Test uw valrisico | Vrijwilligers vertellen | In beweging blijven | Gezonde keuzes maken | Gezelligheid en zingeving

Meedoen in Zeist

Bosch en Duin

Den Dolder

Huis ter Heide



MAGAZINE VOL INSPIRATIE - OVER GEZONDHEID EN WELZIJN VOOR 55-PLUSSERS

Inhoud



7 **Moestuin Intermezzo**

"Dankzij de moestuinbakken kan iedereen meehelpen, ook mensen die niet meer zo makkelijk door de knieën kunnen", zegt **Thérèse** (65).



'We helpen elkaar, dan kan er heel veel' 10

Louis (71) heeft plezier in petanque, een soort jeu de boules. Hij raadt iedereen aan om bij de club te komen: het is gezellig en gezond!

12 **Vijf gouden regels om vitaal ouder te worden**

Tineke (71) is al dertig jaar lid van Atletiekvereniging Fit. "Je moet op deze leeftijd alles een beetje soepel en krachtig houden", zegt ze. Haar vijf gouden regels helpen daarbij.





Wandelen is goed voor lichaam en geest 16

Elke donderdag loopt wandelgroep **Wandel Wijs!** een rondje in Den Dolder. Na afloop is er koffie en thee.

18



Coaching in de buitenlucht geeft lucht en ruimte

Clide (52) gebruikte steeds meer medicijnen, omdat de waarden van zijn cholesterol, bloeddruk en suiker verslechterden. Hij begon met leefstijlprogramma de GLI en nu heeft hij bijna geen medicatie meer nodig!



'Ik was op zoek naar een plek waar ik mensen kon ontmoeten'

Bij **ADRA Share & Care** is iedereen welkom voor een praatje, workshops en gezamenlijke maaltijden. 24

Minder wiebelig door de cursus In balans

20 **Teun** (86) volgde de cursus In Balans: "Ik heb er vrij veel aan gehad, mijn spieren zijn echt verstevigd."





Fred biedt Jos een ‘kamer met aandacht’ 28

Fred (67) verhuurt een kamer aan **Jos** (20) via Kamers met Aandacht. “Het is plezierig om iemand in huis te hebben.”

32



‘Deze filosofiekring heeft mij als mens veranderd’

“Eerst leek het mij vooral gezellig om mee te gaan. Inmiddels is mijn kennis en mijn enthousiasme gegroeid”, vertelt **Jos** die deelneemt aan de filosofiekring.



Buurt- en belangenverenigingen in Bosch en Duin, Den Dolder en Huis ter Heide 34

De verschillende verenigingen komen op voor de belangen van inwoners en organiseren allerlei activiteiten.

En verder

4 **Over Zorg4Zeist**

5 **In beweging blijven**
Huisarts Arjo van den Berg

5 **Meedoen begint met een eerste stap**
Wethouder Angèle Welting

6 Vrijwilligerswerk in Zeist
Betekenisvol bezig zijn op uw manier

9 **Tuinderij Uit de kluiten**

14 **Sport en bewegen voor 55-plussers**

15 **Volwassenenfonds Sport & Cultuur**

22 **Digitaal spreekuur en Wegwijscafé in de Werkwinkel in Den Dolder**

25 **Ontmoetingsplekken in Den Dolder**

26 **Positieve gezondheid**

27 **Mantelzorgers staan er niet alleen voor**

30 **Herstellen met hulp van ervaringsgenoten**

31 **Proactieve Zorgplanning**

36 **Bewonersvereniging Sterrenberg, Welzijn op Recept, Sociaal team**

37 **Buurt- en belangen-vereniging Huis ter Heide**

38 **Team Toegankelijk**

40 **Vrijwilliger bij de VoorleesExpress**

Colofon

Het magazine Meedoen in Den Dolder, Bosch en Duin en Huis ter Heide is een initiatief van Zorg4Zeist. Netwerkmanagers Mirjam van Groenestein en Bente Vetter zijn bereikbaar voor vragen of opmerkingen. Dat kan via **contact@zorg4zeist.nl**.

Redactie
Manintveld Tekst & Ontwerp
Rita Jager Tekst & Internet

Vormgeving
Via Bertha

Fotografie
Boasphoto.nl

Publicatiedatum
Oktober 2026

Over Zorg4Zeist

Zorg4Zeist staat voor samen werken aan een gezond en gelukkig leven voor alle inwoners van Austerlitz, Bosch en Duin, Den Dolder, Huis ter Heide en Zeist. Zorgverleners zoals huisartsen en fysiotherapeuten, welzijnswerkers, de gemeente Zeist, vrijwilligers en natuurlijk ook inwoners zetten zich hiervoor in. Samen willen we het maken van gezonde keuzes stimuleren.



ZORG 4 ZEIST

Website

De website **www.zorg4zeist.nl** biedt informatie over gezondheid en geluk. Van gezond opgroeien tot fit ouder worden. De website gaat zeker niet alleen over medische zaken. Een fijn sociaal leven en actief en zinvol bezig zijn, is minstens zo belangrijk om u goed en gezond te voelen. Bent u bijvoorbeeld op zoek naar een manier om nieuwe mensen te ontmoeten, om meer te bewegen of om te werken aan een gezonde leefstijl? Kijk dan op de website **www.zorg4zeist.nl** voor informatie en inspiratie.

Organisaties

Op de website kunt u ook zoeken op organisaties met een aanbod in onze gemeente. Zij werken steeds meer samen. Dat ziet u onder andere terug in de zorgprojecten, zoals valpreventie en de gecombineerde leefstijlinterventie (GLI). Daarin bundelen verschillende professionele zorgverleners zoals huisartsen, fysiotherapeuten, ergotherapeuten en diëtisten hun krachten voor het beste resultaat.

Activiteitenkalender

Op de website staat ook de activiteitenkalender. Neem vooral eens een kijkje: er is zoveel te doen in onze gemeente en er is voor ieder wat wils.

Stichting Zorg4Zeist is een samenwerking van organisaties uit het sociaal en medisch domein binnen de gemeente Zeist. <<

In beweging blijven



Vitaal ouder worden, wie wil dat nu niet? Maar dat gaat helaas niet vanzelf, daar moet je wel wat voor doen. Toen ik 25 jaar geleden begon als huisarts in Zeist, was ik in het kader van vitaliteit vooral druk met het reguleren van de bloeddruk van mijn patiënten. Op een gegeven moment gingen we stoppen met roken actiever promoten. Maar pas de laatste jaren is ook in de spreekkamer doorgedrongen dat meer bewegen net zo belangrijk is.

Mijn moeder (geboren in Zeist, dit jaar 100 jaar geleden) liep in haar jeugd nog overal naartoe. Pas later kreeg ze een fiets. Een auto kwam er pas toen ze 35 was, een wasmachine toen ze 39 werd! Deze zaken maken het leven gemakkelijker, maar daardoor doen we zelf minder.

We realiseren ons vaak niet meer hoe lui we geworden zijn. Ons lichaam is op deze luiheid niet ingesteld. Overgewicht is bezig volksziekte nummer 1 te worden, met als gevolg een enorme toename van diabetes (suikerziekte) en hart- en vaatziekten. Maar ook sneller versleten knieën en heupen.

Gelukkig begrijpen steeds meer mensen dat bewegen noodzakelijk is om vitaal te blijven. En breder nog: in beweging blijven, dus erop uitgaan, meedoen, mensen ontmoeten. Gelukkig heeft de gemeente Zeist een ruim aanbod van mogelijkheden. In dit tijdschrift staan tal van voorbeelden ter inspiratie van mede-Zeistenaren om ook in beweging te komen. Gegarandeerd dat uw eigen huisarts blij zal zijn als u minder vaak ter controle langs hoeft te komen!

Arjo van den Berg
Huisarts en voorzitter Stichting Zorg4Zeist

Meedoen begint met een eerste stap



In beweging blijven is belangrijk. Niet alleen voor uw gezondheid, maar ook om andere mensen te ontmoeten, nieuwe dingen te ontdekken en mee te blijven doen in de samenleving. Gelukkig zijn er in Zeist veel mogelijkheden om op een manier die bij u past actief te zijn. Voor jong en oud.

In dit magazine leest u verhalen van inwoners en organisaties die laten zien wat er allemaal mogelijk is. Van sporten en bewegen tot vrijwilligerswerk en ontmoetingen in de buurt. Verhalen die inspireren en laten zien dat meedoen niet groot of ingewikkeld hoeft te zijn.

Wij vinden het belangrijk dat iedereen mee kan doen. Ook als geld daarbij een belemmering is. Daarom kunnen inwoners met een beperkt budget gebruikmaken van het Volwassenenfonds Sport & Cultuur. Zo wordt het makkelijker om deel te nemen aan sportieve en culturele activiteiten.

Daarnaast investeren we in plekken waar inwoners kunnen bewegen en elkaar kunnen ontmoeten. Bijvoorbeeld in en rond zwembad Dijnselburg en bij het Klimbos in Zeist. Plekken waar jong en oud actief bezig kunnen zijn en samen plezier kunnen beleven.

Ik hoop dat dit magazine u inspireert om in beweging te komen, nieuwe mensen te ontmoeten of een activiteit te ontdekken die bij u past. Want meedoen begint vaak met een eerste stap. En die stap hoeft niet groot te zijn.

Angèle Welting
Wethouder gemeente Zeist

Betekenisvol bezig zijn, op uw manier

Zeist kent talloze inwoners die zich met hart en ziel inzetten voor een ander en velen van hen zijn 55-plussers, zoals u. Mensen die hun tijd, levenservaring en aandacht gebruiken om iets moois te betekenen voor de samenleving. Vrijwilligerswerk is niet alleen waardevol voor degene die geholpen wordt, maar minstens zo verrijkend voor degene die helpt.

Vrijwilligerswerk houdt mensen actief, betrokken en geeft de dagen extra betekenis. Het biedt structuur, sociale contacten en bovenal: voldoening. Vrijwilligers in Zeist vertellen hoe ze door hun inzet nieuwe mensen leren kennen, hun talenten blijven inzetten en zich echt onderdeel voelen van een gemeenschap. En het mooie is: er is altijd een vorm van vrijwilligerswerk die past bij uw interesses, mogelijkheden en agenda.

Henk (69) is vrijwilliger bij het Wegwijscafé: “Ik heb altijd fulltime gewerkt en na mijn pensioen wilde ik niet achter de geraniums gaan zitten. Bij het Wegwijscafé kan ik iets voor mensen betekenen.”
Lees meer op pagina 23

Wat levert het op?

Of u nu graag buiten bent, goed bent in organiseren, van een praatje houdt of liever op de achtergrond ondersteunt: er is altijd iets wat u graag doet. Vrijwilligerswerk geeft energie, zingeving en het gevoel écht bij te dragen. Het houdt de geest scherp, het hart warm en de dagen levendig.

