Na het proeven van een Duitse cognac hadden die vrienden nogal diep in het glaasje gekeken. Wat hebben we gelachen, het was een hele belevenis!"

"We hebben zelfs een keer een etalagewedstrijd gewonnen!", vertelt mevrouw Van de Woude trots. "Ik was altijd erg creatief in het inrichten van de etalage. Voor de uitreiking werden we verwacht in Amsterdam. We mochten met het vliegtuig van Eelde naar Schiphol! Uiteindelijk wonnen we een diner en een overnachting in het Amstel hotel. Prachtig was het!"

De heer en mevrouw Van de Woude hebben de zaak 30 jaar gehad. Haar man werd helaas afgekeurd, waarna ze de zaak van de hand hebben gedaan.



Deze foto's komen uit de privécollectie van mevrouw Van de Woude.

Samen een kopje koffie



Het is half oktober als ik dit stukje schrijf. Het is een mooie, rustige herfstdag en ik besluit vandaag mijn vader te bezoeken, want het gaat de komende dagen weer regenen.

Mijn vader herkent mij niet meer. Hij zit in een rolstoel en is tot weinig meer in staat. Maar met één ding doe je hem een groot plezier en dat is naar buiten gaan ergens een kopje koffie drinken. En zo zit ik een paar uur later met mijn vader in een restaurantje. We genieten van een heerlijke kop koffie met een lekker koekje erbij en vooral van elkaars gezelschap - ook al ben ik dan voor hem misschien een grote onbekende. Heel voldaan ga ik aan het einde van de middag weer naar huis, met in gedachten zijn afscheidswaardes: "Het was gezellig kind. Doe je ze thuis de groeten?"

Wat ben ik blij dat we door samen een kop koffie te drinken even contact hebben met elkaar!

Ada Jacobi, geestelijk verzorger.

Kerstgebed

God, doe ons een ster zien
zoals de wijzen uit het Oosten
opdat we weten
waar we U zoeken moeten
in de wereld van vandaag.

Laat ons een licht opgaan
in deze dagen
opdat we ontdekken
wat het Kind in de kribbe ons laat zien:
Uw liefde en Uw warmte
zomaar onverwacht
tussen heel gewone mensen.

Doe een ster zien
die verder reikt dan de kerstdagen.
Geef ons licht
opdat we kunnen zien
of we op de goede weg zijn.

Anoniem

De warme maaltijd in Het Anker

Na het gymuurtje op dinsdagmiddag ontmoet ik mevrouw Van Ees, mevrouw Kemper en mevrouw Brul in De Ontmoeting. De dames wilden net beginnen aan een potje Rummikub wanneer ik hen vraag of ik een paar vragen mag stellen. "Natuurlijk mag dat. Kom er gezellig bij zitten!"

Mevrouw Van Ees en mevrouw Kemper nuttigen iedere dag hun warme maaltijd in De Ontmoeting. Mevrouw Brul eet op haar kamer.



Wat vindt u van de warme maaltijd?

Mevrouw Van Ees: "Over het algemeen ben ik heel tevreden over de maaltijden in Het Anker. Het is lekker en er zit smaak aan." Mevrouw Kemper: "Natuurlijk is het nooit zo lekker als vroeger thuis. Maar dat verwacht ik ook niet. Ik vind het fijn om hier te kunnen eten. En het is ook nog eens gezellig! Dat is ook belangrijk. Dat vindt mevrouw Van Ees ook: "We lachen wat af hier met elkaar. Men zegt dat lachen de lever doet schudden. Nou, die van mij schudt dan heel vaak."

Mevrouw Brul: "Ik vul elke twee weken op mijn lijst in wat ik wil eten. Dat werkt prettig. Zo weet ik precies wat ik op welke dag eet." Mevrouw Van Ees: "Dat is inderdaad prettig. Wij maken elke dag een keuze uit het menu. En dat is elke dag een verrassing! Wij krijgen ons eten opgediend uit de kar. Dat zou een proef zijn van drie maanden, maar dat duurt nu al anderhalf jaar. Ik denk niet dat er nog een keuken komt in Het Anker." Mevrouw Brul: "Nee, al het eten komt uit Prinsenhof. Daar wordt het allemaal in een grote keuken klaargemaakt." Mevrouw Kemper: "Soms is het eten op als onze tafel aan de beurt is om te kiezen, of het is koud. Maar op zondag zijn wij spekkoper, dan zijn wij als eerste aan de beurt."

