

PAROUSIE MAGAZINE

JAARGANG 4 | NUMMER 7 | DECEMBER 2021

Bewegen



Stichting
Parousie



BEWOGEN | HERSTELGERICHT WERKEN
BEWONERS WEKELIJKS IN BEWEGING | **STELLING**
WANDELMAATJE | DOOR DE OGEN VAN...

COLOFON

Het Parousie Magazine is een gratis uitgave van Stichting Parousie en verschijnt tweemaal per jaar.

UITGEVER
Werk & Training

VORMGEVING EN DRUKWERK
Printservice Kopietje

REDACTIE
Tanny Gunter - hoofdredacteur
Margreet Doorn - redactie
Annemarie van Vliet – tekstschrijver
Pim van de Beek – fotografie
Gerna Driessse – ontwerper + redactie

CONTACT
Stichting Parousie
Vlieterweg 17
3925 GA Scherpenzeel
Tel.: 033-3031471
www.parousie.nl

Vragen over de inhoud of reacties, of wilt u een adreswijziging doorgeven, dan kan dat via redactie@parousie.nl.

Wilt u het Parousie Magazine niet meer ontvangen, stuur dan een mail naar redactie@parousie.nl.

12

Bewoner in beeld

Henk fietst 100 km in de week



15

Door de ogen van...

Mijn vader klimt zo de hoge boom in!

16

In the Spotlight

Niet voor Jesse, maar door Jesse!



STEUN HET WERK VAN ONZE STICHTING



BANKREKENINGNUMMER:

NL68 RABO 0322 0235 05

Stichting Vrienden van Parousie

Voorzitter: Gijs van der Laan
Penningmeester: Berrie Steenbeek
Secretaris: Bert van de Kleut

Bewegen



4

Parousie in beweging!

Tanny Gunter

6

5 vragen aan...

Bewegen een normaal onderdeel van je leven.



8

Aandacht voor
Herstelgericht werken.

10

Gerdine Vos brengt bewoners wekelijks in beweging



EN VERDER..

5

Bewogen

Meditatie van ds. J.M.J. Kieviet

9

Stelling:

Door middel van herstelgericht werken ontdekken bewoners van Parousie nieuwe talenten
reactie Gertine en Henry

14

'Ik doe dit voor Henk, hij geniet ervan!'

Jan Plaisier is wandelmaatje voor Henk

18

Weetjes en tips over bewegen

Stichting **Parousie** 

Parousie is een christelijke organisatie die 24-uurs zorg en begeleiding biedt aan cliënten met een psychiatrische diagnose en een Wmo-indicatie. Daarnaast biedt Werk & Training een programma van activiteiten die cliënten helpen bij het ontwikkelen van vaardigheden in het wonen, werken en in de sociale omgeving.

Stichting Parousie in **Beweging**



“Van bewustwording toewerken naar bewustzijn, zodat bewegen een normaal onderdeel van het leven is!”

TANNY GUNTER

Bewegen zorgt voor een betere fysieke gezondheid. In dit themanummer staat bewegen als onderdeel van een gezonde leefstijl centraal en leest u hoe leefstijlbegeleiding in de dagelijkse praktijk vorm krijgt. Parousie is lid van de Nederlandse ggz, onze brancheorganisatie. Binnen het waardenetwerk verslavingen en gezonde leefstijl worden onze collega's actief gestimuleerd om het bewustzijn en het belang van een gezonde leefstijl onder de aandacht te brengen van bewoners, deelnemers en medewerkers.

Van bewustwording toewerken naar bewustzijn, zodat bewegen een normaal onderdeel van het leven is. Uit wetenschappelijk onderzoek is bewezen dat bewegen goed is voor je brein. Daarnaast wordt bewegen ingezet voor het goede doel. In het proces van 'bewegingsbewust zijn' is het helpend dat de enthousiaste, gedreven sportcoach van Parousie de bewoners wekelijks in beweging brengt met pittige oefeningen. Een mooi voorbeeld van bewegingsbewust zijn is volgens de zoon van collega Henry dat zijn vader zonder problemen in een hoge boom klimt, dit dankzij zijn sportactiviteiten.

**OP Velerlei
LEVENSDOMEINEN IN
BEWEGING DANKZIJ
HERSTELGERICHT
WERKEN.**

“Bewegingsbewust zijn is onderdeel van je professionele basishouding, en past binnen het gedachtengoed van herstelgericht werken”, aldus collega Teunie. “Ik zie mensen in het hier en nu, en kijk altijd naar de mogelijkheden die iemand heeft”. Kortom, de bewoners en deelnemers van Parousie zijn op velerlei levensdomeinen in beweging dankzij herstelgericht werken.