Wat is er te doen?

Bent u benieuwd waar u aan de slag zou kunnen? De Vrijwilligerscentrale Zeist helpt u graag op weg. Ze brengen vraag en aanbod samen en denken met u mee over wat past bij uw interesses en mogelijkheden. Op **www.vrijwilligerscentralezeist.nl** staat een actueel overzicht van vacatures in de buurt, van eenmalige klussen tot vaste projecten. Heeft u hulp nodig bij het vinden van passend vrijwilligerswerk? Neem dan contact op met de Vrijwilligers-centrale via **info@vczeist.nl** of bel **030 267 77 86**.

Vrijwilligers aan het woord

Petra (72) is vrijwilliger bij de VoorleesExpress: “Alles wat ik voor kinderen kan doen is mooi meegenomen. Vaak is er één kindje aangemeld, maar kunnen broertjes en zusjes ook meegenieten.” **Lees meer op pagina 40.**



Doe mee op uw manier, in uw tempo

Laat u inspireren door de verhalen in dit magazine. Wie weet staat ú hier de volgende keer, met uw eigen verhaal over hoe mooi het is om iets voor een ander te betekenen. <<

MOESTUIN INTERMEZZO

‘Iedereen kan meehelpen’



“Er gebeurt van alles in deze bak!” Met verbazing kijken de tuinders naar een plant die in twee weken tijd enorm gegroeid is. “Dit hebben wij niet gezaaid, verstekelingen nemen hier de hele boel over”, zegt Thérèse (65). “Maar het zijn wel leuke verstekelingen”, zegt Frank Splinter, die de tuinders begeleidt.



De plant heeft mooie lampionnetjes en blijkt een goudbes te zijn. De bessen zijn eetbaar. Dus hij mag blijven. “We hebben hier onlangs een merel betrapt die meehelpt met tuinieren. Wellicht heeft die hier iets laten vallen, met deze verrassing als resultaat”, lacht Frank. In de volgende bak staat een flinke courgetteplant met reusachtige bladeren en prachtige bloemen. “Deze bloem kan eraf, die is bevrucht en de bloem kun je ook eten”, zegt Frank tegen **Wietske** (87). “Hoe dan, gewoon zo?”, vraagt ze. “Je kunt hem bijvoorbeeld frituren met een laagje beslag”, zegt Frank, “In Italië zijn ze er dol op.”

Nieuw leven in de tuin

De kleine groene oase met moestuinbakken bij wooncomplex Intermezzo aan de Prins Alexanderweg in Huis ter Heide is hier sinds 2025. “Eigenlijk is dit gewoon gemeenteplantsoen”, vertelt Thérèse. “Maar mijn buurman was hier altijd bezig, nu is hij 93 en heeft hij er geen zin meer in. Dat vond ik jammer. Een buurvrouw vond het wel leuk en samen wilden we de tuin nieuw leven inblazen. Zij ontdekte dat de Groene Makelaar hierbij kon helpen. Zo zijn de pergola’s, het bankje en deze mooie moestuinbakken

Laat uw idee tot bloei komen!

Een plantsoen veranderen in een kleurrijke bloemenzee vol vlinders? Of droomt u van een mooi speelveld voor kinderen, met bankjes waar buurtbewoners elkaar ontmoeten? De Groene Makelaar ondersteunt met kennis van groen, financiering, juridische zaken en samenwerking. De Groene Makelaar weet de weg en kent de uitdagingen die dit soort projecten met zich meebrengen. Er zijn al veel mooie bewonersinitiatieven in Zeist gerealiseerd. De Groene Makelaar werkt samen met de wijkopbouwwerkers van MeanderOmnium en de wijkmanagers van de gemeente Zeist. Kijk voor voorbeelden en meer informatie op **www.stadslandbouwzeist.nl**.

er gekomen. Op deze manier kan iedereen meehelpen, ook oudere mensen die niet meer zo makkelijk door de knieën kunnen."

Elkaar ontmoeten

In de zomer krijgen de bakken, als het niet heeft geregend, bijna dagelijks water van een vast clubje mensen. Eens per twee weken komt Frank langs om te kijken hoe de tuin erbij staat, om tips te geven, vragen te beantwoorden en mee te helpen. Wietske woont om de hoek en is vaak van de partij. "Ik ben geen tuinder hoor", zegt ze. "Als mijn man in de bloementuin werkte hielp ik wel mee, maar ik vond het niet per se leuk. Ik vind het hier vooral gezellig, want ik ben ook wel eens eenzaam. Het is fijn om mensen te zien."

Groene vingers gezocht

Iedereen is welkom om een kijkje te nemen in de tuin). Lijkt het u leuk om te helpen? Neem dan contact op met de vrijwilligerscoördinator via **nancy@stadslandbouwzeist.nl**. "Ook zoeken we iemand die de begeleidersrol van mij over kan nemen", zegt Frank. "Zodat ik weer een volgend project in een andere buurt kan opstarten." <<

TUINDERIJ UIT DE KLUITEN

'Het is een uit de hand gelopen hobby'

Aan de rand van de Willem Arntsz Hoeve vonden Marian en Joanne een plek om samen te moestuinieren. Inmiddels is er een groep van meer dan twintig vrijwilligers actief en zijn er plannen voor een volwaardige dorpstuinderij en een educatieve kindermoestuin.

Zowel moeder Marian als dochter Joanne ontdekte de positieve werking van moestuinieren na een burn-out. Marian: "We kwamen terecht bij biologisch tuinder Luuk Schouten op de historische moestuin van Landgoed Eyckenstein bij Maartensdijk. Ik was zo verrast over het effect van met je handen in de aarde werken." Voor Joanne kwam er een aspect bij. "Ik vind het mooi om jezelf te kunnen onderhouden. Vroeger verslond ik oorlogsboeken, daarin las ik over het belang van je eigen voedselvoorziening."

Samen

Marian ziet dat samen moestuinieren verbindt en dat mensen er blij van worden. "Hier vallen onderlinge verschillen weg. Inmiddels werken we samen met meer dan twintig vrijwilligers en kunnen we wel spreken van een uit de hand gelopen hobby." Joanne: "Het is groter dan alleen de groep van twintig vrijwilligers. Mensen van Reinaerde komen theedrinken en helpen met salade maken. Inwoners van Den Dolder komen hier groenten kopen." Marian: "In het begin keek iedereen naar Joanne en mij voor de leiding, nu dragen we het samen. Afgelopen winter bezweek de tunnelkas onder de enorme sneeuwvracht. Drie dagen later stonden we hem met zijn tienen weer op te bouwen. Op dat moment besefte ik: we hebben iets moois te pakken."

Kijk voor meer informatie over Tuinderij Uit de Kluiten op **www.tuinderijuitdekluiten.com** of ga eens langs. De tuinderij bevindt zich naast Tuinlaan 1 in Den Dolder. <<



Tekst en fotografie: Carol Dohmen in opdracht van Samen Duurzaam Zeist

‘We helpen elkaar, dan kan er heel veel’



Ik ga niets meer doen als ik gepensioneerd ben, zei Louis (71) altijd. Dat lukt hem niet zo goed. “Ik ben nu al een tijdje met pensioen”, zegt hij, “en ik kan het gewoon niet laten. Vroeger was ik altijd druk met de voetbal en nu organiseer ik veel voor de petanque, tot een toernooi in Frankrijk aan toe.”



Louis is al 61 jaar lid van sportvereniging DOSC in Den Dolder. Tot zijn 31ste voetbalde hij er op het hoogste niveau. Daarna werd hij trainer van het eerste. Tussendoor trainde hij damesteams, onder andere bij Saestum in Zeist. Toch kwam hij telkens terug bij DOSC. Inmiddels heeft Louis het voetbalveld verruild voor de petanquebaan – een vorm van jeu de boules. Sinds anderhalf jaar is hij voorzitter van het jeu de boulen. “Ik vind het gewoon leuk om met mensen bezig te zijn en om samen plezier te hebben. Een van mijn doelen is meer leden krijgen”, vertelt hij. “Het aantal stijgt inmiddels gestaag, maar er is ruimte voor meer. We hebben zowel binnen als buiten zestien petanquebanen.”

Kom bij de club

Louis gaat geregeld op pad om enthousiast over petanque te vertellen. “Ik ging bijvoorbeeld naar de wijkcentra van Meander-Omnium. Daar vroegen ze of ik eens bij een paar mensen in mijn buurt wilde langsgaan. Ik ging naar hen toe en eerlijk gezegd schrok ik me kapot. Ik wist niet dat er zulke eenzame mensen in Den Dolder wonen. Ik raad iedereen aan om lid te worden van een club, zo blijf je in beweging en het sociale aspect is net zo belangrijk voor je gezondheid!”

Boulen met een beperking

Jong en oud kan plezier beleven aan petanque: “We hebben een project waarbij scholieren drie keer komen spelen. Daarna mogen ze iemand meenemen, een familielid of bijvoorbeeld iemand uit de straat die wel een uitje kan gebruiken. Het is een groot succes, dus we gaan ermee door.” Ook als je beperkingen hebt, zijn er vaak mogelijkheden om mee te doen. “Een van onze spelers ziet slecht. Hij kan het butje, dat kleine balletje, niet zien, dus zetten we onze voet erbij. Zo weet hij waarop hij moet mikken. En hij gooit als de beste. Ook zijn er mensen met een rollator die meespelen. We helpen elkaar, dan kan er heel veel.” <<

Een keer meespelen?

U kunt een keer of vier vrijblijvend aansluiten om de sfeer te proeven, het spel te ervaren en te kijken of het bij u past. Daarna kunt u bepalen of u lid wilt worden. De speeltijden zijn:

- Maandagmiddag van 13.30 tot 16.00 uur (recreanten)
- Dinsdagavond van 19.15 tot 23.00 uur (meer gevorderde spelers)
- Vrijdagavond van 19.15 tot 23.00 uur (recreanten)

Aanmelden voor een vrijblijvende kennismaking kan bij Louis via **06 463 341 75** of **petanque@dosc.nl**. Kijk voor meer informatie over de club op **www.dosc.nl**.

DOSC • Willem Arntszlaan 96 • Den Dolder

Vijf gouden regels om vitaal ouder te worden

Ze is fervent hardloopster en al bijna dertig jaar lid van Atletiekvereniging Fit. Sinds een aantal jaar is ze ook hardlooptrainster van de 50+-groep van Fit. Het houdt de 71-jarige Tineke vitaal. "Je moet op deze leeftijd alles een beetje soepel en krachtig houden", zegt ze.
Tineke heeft vijf gouden regels die helpen om vitaal ouder te worden.