Wat eet u het liefst?

"Kippenbout!", roept mevrouw Brul. "Dat vind ik zo lekker. En peertjes. Die had ik afgelopen zondag nog." Mevrouw Van Ees: "Ik eet het liefst lof of spruitjes. Dat vind ik echt zondagsgroenten. Helaas eten we het weinig hier. Ik heb laatst de kok gevraagd of hij hier meer rekening mee kan houden." Mevrouw Kemper eet het liefst rodekool. "Dat maken ze zo lekker klaar hier. Gelukkig eten we dat vaak." "Ik ben echt gelukkig hier", sluit mevrouw Kemper af. "Ik doe aan geheugen-training en vorige week hebben we nog geestelijke liederen gezonden met Ada Jacobi. Dat het eten dan niet altijd even lekker of vers is, accepteer ik. Ik heb het goed hier."



Koek-en-zopie, snert en hete bliksem



Heeft u altijd al willen weten waar termen als 'koek-en-zopie', 'snert' en 'hete bliksem' vandaan komen? Wij geven u het antwoord!

'Koek-en-zopie' is een term die natuurlijk gebruikt wordt voor het eten en de drank die tijdens schaatsperiodes op het ijs worden verkocht. 'Zopie' komt van het oud-Hollandse woord 'soopje', wat 'slokje' of 'borreltje' betekent. In de 17e tot en met de 19e eeuw bestond zopie uit een mengsel van bockbier en rum. Door aan dit mengsel eieren, kaneel en kruidnagelen toe te voegen en vervolgens te verwarmen ontstaat zopie. Later in de 20e eeuw werd in een koek-en-zopie-tentje vaak warme punch verkocht. Tegenwoordig kan men voornamelijk chocolademelk, glühwein, snert en gevulde koeken krijgen.

Erwtensoep kent u vast ook als 'snert'. Andere landen kennen ook erwtensoep, zoals Engeland en Duitsland. Maar de sterk gebonden erwtensoep is een traditioneel Nederlands gerecht dat we eten in de winter. De soep smaakt het beste als deze in een grote hoeveelheid wordt bereid, en daarna vóór consumptie nog een dag blijft staan.

Weet u wat 'hete bliksem' is? Dat is een stampot op basis van aardappelen en appels. Door het vocht in vooral de appel blijft deze stampot erg lang warm (heet). Hete bliksem wordt geserveerd met spek of bloedworst. In Oost-Nederland wordt dit gerecht ook wel 'hemel en aarde' genoemd, in Noord-Nederland ook wel 'stampot zoeteappeltjes' en 'pronkjewail'.

En wie kent 'STRA'? Dat is de afkorting voor STampot Rauwe Andijvie. Deze stampot wordt vaker in de zomer dan in de winter gegeten. Naast STRA wordt stampot rauwe andijvie ook wel 'stimpstamp' of 'stimpstamp' genoemd.

Heeft u ook al trek gekregen?

Colofon

Onder ons
Eerste jaargang, nummer 6
December 2009

Redactieadres

WZH Het Anker
Pr Margrietlaan 24
2273 AG Voorburg
Telefoon: (070) 452 6500
E-mail: hetanker@wzh.nl
Website: www.wzh.nl/hetanker

Redactie

Caroline Abbestee
Nikki Vader
Charles de Vré (Eindredactie)

Aan dit nummer werkten mee:

Fotografie

Vincent Basler
Mevrouw van de Woude
Ellen Loor

Ontwerp, vormgeving en drukwerk

Adepth Advertising bv

Uw reactie op deze 'Onder Ons' of uw ideeën voor een volgende aflevering zijn welkom op het redactieadres. Of stuur een e-mail naar bovenstaand adres.

WZH Het Anker maakt deel uit van WoonZorgcentra Haaglanden (WZH). WZH is een vernieuwende, toonaangevende organisatie op het gebied van wonen, zorg en welzijn voor ouderen en mensen met Niet Aangeboren Hersenletsel (NAH) in de regio Haaglanden. Vanuit dertien woonzorgcentra in Den Haag en Leidschendam-Voorburg bieden wij verpleeg- en verzorgingshuiszorg, thuiszorg en allerlei welzijnsactiviteiten. Elk WZH-woonzorgcentrum heeft een eigen identiteit en cultuur. Zo bieden wij voor iedereen een woonomgeving die bij u past: een plek waar u zich thuis voelt.

© WZH Het Anker 2009

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