1 Kies een beweegactiviteit die je leuk vindt

"Vind je hardlopen niet leuk, dan moet je dat niet gaan doen. Misschien ren je liever achter een bal aan. En wat denk je van wandelen, zwemmen of fietsen, dat is ook allemaal hartstikke sportief. Als je niks weet, probeer dan lekker veel uit, zodat je het kan ervaren. En niet één keer, maar meerdere keren. Ik wist vroeger ook niet dat ik hardlopen leuk vond, totdat ik het een aantal keer deed."

2 Beweeg samen

"Het samenzijn, de sociale dingen, maken heel veel uit. Het is altijd leuker om iets samen te doen. En het helpt om het te blijven doen. Als je eens geen zin hebt of in de put zit, doe je iets sneller wel als je het met iemand of een groep gezellig hebt. En máák het ook gezellig. Zorg dat er ruimte is voor bijvoorbeeld samen kletsen of koffie drinken. Dat doen wij met de 50+-groep ook."



Meedoen?

De 50+-groep van AV Fit traint elke woensdag-ochtend van 09.45 tot 11.15 uur op de atletiekbaan aan het Badmeester Schenkpad in Zeist-Noord. Het is mogelijk een paar keer als proef mee te trainen. Kijk op **av-fit.nl > Trainen > Groepen** of kom gewoon een keer langs om te kijken of het iets voor u is.

3 Ga naar buiten

"Voor sommige mensen kan buiten sporten een drempel zijn, maar het heeft iets bijzonders. In de frisse buitenlucht kom je in een andere sfeer en ervaar je de seizoenen. Binnen is toch een beperktere omgeving."

4 Stel een haalbaar doel

"Maak het bewegen een beetje uitdagend. Als je als doel stelt om vier kilometer te wandelen en je denkt dat je best vijf kan, probeer dat dan. Want als je het haalt, geeft dat een goed gevoel. Maar zet jezelf niet onder druk om meteen tien kilometer te doen. Heb je een groot ideaal of doel, zoals een halve marathon lopen, bouw dat op in kleine stapjes. Het hoeft niet allemaal streng en moeilijk te zijn om het leuk te hebben."

5 Let op je gewicht

"Door te bewegen blijf je gemakkelijker op gewicht. Geef het dus niet op om te bewegen, want doe je dat wel, dan gaan je spieren achteruit. Daardoor wordt het bewegen nog weer lastiger en blijf je moeilijker op gewicht. Als je beweegt of sport, kan je gewicht hetzelfde blijven, maar vet wordt dan omgezet in spieren. Daardoor krijg je een gezonder lijf en zie je er veel beter uit."

Sport en bewegen voor 55-plussers

Uiteraard zijn veel 55-plussers actief bij allerlei sportclubs waar mensen van jong tot oud kunnen bewegen. Wordt het wat lastiger om mee te komen of wilt u liever met leeftijdsgenoten bewegen? Ook dan is er veel aanbod in de gemeente Zeist. Hieronder een aantal tips. Sommige activiteiten zijn gratis, aan andere zijn kosten verbonden.



Heeft u een beperking, kijk dan voor het beweegaanbod in de gemeente Zeist op **www.unieksporten.nl**. U vult in de zoekbalk 'Zeist' in en krijgt de sportmogelijkheden te zien.

Sportvereniging DOSC biedt op maandag van 11.00 tot 12.00 uur **Sportief 55+** aan in de Sporthal, Willem Arntszlaan 96, Den Dolder. Kijk voor informatie hierover bij **www.dosc.nl** > Gymnastiek > Trainingen en teams. U kunt bij DOSC ook terecht voor sporten als jeu de boules en darts.

Elke woensdag van 10.30 tot 11.30 is in Pelita, Dr. Ramaerlaan 2, Den Dolder het beweegprogramma **Meer Bewegen voor Ouderen**. Oefeningen zijn gericht op algehele fitheid en voor iedereen mee te doen. Meer informatie: **030 225 02 58** of **pelita@meanderomnium.nl**

Schaerweijde Hockey en de Algemene Senioren-vereniging (ASZ) bieden elke vrijdag de training **walking hockey** aan voor mannen en vrouwen (ook voor niet ASZ-leden). De training is op het hockeyveld aan de Hein Bottingalaan 1, Zeist. Kijk op **www.schaerweijde-hockey.nl/walking-hockey**

Elke maandag- en donderdagochtend loopt een groep vijftig- tot tachtigjarigen één tot anderhalf uur in het bos, met en zonder nordic walking-stokken. De start is om 8.30 uur bij de spoorwegovergang in Den Dolder. Wilt u een keer meelopen? Sluit aan of neem contact op met Ton de Haas: **030 229 11 93** of **tonhaas1937@gmail.com**

Den Dolder in beweging 65+ is elke woensdag van 13.30 tot 14.30 uur. Een sportcoach geeft deze bewegingslessen bij Fysiotherapie OpMaat, Fornheselaan 6e, Den Dolder. Er is ook regelmatig een fysiotherapeut aanwezig om vragen te beantwoorden. Voor aanmelden en informatie mailt u naar **info@fysiotherapieopmaat.nl**

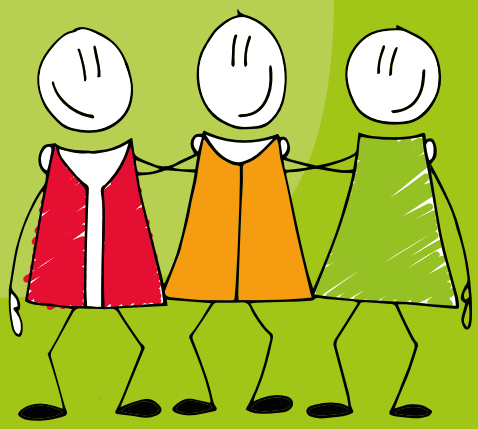
Voetbalvereniging SV Zeist biedt **wandelvoetbal** gericht op 60-plussers (of iets jonger), elke vrijdag van 11.00 tot 12.00 uur op Sportcomplex Dijnselburg, Huis ter Heideweg 19, Huis ter Heide. Het gaat hierbij naast sporten ook om sociale contacten. Kijk op **www.svzeist.nl/wandelvoetbal** of neemt contact op met Evert Terpstra van SV Zeist via **06 145 469 80**.



Via Seniorenvereniging ASZ is het mogelijk mee te doen met allerlei **beweegactiviteiten**, zoals wandel- en fietstochten en jeu de boules (alleen voor leden) en stoelyoga, dansen, wandelvoetbal en zwemmen (ook voor niet-leden). Deze activi-teiten zijn op verschillende locaties in Zeist. Kijk op **www.seniorenzeist.nl** voor meer informatie.

Elke donderdag van 14.30 tot 15.30 uur is het wekelijks **wandeluurtje Wandel Wijs**! voor mensen met geheugenproblemen. **Lees meer op pagina 16**.

Zoekt u een (vast) **fietsmaatje**? Via de appgroep 'Fiets je met me mee?' kunt u zelf een fietsmaatje vinden om lekker samen te fietsen. Neem voor meer informatie contact op met Judith Marsman via **06 282 474 53** of **j.marsman@meanderomnium.nl**.



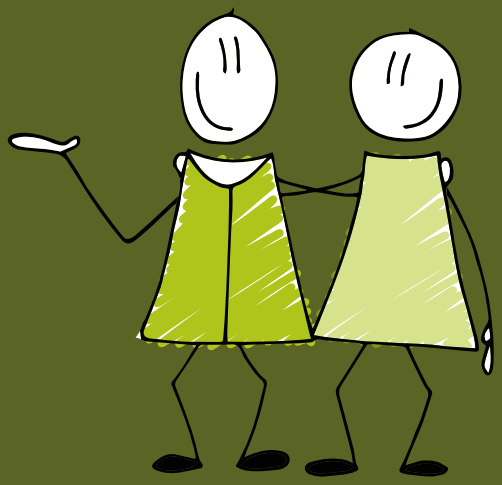
Volwassenenfonds Sport & Cultuur

Gemeente Zeist is sinds de zomer van 2025 aangesloten bij het Volwassenenfonds Sport & Cultuur. Dankzij dit landelijke fonds kunnen inwoners met een laag inkomen een vergoeding krijgen voor sport of creatieve activiteiten. Denk aan voetbal, dans, muziekles of schilderen. Zo zorgt de gemeente ervoor dat iedereen mee kan doen, ook met minder geld.

Een inwoner die gebruikmaakt van het fonds betaalt zelf €20. Daarna betaalt het fonds:

- tot €350 voor sport
- tot €450 voor culturele activiteiten
- tot €500 voor zwemles voor diploma A

Een aanvraag doet u niet zelf, maar via een hulpverlener. Dat noemen we een intermediair. Dit kan iemand zijn van het Sociaal Team, een buurtsportcoach of een medewerker van een welzijnsorganisatie. In Zeist vindt u intermediairs via: **www.volwassenenfonds.nl/deelnemers/Zeist**. Hulp nodig bij het aanvragen? Ga dan naar een Wegwijscafé bij u in de wijk. Meer informatie vindt u op **www.wegwijscafe.nl**.





‘Wandelen is goed voor lichaam en geest’



Elke donderdag loopt wandelgroep Wandel Wijs! een rondje in Den Dolder. De groep is speciaal bedoeld voor mensen met geheugenproblemen en hun naasten. Er loopt altijd een casemanager of adviseur mantelzorg van Accolade Zorg mee. Na afloop is er koffie en thee in de huiskamer van de Werkwinkel.



Vandaag is casemanager Johanneke Scherrenburg erbij. “Wandelen is goed voor lichaam en geest”, vertelt ze. “Geregeld bewegen stimuleert de hersenen en uit onderzoek blijkt dat dit echt geen topsport hoeft te zijn. Dagelijks wandelen heeft al een positief effect. Het maakt je brein gezonder en kan achteruitgang bij mensen met vroege tekenen van Alzheimer afremmen. Voor mij als casemanager zijn dit ook waardevolle wandelingen. Dit is een heel laagdrempelige manier om met mensen in contact te zijn. Hebben ze vragen of is er iets nodig? Dat heb ik dan meteen in beeld.”

‘Dit is net een leuk rondje’

Magda (81) loopt graag mee: “Eerst wandelde ik met een groepje in Zeist, maar zij lopen anderhalf uur en dat werd me te veel. Dit is net een leuk rondje van ongeveer drie kwartier. Blijven bewegen vind ik belangrijk. Naast wandelen tennis ik nog altijd op woensdag en vrijdag in Bosch en Duin.”

‘Samen wandelen is veel gezelliger’

Thea (85) is mantelzorger. Ze kwam bij de groep via Magda, die ze kent van tennis. “Tennissen gaat helaas niet meer, omdat ik mijn schouder gebroken heb. Om in beweging te blijven ben ik gaan wandelen. Dat doe ik ook in mijn uppie, maar samen is het wel veel gezelliger! En het is ook fijn om even je verhaal kwijt te kunnen bij lotgenoten of de casemanager.”

Wandelt u ook mee?

Kom dan op donderdag naar de Huiskamer van de Werkwinkel, Dolderseweg 79A, Den Dolder. Om 14.30 uur start de wandeling en na afloop is er koffie en thee. De route is ongeveer drie kilometer en is ook geschikt voor rollators en rolstoelen. Aanmelden is niet nodig. Heeft u vragen? Neem dan contact op met een casemanager via **088 854 32 86** of stuur een e-mail naar **info@werkwinkel.nl**

‘Ik wil nog een tijdje mee, dus ik blijf in beweging!’

Harry (91): “Ik liep vaak alleen te wandelen en op een gegeven moment vroegen ze of ik met Wandel Wijs! wilde meelopen. Dat leek mij wel wat. Vroeger was ik druk met mijn aannemersbedrijf, maar nu heb ik er als gepensioneerde alle tijd en vrijheid voor. Ja, ik ben wel op leeftijd, maar ik wil nog een tijdje mee hoor, dus we blijven in beweging!”

‘Een fijn moment voor mezelf’

Corry (83): “Ik vind het fijn dat ik een wandelgroepje heb, omdat je dan moet. Nou ja, het is natuurlijk geen verplichting, maar ik zie het wel als een afspraak. Ik loop altijd maar te rennen voor alles en iedereen. Ik doe vrijwilligerswerk voor wooncentrum de Schutsmantel en doe veel voor het witte kerkje in Huis ter Heide. Het wandelen ervaar ik als een fijn moment voor mezelf.” **<<**

Elke maand sluit een wijkverpleegkundige van Accolade Zorg aan bij het gemeentelijke spreekuur in de Werkwinkel. U bent van harte welkom om vragen te stellen. Het team wijkverpleging van Accolade denkt ook graag met u mee over de inzet van hulpmiddelen of technologie om zelfredzaamheid te bevorderen. Kijk op **www.werkwinkel.nl/wijkspreekuur-2** voor meer informatie.

GECOMBINEERDE LEEFSTIJL INTERVENTIE (GLI)

‘Coaching in de buitenlucht geeft lucht en ruimte’



Clide (52) gebruikte steeds meer medicijnen, omdat de waarden van zijn cholesterol, bloeddruk en suiker verslechterden. Toen de praktijk-ondersteuner hem een leefstijlprogramma aanraadde had hij daar geen hoge verwachtingen van. Toch gaf hij de GLI een kans. Inmiddels heeft hij bijna geen medicatie meer nodig!

“Ik had nog nooit van de GLI gehoord en toen de praktijk-ondersteuner erover begon twijfelde ik. In het verleden was ik al eens bij een diëtist en een coach geweest, maar dat leverde niet veel op. Ik dacht: ik ben inmiddels 52, dus ik weet al heel veel over gezond leven, wat kunnen ze mij nog voor nieuws vertellen?” Toch gaf Clide het een kans. Hij plande begin 2026 een kennismakingsgesprek: “Ik hou niet van medicijnen, maar ik kreeg er steeds meer. Het ging echt de verkeerde kant op.”

Geen ‘moetjes’ meer

“Tijdens de kennismaking voelde ik meteen dat dit leefstijl-programma anders was dan een dieet of een sportschema”, zegt Clide. “Dat zijn ‘moetjes’ en hier voelde ik juist ruimte om op mijn eigen manier stappen te gaan zetten.” Fleur Schouten (voedings-wetenschapper en leefstijlcoach bij Rondom Leefstijl) vult aan: “De één-op-één-gesprekken met GLI-deelnemers zijn bij mij altijd buiten, tijdens een wandeling. Dat geeft letterlijk lucht en ruimte. Je komt los van je dagelijkse routine en je kunt even stil zijn zonder dat het ongemakkelijk wordt.” Clide beaamt dat: “Het werkt heel goed.” Tegen Fleur zegt hij: “Je haalt het gesprek uit mij, ik ben best introvert, maar als we samen wandelen rolt het eruit.”

Niet alleen voor mezelf

Naast de persoonlijke coaching zijn er ook groepsbijeenkomsten. Clide: “Ik zat daar niet per se op te wachten, maar inmiddels zie ik de grote meerwaarde. Je kunt helemaal jezelf zijn en zelf bepalen hoe intensief je mee wilt doen. We hebben allemaal onze doelen en uitdagingen. In een app-groep steunen we elkaar. Dat geeft me het gevoel dat ik dit niet alleen voor mezelf doe, maar ook voor de motivatie van de hele groep. Ik ben me door dit programma veel bewuster van het belang van gezondheid voor mij en hoe ik daar zelf aan kan werken. Ik maak bewuste keuzes, die niet als moeten voelen. En daardoor smokkel ik veel minder. Natuurlijk eet ik weleens iets ongezonds, maar daar kies ik op dat moment dan echt voor.”

Clide: “Ik voelde ruimte om op mijn eigen manier stappen te gaan zetten.”

Stip op de horizon

“Bijzonder aan dit programma is dat het twee jaar duurt”, vertelt Fleur. “Dit geeft mensen de tijd die nodig is om hun gedrag blijvend te veranderen. Tijdens de intake bespreek ik met elke deelnemer de stip op de horizon. Waar wil jij naartoe werken? Hoe wil jij je over twee jaar voelen? En dat gaat over veel meer dan een bepaald aantal kilo’s afvallen. Het gaat over regie, lekker in je vel zitten, energie hebben.” Clide merkt na een halfjaar al verschil: “Ik heb een andere mindset. Ik ben mijn huis aan het opruimen, daar heb ik twee jaar tegenaan gehikt. Vroeger dacht ik vooral: ik moet dit en dat, en dan gebeurde er niets. Nu ga ik gewoon aan de slag. Ik ben nu op een kwart van het traject en ik merk dat ik bezig ben met blijvende veranderingen die erg logisch aanvoelen.” <<

Professionele ondersteuning bij overgewicht

Heeft u overgewicht en wilt u gezonder leven, maar vindt u het lastig om dit zelf voor elkaar te krijgen? Met de GLI krijgt u twee jaar lang professionele ondersteuning. Naast voeding en beweging komen thema’s als ontspanning, goede nachtrust en positieve gezondheid aan bod. Het programma wordt vergoed vanuit de basisverzekering. In Zeist zijn inmiddels circa twintig groepen actief. Ook zijn er mogelijkheden om de GLI online te volgen. Ga naar **www.zorg4zeist.nl/gli** of vraag uw huisarts om meer informatie.





VALPREVENTIE

Minder wiebelig door de cursus In balans

Wie ouder wordt kan te maken krijgen met evenwichtsklachten. Dit vergroot de kans om te vallen. “Ook de angst om te vallen speelt daarbij een rol”, zegt fysiotherapeut Moniek van Herk. “Daar worden mensen letterlijk wiebelig van.”



De cursus In Balans richt zich op het verbeteren van balans, kracht, beweeglijkheid, coördinatie en zelfvertrouwen. Teun (86) heeft net de cursus gedaan. “Ik heb er vrij veel aan gehad, mijn spieren zijn echt verstevigd.”

De cursus In Balans is voor 65-plussers met een verhoogd risico op vallen. Fysiotherapeut Moniek geeft deze cursus, die bestaat uit oefeningen, tests en informatie over bewegen, valrisico en evenwicht. “Evenwicht heeft te maken met kracht, hoe soepel de gewrichten zijn en ook het gevoel”, zegt ze. “Een belangrijk onderdeel van de training is daarom het voelen van je lijf. Wij noemen dat de Tai Chi-elementen die erin zitten.” Tai Chi is een Chinese bewegingskunst met vloeiende bewegingen om balans en coördinatie te verbeteren. Maar er is in de cursus ook aandacht voor de “echte balans”, stelt Moniek. Zoals staan op één been of lopen over een balansbalk.

Afwijking naar rechts

Voor Teun was deze cursus een uitkomst. Toen hij een valrisicotest deed, bleek dat zijn evenwicht niet goed was. “Als ik liep trok ik elke keer naar rechts. Dat is sinds de cursus een stuk verbeterd en daar ben ik erg blij mee. Met wandelen loop ik nu veel bewuster en ook wandel ik veel minder dan voorheen met een stok.” Doordat bij Teun de kracht verbeterde, kreeg hij meer zelfvertrouwen. Moniek: “Dat zien we vaak, dat de kracht verbetert en de deelnemers zeggen: ik durf gewoon meer, ik voel me vertrouwd.”

Opbouw cursus

De cursus start met drie informatiebijeenkomsten, de theorie, en kennismaking met de oefeningen. Daarna is het tien weken twee keer per week oefenen geblazen. Ook krijgen deelnemers huiswerk aan de hand van een oefenboek. “Kracht en balans zijn de belangrijkste onderdelen”, vertelt Moniek. “Dat oefenen we op verschillende manieren. Ook bijvoorbeeld via het overgooien van een bal, met overstapjes of een mat met materiaal eronder, zodat je een beetje wiebelig loopt. En elke les sluiten we af met opstaan vanaf de grond.”

Opstaan na vallen

Moniek legt uit hoe dat opstaan gaat: “We helpen mensen naar de grond en dan laten we ze op een bepaalde manier weer opstaan. In deze groep lukte dat iedereen op het laatst toch ook weer. Sommigen waren echt verbaasd: hé, ik kan dit.” Teun. “Als je gevallen bent en je moet opstaan, denk je: dat red ik nooit. Maar dat lukt me nu wel. Ik hoef niet in paniek te raken, ik weet ongeveer hoe je dat moet doen.” Nu de cursus is afgelopen oefent Teun thuis rustig door. Op de hometrainer, met buiten wandelen, het opstaan uit de stoel zonder steun. “Dat doe ik thuis nog steeds. En proberen op één been te staan, maar dat lukt me niet met de handen los. Wel als ik me vasthoud aan de rand van de tafel.” Moniek: “Dat geeft niet, het is altijd goed om te blijven doen.” <<

Valrisicotest

De gemeente Zeist biedt 65-plussers een gratis valrisicotest aan. De test duurt ongeveer tien minuten. Onder begeleiding van een fysiotherapeut voert u enkele oefeningen uit. Vervolgens krijgt u een persoonlijk advies. Denk aan het volgen van een specifieke cursus, zoals In Balans, of een beweegadvies. Ook zijn er tijdens de test ergotherapeuten en diëtisten aanwezig. Zij geven uitleg over veiligheid in huis en de juiste voeding.

In Den Dolder zijn er testdagen bij Fysiotherapie Op Maat. Ook geven zij de cursus In Balans. Neem voor informatie over data contact op met de praktijk via **info@fysiotherapieopmaat.nl**.

Krijgt u een verwijzing naar een cursus, dan vergoedt de gemeente deze grotendeels. U betaalt alleen een eigen bijdrage van € 50. De vergoeding voor het programma voor kwetsbare ouderen met een hoog valrisico verloopt via de zorgverzekeraar. Op **www. zorg4zeist.nl/valpreventie** vindt u meer informatie en het overzicht van de testdagen.



De huiskamer van Den Dolder

In de Werkwinkel is iedereen welkom voor een praatje, koffie en gezelligheid. Ook met vragen over het wonen en leven in Den Dolder kunt u hier terecht. Er wordt van alles georganiseerd. Van samen bewegen, handwerken en creatief bezig zijn tot spelletjes doen en een gezellige koffie-inloop.

Elke derde zaterdag van de maand is er een Repaircafé en op maandagmiddagen kunt u langskomen in het Wegwijscafé en bij het Digitaal spreekuur. Kijk in de agenda op de website **www.werkwinkel.nl** voor het meest actuele overzicht van activiteiten.

Ingrid Wong is coördinator van de Werkwinkel en helpt mensen tijdens het Digitaal spreekuur. Vandaag is er een inwoner die vragen heeft over internet-bankieren. “Ik moet volgende week belasting betalen, maar ik zie de app van mijn bank niet meer”, zegt hij. Na even zoeken blijkt deze nog wel op de telefoon te staan, maar op een andere plek. “Gelukkig, ik moet natuurlijk wel kunnen betalen, voordat ik opgepakt word”, lacht hij. Een volgende persoon heeft een probleem met het toetsenbord van haar laptop en dan is er nog iemand die vastloopt bij het maken van een afspraak via het patiëntenportaal van het ziekenhuis. “Ik vind het leuk om mensen hiermee te helpen. Vaak zijn mensen ook onzeker en is het gewoon prettig om iets samen te doen. Hier hebben we veel geduld en tijd om mensen te helpen.” <<

Digitaal spreekuur

Heeft u een vraag over uw telefoon, tablet of laptop? Kom dan op maandagmiddag naar het Digitaal spreekuur in de Werkwinkel.

Dit is elke maandagmiddag tussen 15.30 en 17.00 uur, een afspraak maken is niet nodig.

De Werkwinkel

Dolderseweg 79a
Den Dolder
info@werkwinkel.nl
06 147 675 39
www.werkwinkel.nl

‘Hier kan ik iets voor mensen betekenen’

Henk (69) is vrijwilliger bij het Wegwijscafé: “Ik heb altijd fulltime gewerkt en na mijn pensioen wilde ik niet achter de geraniums gaan zitten. Bij het Wegwijscafé kan ik iets voor mensen betekenen. Ik werkte vroeger voor het buurtteam in Utrecht en de kennis en ervaring die ik daar opdeed kan ik hier goed inzetten.”

Mensen komen bij het Wegwijscafé met verschillende vragen. “De een komt met een brief die hij niet begrijpt en een ander kunnen we helpen met het aanvragen van een DigiD”, vertelt Henk. “Ook mensen die gebruik willen maken van het sport- en cultuurfonds van de gemeente of die zich willen registreren voor de Voedselbank helpen we met de aanvraag. Soms hebben we zelf geen antwoord op een vraag, maar dan kunnen we wel vertellen waar iemand terechtkan.”

Vertrouwelijk

Henk vindt het belangrijk dat mensen weten dat ze zorgvuldig omgaan met alle informatie die mensen geven: “Wij registreren niets en alles blijft vertrouwelijk. Ik wil mensen vooral uitnodigen om naar het Wegwijscafé te komen. Schaam je niet als je iets niet weet of begrijpt. Wij zitten hier elke maandag. De ene keer hebben we veel aanloop, maar soms komt er ook niemand en dat is natuurlijk wel saai”, lacht hij. “Dus aarzel niet en kom gewoon langs! <<



Wegwijscafé

Elke maandagmiddag tussen 15.30 en 17.00 uur staan vrijwilligers van het Wegwijscafé in de Werkwinkel klaar om u te helpen bij het invullen van formulieren en het indienen van aanvragen, bijvoorbeeld voor toeslagen. Heeft u vragen over brieven van de gemeente, de Belastingdienst, het UWV of andere instanties? Ook hiermee kunt u bij het Wegwijscafé terecht. U kunt zonder afspraak binnenlopen.



HUIS TER HEIDE

‘Ik was op zoek naar een plek waar ik mensen kon ontmoeten’

Aan de rand van het bos in Huis ter Heide staat het activiteitencentrum van ADRA Share & Care. Gepensioneerde leerkrachten geven hier elke week Nederlandse les, vrijwilligers werken in de prachtige bostuin en om de week is er een creatieve workshop. Woensdagochtend is er inloop en de vegetarische buurttafel en de aanschuiflunch zijn echte aanraders!

ADRA is een internationale hulporganisatie. “We zetten ons in veel landen in”, vertelt vrijwilliger Marijke (68). “Een aantal jaren geleden opperden mensen dat het fijn zou zijn om ons ook dichtbij huis in te kunnen zetten. Met hulp van veel sponsoren en vrijwilligers is toen dit gebouw opgeknapt, het was echt een bouwval.” ADRA is een initiatief van de Zevende-dags Adventisten, maar of en wat je gelooft maakt niet uit. “Iedereen is hier welkom”, zegt Eddy (71) die net de stoep staat aan te vegen. “We hebben het niet echt over het geloof, tenzij iemand er zelf over begint. Als we samen eten is er wel altijd een moment stilte voor wie wil bidden.”

Geen spijt

Voor Karen (38), die geregeld de creatieve workshop geeft, was de buurttafel de eerste kennismaking met deze plek. “Ik was wat huiverig om hier naartoe te gaan. Ik ben zelf niet gelovig, maar ik was wel op zoek naar een plek waar ik mensen kon ontmoeten. Ik zat in de ziektewet en moest weer onder de mensen komen. De vegetarische buurttafel klonk zo goed dat ik de stap heb gezet. Daar heb ik zeker geen spijt van, je kunt hier gewoon jezelf zijn.”

Positief en creatief

Vandaag verzorgt Karen een ‘positiviteitsworkshop’. “Er is genoeg in de wereld wat niet leuk is, dus ik dacht: laten we focussen op wat wel leuk is. We begonnen met iets positiefs opschrijven

Wat vinden Marijke en Eddy mooi aan dit vrijwilligerswerk? “Het is bijzonder om veel verschillende mensen te ontmoeten”, zegt Eddy. Marijke vult aan: “En het is fijn om iets voor mensen te kunnen betekenen, al is het maar iets kleins.” Bezoeker Wietske (87) heeft haar haakwerk erbij gepakt. Al hakend zegt ze: “Nou voor mij is het wel iets groots hoor. Ja, ik ben soms eenzaam. Als je hier en daar heengaat, scheelt het wel. Als je op je kamer gaat zitten, ga je dood.” “Anders ook wel hoor”, grapt Eddy, waarop iedereen moet lachen.

over jezelf. Ook schreven we voor elke andere deelnemer een compliment op een briefje. Vervolgens verwerken we dit op een creatieve manier. Het is zo leuk om te zien hoe ieder dat op zijn eigen manier doet.”

Mensen leren kennen

Inez (73) is een van de deelnemers. “Ik ben met pensioen en mijn man is overleden”, vertelt ze. “Ik was op zoek naar leuke dingen en zag een folder over deze plek. Ik ben gegaan en het was meteen gezellig. Er komen hier jonge en oudere mensen en er gebeurt van alles. Ik ben zelf graag creatief bezig maar er komen ook mensen voor taalles. Hier ontmoet ik asielzoekers. Dat is nieuw voor mij en ik vind het gewoon heel leuk om deze mensen uit andere culturen te ontmoeten.” **<<**

Kijk voor meer informatie en de agenda op **www.adrasharecare.nl**

ADRA Share & Care
Prins Alexanderweg 1d
3712 AD Huis ter Heide
06 428 658 31
eddym@adrasharecare.nl



Pelita

Pelita is het wijksteunpunt voor inwoners uit Den Dolder en omgeving. U kunt bij Pelita terecht voor alle mogelijke vragen op het gebied van wonen, zorg en welzijn. Daarnaast kunt u meedoen aan workshops en activiteiten, zoals bridge, yoga en een gezamenlijke lunch. Ook als u zomaar eens wilt praten bent u van harte welkom.

Dr. Ramaerlaan 2
3734 EB Den Dolder
030 225 02 58
pelita@meanderomnium.nl
www.meanderomnium.nl
> locaties > Wijkcentrum Pelita

De Kameel

De Kameel is een sociaal cultureel centrum in Den Dolder waar allerlei activiteiten plaatsvinden. Ook hebben diverse verenigingen en stichtingen hier hun thuisbasis, zoals Muziekvereniging Dr. Engelhard, Atelier Den Dolder, Djoin en de Belangenvereniging Den Dolder.

Dolderseweg 167
3734 BH Den Dolder
www.stichtingdekameel.nl

Samen lunchen bij Hero

Elke laatste woensdag van de maand organiseert Tineke van ’t Hoenderdaal vanuit de Algemene Seniorenvereniging Zeist een gezellige lunch voor senioren bij Bistro Hero in Den Dolder. De lunch begint om 12.30 uur. De kosten bedragen €20 inclusief een kopje thee of koffie. Bel of app voor informatie en aanmelden (uiterlijk de maandag voor de lunch) Tineke van ’t Hoenderdaal via **06 221 525 38**.

POSITIEVE GEZONDHEID

Gezondheid is meer dan ‘niet ziek zijn’



We voelen ons goed als we een betekenisvol leven leiden, als we mee kunnen doen en ons energiek voelen. Positieve gezondheid kijkt daarom verder dan ziekte en gezondheidsklachten. De focus ligt op wat u nodig heeft om u goed te voelen.

Wat energie en veerkracht geeft, is per persoon verschillend. Wilt u weten hoe u zich gezonder kunt voelen? Vul dan de vragenlijst van Positieve gezondheid in. De uitkomst geeft aan in welke richting u stappen kunt zetten om uw kwaliteit van leven te verbeteren.

Gezondheidsthema’s

Heeft u de vragenlijst ingevuld? De uitslag geeft aan met welke gezondheidsthema’s u aan de slag kunt gaan om u gezonder en veerkrachtiger te voelen.

Op **www.zorg4zeist.nl/positieve-gezondheid** staat de link naar de vragenlijst. Daarnaast vindt u hier allerlei mogelijkheden en activiteiten om in Zeist met uw gezondheidsthema aan de slag te gaan. <<

De kracht van creatief bezig zijn



Zit u niet lekker in uw vel, zit het leven tegen door bijvoorbeeld een burn-out of depressie? Of heeft u beginnende dementie en wilt u actief blijven? Kunst, Natuur Welzijn (KNW) nodigt u uit iets creatiefs te doen, eventueel in de natuur.

KNW is gebaseerd op het groeiende besef dat kunst en natuur ons welbevinden bevorderen. En als we ons goed voelen, maken we betere keuzes en wordt het leven lichter.

Kunst, Natuur Welzijn biedt gratis activiteiten aan als vilten, individuele zangles, tekenen, fotograferen en werken met natuurlijk hout. Ook zijn er groepslessen, zoals zingen en samen kunst kijken. Nieuw is het aanbod voor ouderen en voor mensen met beginnende dementie die actief willen blijven. Onder de noemer ‘kunstenaar op bestelling’ kunnen zij een creatief project doen of hun levensverhaal vastleggen.

Wilt u meedoen?

Vraag dan uw huisarts, praktijkondersteuner of andere zorg- of hulpverlener u aan te melden. Dit kan via een e-mail naar **info@knwzeist.nl**. Kijk op de website voor meer informatie: **www.knwzeist.nl** <<

Mantelzorgers staan er niet alleen voor!

U bent mantelzorger wanneer u onbetaald, langdurig zorgt voor een naaste die dit nodig heeft vanwege een ziekte, beperking, psychische problematiek of verslaving. In Zeist staan mantelzorgers er niet alleen voor. Bij het Steunpunt Mantelzorg Zeist kunnen mantelzorgers terecht voor informatie, met vragen en voor diverse activiteiten, trainingen en bijeenkomsten.

Vijf tips van het Steunpunt Mantelzorg Zeist

1. Mantelzorg wordt vaak als vanzelfsprekend beschouwd. Sta erbij stil dat uw activiteiten als mantelzorger van groot belang zijn.
2. Besteed aandacht aan uw behoeften en wensen en ga na wat u wel en niet aan kunt.
3. Zorg voor voldoende ontspanning en afwisseling door te sporten of tijd te nemen voor uzelf.
4. Neem de tijd om hulp te organiseren, vraag advies en informatie bij deskundige organisaties.
5. Leg contact met andere mantelzorgers en deel uw ervaringen.



Mantelzorgcafé

Alle mantelzorgers uit Zeist zijn van harte welkom in het Mantelzorgcafé. U kunt hier kennismaken met andere mantelzorgers en er is iemand van Mantelzorg Zeist aanwezig om vragen te beantwoorden.

Ontmoetingsgroep mantelzorg & dementie

Als een naaste te maken krijgt met dementie heeft dit ook grote impact op uw leven. Hier krijgt u gerichte informatie en kunt u ervaringen uitwisselen. Bij alle bijeenkomsten is een ervaren begeleider aanwezig.

Contactgroep Mantelzorg

Een koffieochtend voor mantelzorgers. Elkaar ontmoeten, ervaringen delen en tips uitwisselen. Tijd voor uzelf nemen draagt eraan bij dat u de zorg voor uw naaste langer vol kunt houden.

MantelWandel

De MantelWandel is een groep wandelaars met een vaste kern die iedere maand wandelt in Zeist. Het is een open groep waar iedereen zich bij kan aansluiten.

Kijk op **www.mantelzorgzeist.nl** voor meer informatie en de agenda. **<<**

Het team van het Steunpunt Mantelzorg Zeist, van links naar rechts: Vanessa Houthuizen, Inge Petit en Gerda Hammink. Telefonisch zijn zij, via de voicemail, bereikbaar op **030 692 53 19** en per e-mail via **info@mantelzorgzeist.nl**.



PRETTIG WONEN

Fred biedt Jos een ‘kamer met aandacht’

In de woonkamer van Fred Krijnen (67) wil Jos (20) koffiemelk in zijn koffie doen. Maar de houdbaarheidsdatum van het kuipje is verstreken. “Heb je nog gewone melk?”, vraagt Jos. “Nee, dat staat op mijn boodschappenlijstje”, antwoordt Fred. Jos loopt naar boven en komt een minuut later terug met een pak melk van anderhalve liter: “Dat moet genoeg zijn.”

Jos woont sinds een paar maanden bij Fred via Kamers met Aandacht. Hij giet een scheutje van zijn melk in de koffie die hij van Fred heeft gekregen. “In het huurcontract staat dat ik niet mag delen met Fred”, grapt hij. “Nee toch”, zegt Fred. “Wat staat erin?” “Dat we een gescheiden huishouden hebben”, zegt Jos, “dus als jij een fles wijn koopt, mag ik die niet opdrinken.” “Tenzij ik het jou aanbied”, reageert Fred. “Zoals nu de

Via Kamers met Aandacht kan iemand een kamer verhuren aan een jongere tussen 18 en 23 jaar die uit een jeugdzorginstelling komt of dak- of thuisloos dreigt te worden. De verhuurder geeft de jongere aandacht op een manier die passend is voor beiden. De jongere krijgt tijdens de huurperiode (van maximaal twee jaar) begeleiding vanuit de gemeente, zodat de verhuurder niet ook hulpverlener wordt.

koffie. Maar het klopt: we hebben een gescheiden huishouden. Jos heeft zijn eigen kamer en gebruikt verder alleen keuken, toilet en badkamer. Wat niet wil zeggen dat we nooit iets samen kunnen doen."

Ander contact

Een voorwaarde om via Kamers met Aandacht te kunnen huren is dat de jongere dagbesteding en inkomen heeft. Jos volgt de opleiding Handel en ondernemerschap en daarnaast werkt hij. "Ik wil me inschrijven bij de Kamer van Koophandel en Fred heeft daar ervaring mee. Dan vraag ik hem hoe en wat. Het contact dat we hebben is echt anders dan het contact met mijn ouders. Met hen heb een topband, maar sommige dingen kan ik toch makkelijker met Fred bespreken."

Goede afspraken

De coördinator van Kamers met Aandacht regelt altijd de match en beiden vinden ze die goed geslaagd. "Het moet wel een beetje klikken", vindt Fred. "En je moet goede afspraken maken. Als Jos elke nacht om half drie met zijn brommer thuiskomt en herrie maakt, dan moeten we even kijken of dat wel een goed idee is. In ons geval is het leuk dat we een gedeelde interesse hebben en dat we ook persoonlijk klikken. Jos heeft een bijzondere ambitie, hij wil bij het Korps Mariniers. Ik ben militair veteraan en actief in het militair museum in Soesterberg. Nou, dat spreekt Jos wel aan."

Voldoening

"Als kind wilde ik al militair worden" zegt Jos. "Later veranderde dat in ondernemer. Ondernemen wil ik nog steeds, maar dan nadat ik militair ben geweest." Het geeft Fred voldoening dat hij wat kan bijdragen in het leven van Jos. "We kijken niet samen tv en Jos komt ook niet elke avond vertellen wat hij beleefd heeft. Maar ik ben er gewoon, geef eens advies en het is plezierig om iemand in huis te hebben." Jos: "Het brengt toch wat reuring met zich mee." <<



Heeft u een kamer over?

Wilt u die verhuren aan een jongere via Kamers met Aandacht? De verhuur heeft geen invloed op een uitkering of toeslagen en de huur-opbrengst is vrijwel altijd vrij voor de inkomstenbelasting. U kunt bellen met **06 111 346 85** of mailen naar **info@kamersmetaandacht.nl**.Of kijkt u op **www.kamersmetaandacht.nl**

Wooncoach

Misschien denkt u na over verhuizen naar een gelijkvloerse woning of over aanpassingen in uw huidige huis. De wooncoach kijkt samen met u naar uw situatie en geeft gratis, onafhankelijk en persoonlijk advies. Zo krijgt u duidelijkheid over uw mogelijkheden. Neem vrijblijvend contact op via telefoonnummer **030 236 18 04**, van maandag tot en met donderdag tussen 10.00 en 14.00 uur. U kunt ook mailen naar **info@wooncoachzeist.nl**.

Herstellen met hulp van ervaringsgenoten

Stel u zit niet lekker in uw vel, u wilt daar verandering in brengen en kunt hierbij hulp gebruiken. Dan is het vervelend als u lang moet wachten. Helaas zijn er veel wachtlijsten in de GGZ. Niet alleen in Zeist, maar in heel Nederland. Bij het Steunpunt Zelfregie & Herstel en Enik Recovery College kunnen mensen (in de tussentijd) terecht om stappen te zetten. Iedereen is welkom en aan de dienstverlening zijn geen kosten verbonden.



Steunpunt Zelfregie en Herstel

Het Steunpunt organiseert in Zeist o.a. themabijeenkomsten, workshops en praatgroepen voor mensen die herstellen van psychisch lijden of bijvoorbeeld van stress, eenzaamheid of gevoelens van zinloosheid. Voor de één werkt het om samen een wandeling in de natuur te maken. Anderen hebben meer behoefte aan gesprekken met mensen zoals zijzelf. Een cursus volgen of onder begeleiding een herstelverhaal schrijven: het kan allemaal. **www.zelfregieherstel.nl/zeist**

Enik Recovery College

Enik Recovery College is voor en door ervaringsgenoten. Het is een leeromgeving en ontmoetingsplek voor mensen die persoonlijk ervaring hebben met psychische kwetsbaarheid of verslaving, en die willen werken aan hun (verdere) herstel. Het herstellend vermogen en de eigen kracht van mensen zijn hier het uitgangspunt. In Zeist organiseert Enik diverse zelfhulpgroepen, bijvoorbeeld over groei, kracht en kwetsbaarheid. Voor meer informatie: **www.enikrecoverycollege.nl** <<

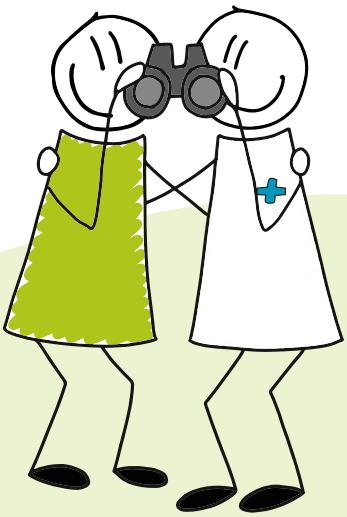
Zinvolle activiteiten voor mensen met dementie

Het project Aan Zet van het Netwerk Dementie Utrecht-Oost helpt mensen om hun rol in de samenleving te behouden. Wilt u ook graag passende activiteiten door de week, maar is het lastig deze op te starten door geheugenklachten? Aan Zet denkt graag met u mee. Na het samen inventariseren van uw weekstructuur, talenten en wensen zoekt een projectmedewerker naar passende activiteiten en vrijwilligersklussen. Interesse? Neem dan contact op via **06 82 07 36 64**

PROACTIEVE ZORGPLANNING

Weet wat u wilt

We denken er liever niet aan, maar gezondheid is niet vanzelfsprekend. Een ongeluk, een ernstige aandoening: het kan iedereen overkomen. En wat dan? Wilt u behandeld of gereanimeerd worden? Maar ook: wie mag u thuis verzorgen? Wat vindt u belangrijk? Wat is goed om nu al te regelen voor de laatste levensfase? Met wie kunt u hierover praten?



Als u op tijd uw wensen, grenzen en zorgen bespreekt met uw naasten en uw arts, weten zij wat u wilt. Zo houdt u meer regie over uw leven. Ook als u het zelf niet meer kunt aangeven.

Tips

- Op **www.zorg4zeist.nl/proactieve-zorgplanning** vindt u links naar meer informatie en handige hulpmiddelen, zoals wensenboekjes, een keuzehulp en tips om dit onderwerp bespreekbaar te maken. De huisartsen, praktijkondersteuners (POH's) en casemanagers zijn bekend met proactieve zorgplanning. U kunt bij hen terecht als u uw wensen wilt vastleggen.
- Op **www.thuisarts.nl** vindt u op de pagina 'levenseinde' betrouwbare informatie over hoe u uw wensen en grenzen kunt vastleggen.
- U kunt een 'weet u wat u wilt'-bijeenkomst bijwonen. Deze bijeenkomsten gaan over proactieve zorgplanning en worden goed gewaardeerd door de deelnemers. De volgende bijeenkomst is op **3 december** in de Wijngaard in Bosch en Duin. Ga voor meer informatie naar **www.weetuwatuwilt.nl** en klik op de knop 'agenda en aanmelden bijeenkomsten'. <<

"Het leven is kwetsbaar. Wanneer ben ik aan de beurt? Ik wil er eigenlijk niet over nadenken, maar erover nadenken hoeft niet alleen verdrietig te zijn. Het gaat over wat je belangrijk vindt in het leven."

Deelnemer aan een 'weet u wat u wilt'-bijeenkomst



Huisarts Brenda Ott: "Spreken over de dood is nog steeds een taboe, terwijl het zo bij het leven hoort en iedereen er wel ervaring mee heeft. Als je je bewust bent van je sterfelijkheid, dan kun je meer van het leven genieten. Als huisarts heb ik veel ervaring in het bespreken van wensen over de zorg rond het levenseinde. Ik merk dat het mensen rust geeft als zij hun wensen hebben kunnen uiten. Het zijn vaak mooie gesprekken waarin we het hebben over behandelwensen, behandelgrenzen, maar zeker ook over levenswensen. Wat vindt iemand belangrijk en welke doelen heeft iemand nog? Want zoals je in het leven staat, bepaalt ook weer hoe je omgaat met de dood."



SALON DER VERDIEPING

‘Deze filosofiekring heeft mij als mens veranderd’

Eens per maand verandert op vrijdagavond de kelder van tennisvereniging Bosch en Duin in de ‘Salon der Verdieping’. Onder begeleiding van gespreksleider en filosoof Hans Beuk gaan de deelnemers aan de filosofiekring met elkaar in gesprek rond een vooraf gekozen thema.



Sinds de start in 2014 kwamen denkers als Spinoza, Nietzsche en Arendt aan bod. Ook verdiepte de groep zich in de geschiedenis van de westerse filosofie vanaf de Grieken tot heden. “Op dit moment lezen we samen ‘Het vuur van de vrijheid’”, vertelt Hans. “Dit gaat over de revolutionaire ideeën die vier vrouwen tussen 1933 en 1943 ontwikkelden over onder andere de relatie tussen het individu en de samenleving. Ideeën die ons heden hebben gevormd. We bestuderen en bespreken de verschillende gezichtspunten en delen onze eigen opvattingen over leven en samenleven.”

Gea is al meer dan tien jaar een trouwe bezoeker: “Ik vond filosofie altijd al leuk en volgde verschillende cursussen. Toen de filosofiekring werd opgericht sloot ik mij direct aan. Het is bij mij om de hoek en eens per maand op vrijdagavond. Dan hoef ik niet telkens te kijken welke cursus ik wil gaan volgen. Naast interessant is het ook gezellig. We hebben een knusse ruimte, we drinken altijd koffie in de pauze en doen een drankje achteraf.”

Jos werd door de jaren heen steeds enthousiaster over filosofie: “Ik ben bedrijfseconoom en hield me tijdens mijn werkzame leven niet erg met filosofie bezig. Toen mijn vrouw naar de filosofiekring ging, leek het mij eerlijk gezegd gewoon gezellig om mee te gaan. Inmiddels is mijn kennis én mijn enthousiasme gegroeid. Ik kan wel zeggen dat het mij als mens ook heeft veranderd. Waar ik vroeger altijd in discussie ging om mijn eigen gelijk te halen, merk ik dat ik nu beter ben in vragen stellen en luisteren. Het is niet nodig om iemand te overtuigen om een goed gesprek te hebben. Deze levenshouding helpt mij ook om – populair gezegd – buiten de eigen bubbel te kijken.”

Gitta’s man Henk Kreeftmeijer was de initiatiefnemer van de filosofiekring: “Na een avond filosoferen kwam hij altijd vrolijk thuis en vervolgens hadden wij vaak ook hele gesprekken over het thema. Vorig jaar overleed hij. Ik ben blij dat de filosofiekring doorgaat en ik sluit graag aan, al ben ik niet zo filosofisch ingesteld. Henk was goed in relativeren en beschouwen. Bij mij is niet alles doordacht. Maar dat maakt niet uit, de filosofiekring is toegankelijk voor iedereen. Kennis of ervaring is niet nodig, je kunt gewoon deelnemen. In het begin kan het fijn zijn om alleen te luisteren en ook dat is prima, er zijn altijd genoeg mensen die wel iets willen zeggen.” <<

Deelnemen en meer informatie

Kijk op **www.salonderverdieping.nl**

Vereniging Bosch en Duin

Vereniging Bosch en Duin e.o. is de oudste buurtvereniging binnen de gemeente Zeist. In 2023 vierde zij haar honderdjarig bestaan. De vereniging is opgericht voor en door bewoners van Bosch en Duin en de directe omgeving. Aandachtsgebieden zijn ruimte, verkeer, veiligheid, natuur en milieu.

De vereniging behartigt, vertegenwoordigt en verdedigt de belangen van de inwoners en meer dan vijfhonderd huishoudens zijn aangesloten.

Naast de serieuze zaken zijn er geregeld gezellige, creatieve en leerzame activiteiten. Zo organiseert de vereniging iedere derde woensdag van de maand een sociëteitsavond met een maaltijd en een lezing. Er zijn ook museumuitjes, excursies en lezingen. In de Salon der Kunsten kunt u deelnemen aan creatieve cursussen, zoals schilderen en boetseren en bij filosofiekring ‘Salon der Verdieping’ gaan deelnemers met elkaar in gesprek op basis van een gezamenlijk gekozen boek.

De sociëteitsavonden en andere activiteiten vinden plaats in het clubgebouw van Tennisvereniging Bosch en Duin (Dennenweg 6). Meer informatie over Vereniging Bosch en Duin vindt u op **www.verenigingboschenduin.nl**

BELANGENVERENIGING DEN DOLDER

‘In dit kleine dorp spelen grote thema’s’



Meer weten?

Kijk dan op **www.dendolder.net** of stuur een e-mail naar **belangenvereniging@dendolder.net**.

Hetty Beekman is inwoner van Den Dolder. Via de Belangenvereniging Den Dolder zet zij zich in voor het dorp: "We willen hier fijn kunnen wonen en waar mogelijk zaken verbeteren. Dan is het zaak je te bemoeien met de politiek en de plannen van de gemeente."

De vereniging is opgericht in 2007 en zet zich in voor de bescherming en verbetering van de woon- en leefomgeving, de natuur, de (cultuur)historische waarden, verkeer, veiligheid en leefbaarheid in Den Dolder. "We zijn een vrij klein dorp met nog geen vijfduizend inwoners, maar er spelen grote thema's", vertelt Hetty. "Zo loopt het treinspoor dwars door het dorp en zijn er daardoor vaak verkeersopstopingen. Ook is er de provinciale weg. De verkeerssituatie kan daar een stuk veiliger door de maximumsnelheid te verlagen naar zestig kilometer per uur. Daar maken wij ons hard voor."

Parkachtige nieuwbouw

Een ander groot thema heeft te maken met het feit dat Den Dolder voor een kwart bestaat uit GGZ-instellingsterrein. "Er wordt al heel lang gesproken over het vertrek van Altrecht, en als dit gebeurt heeft de gemeente plannen voor woningbouw. Als belangenvereniging zitten wij daar bovenop en we bespreken dit thema regelmatig met de gemeente Zeist. We praten dan bijvoorbeeld over het aantal woningen dat er komt. Maar ook over de veiligheid in relatie tot de GGZ-instellingen, want daar hebben wij als inwoners zorgen over."

Het is prima dat er straks gebouwd wordt, maar het is ook een natuurgebied. "Dus we zien daar graag een parkachtige woonwijk. Den Dolder moet een dorp blijven, geen grote vinexlocatie."

Nieuw dorpshuis

Dit voorjaar werd bekend dat er een nieuw dorpshuis komt in Den Dolder. Hetty: "Op dit moment hebben wij cultureel centrum De Kameel. Dat is opgebouwd door inwoners en daar zijn we heel trots op. Maar er is geen horeca en ook op welzijnsgebied is er weinig aanbod. Nu komt er een echt dorpshuis dat veel open is met hopelijk een dagelijkse inloop en een breed aanbod aan activiteiten. Daar gaan we ons de komende jaren samen met de gemeente en de projectgroep voor inzetten!"

Samen lukt het

De vaste, actieve kern van de belangenvereniging bestaat uit vijf personen en er zijn ongeveer tweehonderd leden. Hetty zou graag zien dat er meer mensen actief bijdragen. "Alleen samen kunnen we een vuist maken voor verkeersveiligheid, een prettige woonomgeving en een fijne plek om elkaar te ontmoeten. Heel veel mensen vinden dat belangrijk, maar het gaat niet vanzelf. Zelf vind ik het heel leuk om me in te zetten voor het dorp, maar ik heb ook nog een baan en andere dingen die ik wil doen. Aan het bijhouden van de website komen we bijvoorbeeld al heel lang niet toe. Het zou geweldig zijn als iemand dat wil doen!" <<

Dorpshuis Den Dolder

Den Dolder krijgt een dorpshuis: een centrale plek voor ontmoeting en activiteiten voor Den Doldenaren en mensen uit de omgeving. De gemeente koos in afstemming met inwoners voor de Maria Christina Kerk als locatie voor deze nieuwe ontmoetingsplek. De opening vindt plaats in 2028.

Wat komt er in het dorpshuis?

Het dorpshuis biedt ruimte om elkaar te ontmoeten en brengt sociale voorzieningen samen onder één dak. De activiteiten van Pelita en zoveel mogelijk activiteiten van De Kameel gaan over naar het nieuwe dorpshuis. Andere plekken waar activiteiten en voorzieningen zijn, blijven waar ze zijn. Denk aan de Werkwinkel, DOSC en de activiteiten in de school.

Meer weten of meedenken?

Wilt u op de hoogte te blijven of wilt u graag meedenken over het (ver) bouwen, het beheer en het activiteitenprogramma? Op de website van de gemeente vindt u meer informatie en een aanmeldformulier: **www.zeist.nl** > Projecten en participatie > Projectenoverzicht > Dorpshuis Den Dolder.

Welzijn op Recept

Kijken naar wat wél kan

Met gezondheidsklachten gaan mensen meestal naar de huisarts, maar niet voor elke klacht is een medische oplossing. Hoe ga je je dan wél beter voelen?

Welzijn op Recept richt zich op andere manieren om mensen gezondheid en geluk te laten ervaren. Er wordt gekeken naar wat iemand kan en zelf graag wil. Wat geeft iemand 'zin' in het leven? Waar gaan iemands ogen weer van twinkelen?

Soms zitten mensen niet lekker in hun vel. Eenzaamheid, stress of financiële zorgen kunnen hierbij een rol spelen. Maar wat de reden ook is: als u een nieuwe stap wil zetten, maar niet precies weet hoe, kunt u zich aanmelden. Kijk voor meer informatie op **zorg4zeist.nl/welzijn-op-recept**.

Komt u er zelf niet uit, dan kunt u ook terecht bij het Sociaal Team via **030 698 72 22** en per e-mail via: **infosociaalteam@zeist.nl**. Het Sociaal Team houdt ook een spreekuur in Den Dolder. Zie **www.werkwinkel.nl/wijkspreekuur-2** <<

Ondersteuning in het dagelijks leven

Heeft u hulp nodig om zelfstandig thuis te blijven wonen? Of om actief mee te kunnen doen? Neem dan contact op met het Sociaal Team. De medewerkers zoeken samen met u naar mogelijkheden en bekijken wat u zelf met hulp van uw omgeving kan doen. Denk aan ondersteuning op het gebied van mensen ontmoeten, actiever worden, aanpassing aan uw woning, vervoer en hulp in het huishouden. Bel **030 69 87 222** of stuur een e-mail naar: **infosociaalteam@zeist.nl**. Meer informatie vindt u op **www.zeist.nl/sociaalteam**.

Bewonersvereniging Sterrenberg



Sterrenberg is een relatief nieuwe wijk in Huis ter Heide. Deze is gebouwd op het voormalige bos- en grasland van Abrona, een organisatie die volwassenen met een verstandelijke beperking ondersteunt. De wijk telt, naast de gebouwen van Abrona, ongeveer 450 woningen en appartementen: van sociale woningbouw tot kavels met zelfgebouwde huizen.

Sinds de oprichting in 2010 zet de Bewonersvereniging Sterrenberg zich in voor een veilige, sterke en gezellige wijk. Elke inwoner is verplicht lid en betaalt jaarlijks € 10 contributie. De vereniging bevordert goede communicatie tussen bewoners en cliënten en personeel van Abrona en organiseert activiteiten om de leefbaarheid en verbondenheid in Sterrenberg te versterken. Sinds mei 2026 is Suzanne Unck de nieuwe voorzitter: "We zijn samen Sterrenberg. Ik wil me inzetten voor mijn leefomgeving zodat we allemaal bijdragen aan een wijk waarin iedereen zich thuisvoelt." <<

Meer informatie vindt u op **www.bewonersverenigingsterrenberg.nl**



BUURT- EN BELANGENVERENIGING HUIS TER HEIDE

Serieuze zaken, maar ook feesten en partijen

Buurt- en belangenvereniging Huis ter Heide organiseert sinds 1989 activiteiten om de buurt gezelliger, schoner, groener en veiliger te maken. Zo zijn er bijvoorbeeld buurtborrels, wijnproeverijen en een feest op Koningsdag. Daarnaast oefent de vereniging invloed uit als het gaat om zaken als woningbouw en verkeer.

Willem Goris is al tien jaar actief lid van de vereniging: “Ik begon ermee omdat ik wilde integreren in de buurt als nieuwe bewoner. De vereniging zorgt voor sociale contacten en dient de belangen van de inwoners, daar wilde ik graag een steentje aan bijdragen. Aan de ene kant heb je, zoals ik het altijd noem, de feesten en partijenkant. Daarnaast zijn we veel in overleg met de gemeente over bijvoorbeeld woningbouw en verkeer. Momenteel spelen er twee grotere zaken. Er komt op twee plekken nieuwbouw met in totaal 150 woningen. Dit heeft ook effect op het verkeer in het dorp. Hoe zorg je ervoor dat het veilig blijft en dat er geen overlast ontstaat? Als inwoners wil je daar iets over te zeggen hebben en die stem laten wij horen.”

Helpende handen

De vereniging kan meer actieve leden goed gebruiken. “Nieuwe helpende handen zijn zeer welkom”, zegt Willem. “Enige vereiste is dat je in Huis ter Heide woont. Of je nu in een koop-, huur- of aanleunwoning woont, dat maakt allemaal niet uit. Ook bedrijven en instellingen kunnen lid worden. Bezoek de website **www.huisterheide.info** voor meer informatie of stuur een mailtje naar **info@huisterheide.info**, dan nemen we snel contact met je op.” **<<**



Foto Menno Bausch

Team Toegankelijk

Team Toegankelijk is opgericht in opdracht van de gemeente Zeist, die de meest toegankelijke gemeente van Nederland wil worden. Iedereen moet kunnen meedoen in Zeist, of het nu buiten, binnen of online is.



Heeft u vragen of tips voor Team Toegankelijk? Of wilt u een bijdrage leveren aan een meer toegankelijke gemeente? Mail dan naar: **teamtoegankelijk@zeist.nl**.

In het team zitten mensen met verschillende beperkingen. Vanuit hun ervaringen kijken ze naar wat er in de gemeente Zeist beter kan. Het team vraagt aandacht voor drempels en kansen en geeft concreet advies aan de gemeente en ondernemers. Ook organiseren de teamleden zelf acties en campagnes en motiveren zij andere inwoners om mee te doen. De coördinatie ligt bij Stadslab Zeist.

Toegankelijke aula

In april van dit jaar bezocht Team Toegankelijk begraafplaats Bosrust om mee te denken over de toegankelijkheid van de aula. Edwin Bouw, technisch adviseur vastgoed bij de gemeente Zeist vertelt: “We hadden al een toegankelijkheidsonderzoek laten uitvoeren door een adviesbureau. Daarnaast waren we benieuwd naar de aanbevelingen van Team Toegankelijk. Samen met de beheerder van de aula bekeken we de locatie. Ik vond dit enorm waardevol. In de praktijk meemaken hoe mensen met een beperking een locatie ervaren, geeft nieuwe inzichten en begrip.”

Drempels en draaicirkels

Met sommige tips kan meteen iets worden gedaan. “Dan gaat het bijvoorbeeld om meubilair”, zegt Edwin. “Zorg dat er in alle ruimtes stoelen zijn met leuningen, zodat het makkelijker is om op te staan. En ook: er zijn invalidentoiletten, maar de prullenbakken zijn zo breed dat deze de draaicirkel verkleinen.” Andere zaken vragen meer voorbereiding: “Denk bijvoorbeeld aan het verwijderen van drempels. We willen dit in de hele gemeente aanpakken, bijvoorbeeld ook in het gemeentehuis, en daarom maken we er een project van. Zodat één partij dit straks op meerdere plekken in orde kan maken.” <<



Mijn Leven 2.0

Prettig leven bij ziekte of beperking

Met een ziekte of beperking is uw lijf niet meer hetzelfde. Hoe gaat u dan verder, wat gaat u doen? Mijn Leven 2.0 is er voor mensen in deze situatie. Zij organiseren onder andere inspiratiesessies en mini-coaching, en werken met ervaringsdeskundigen. Het motto is: samen weten we meer en ‘afkijken’ helpt! Kijk op **www.mijnleventweepuntnul.nl** voor meer informatie en de agenda.

Auticafé

Mensen met de diagnose autisme kunnen elkaar ontmoeten in het Auticafé. Het Auticafé is bedoeld als veilige plek, waar mensen met autisme welkom zijn zoals ze zijn. Om elkaar te ontmoeten, een spelletje te doen of creatief bezig te zijn. Kijk voor meer informatie op **www.auticafezeist.nl**.



VRIJWILLIGERSWERK

‘Alles wat ik voor kinderen kan doen is mooi meegenomen’

“Ik bemoei me altijd overal mee hier in het dorp”, lacht Petra (72). “Als er iets is, sta ik vooraan.” Als vrijwilliger levert ze een waardevolle bijdrage in haar woonplaats Den Dolder. Zo was ze er veertien jaar voorzitter van de historische vereniging. Nu is ze onder andere vrijwilliger bij de VoorleesExpress.

“Op Facebook zag ik de Voorlees-Express voorbijkomen en ik dacht: dat is iets voor mij! Ik heb Nederlands gestudeerd en mijn eigen dochters heb ik eindeloos voorgelezen. De VoorleesExpress koppelt je aan een gezin. Daar ga je dan twintig keer naartoe om samen aan de slag te gaan met taal.”

Buurtbiebjes afstruinen

“Boekjes voorlezen vinden kinderen meestal leuk, maar het kan ook iets anders zijn. Zo kwam ik bij een jongetje dat snel zijn aandacht verloor tijdens een verhaal. Een puzzeltje maken bleek hij heel leuk te vinden. Door daarbij te praten, ‘we zoeken een recht kantje’ en ‘probeer dit stukje eens andersom’, ben je ook met taal bezig. De VoorleesExpress geeft praktische tips en zorgt voor materialen, maar zelf struin ik ook geregeld de dertien buurtbiebjes af die hier in het dorp staan.”

Meer zelfvertrouwen

“Alles wat ik voor kinderen kan doen is mooi meegenomen”, zegt Petra. “Als taalvrijwilliger is je rol natuurlijk beperkt, maar toch kun je een verschil maken. Een taal beter beheersen geeft een kind meer zelfvertrouwen. Vaak is er één kindje aangemeld bij de VoorleesExpress, maar kunnen broertjes en zusjes ook meegenieten. En als papa en mama ook aanhaken is het helemaal mooi!” <<

Lijkt het u leuk om vrijwilliger te zijn of kent u een gezin dat de Voorlees-Express goed kan gebruiken? Kijk dan voor meer informatie op **www.voorleesexpress.nl**.