Bewegen, ontwikkelen is een groot goed. Echter, er zijn belangrijkere zaken in ons leven. Zoals bewegen zijn met onze naaste. Ik onderschrijf van harte de woorden van Ds. J.M.J. Kieviet in zijn meditatie, dat het onze roeping is om navolger van de Heere Jezus te zijn.

Ik dank allen die een bijdrage geleverd hebben aan dit

magazine, en zo het thema 'bewegen' vanuit verschillende invalshoeken hebben belicht.

Alle lezers gezegende kerstdagen en een voorspoedig 2022 toegewenst.

Bewegen

Bewogen

“En Jezus, met barmhartigheid innerlijk bewogen zijnde...”

Markus 1: 41a

Het thema van dit Parousie-magazine is Beweging. 'Bewegen' is een werkwoord. 'Bewegen' is iets wat je doet! Je doet het met je lichaam, met je ledematen. Als de Bijbel het heeft over 'lichamelijke oefening' wordt dat er misschien wel mee bedoeld. Bewegen kan nuttig en nodig zijn. Een heel ander soort 'beweging' is wat er aan de binnenkant van je leven kan gebeuren. Namelijk als je 'bewogen' raakt. Dat kan zijn onder invloed van allerlei gebeurtenissen. Blijde of droevige. We kunnen ook bewogen raken met anderen. In het eerste hoofdstuk van het Markus-evangelie lezen we dat de Heere Jezus bewogen is. Ja, dat Hij met barmhartigheid innerlijk bewogen is.

Het gebeurt in Kapernaüm. De dag ervóór is veel gebeurd. Laten we bedenken dat de Heere Jezus echt mens was. Met alle beperktheden die ook wij kennen. Als je een hele dag hard gewerkt hebt, dan gebeurt het wel dat je als een blok in bed valt. Echt nodig om te rusten! Want morgen is er weer een dag. Ook de Heere Jezus zal ongetwijfeld moe geweest zijn. Maar die volgende dag staat Jezus al vroeg op. Het is 's morgens vroeg, als het nog diep in de nacht is. Wat gaat hij doen? We lezen: “opgestaan zijnde, ging Hij uit, en ging heen in een woeste plaats en bad aldaar...” Als Zoon van God beoefende Hij de gemeenschap met

**HIJ IS MET INNERLIJKE
ONTFERMING BEWOGEN**

Zijn Vader. De discipelen gaan Hem zoeken. Met hen gaat Hij mee en predikt in de synagogen. En dan komt er een melaatse man tot Hem die op de



DS. J.M.J. KIEVIET

Beeld: Eigen collectie

knieën valt en tot Hem zegt: “Indien Gij wilt, Gij kunt mij reinigen!” De reactie van Jezus? Hij is met innerlijke ontferming bewogen. Hij is tot in het diepst van Zijn ziel geroerd. Vanwege wat? Ongetwijfeld vanwege deze man en de toestand waarin hij verkeert. Wat komen de verwoestende gevolgen van de zonde in deze mens openbaar. De ziel van Jezus is vervuld met liefde en barmhartigheid voor deze aangetaste man, die nu in het geloof tot Hem komt en Hem bidt om reiniging van zijn kwaal. Hij ziet een onreine, verloren mens voor Zich die gered moet worden.

Zoals de Heere Jezus bewogen was met deze arme man, zo kunnen wij nooit bewogen zijn met onze naaste. En een volkomen Helper als Hij is, zullen wij voor onze medemens nooit kunnen zijn. Maar onze roeping is wel om Zijn navolger te zijn. “O Zoon, maak ons Uw beeld gelijk!”

Gered

“Het is belangrijk dat bewegen een normaal onderdeel van je leven wordt”

5 vragen aan leefstijlcoach Els van Bezooijen

Tekst Annemarie van Vliet | Beeld Eigen collectie

Els van Bezooijen werkt als praktijkondersteuner bij Stichting Parousie. Vanuit die functie is ook leefstijlbegeleiding een aandachtsgebied. Els zet zich dan ook graag in om een gezonde leefstijl bij iedereen tussen de oren te krijgen. Is een stukje taart dan verleden tijd? “Zeker niet! Genieten hoort ook bij gezond leven...”

1. Els, eerst maar eens bij jou beginnen: beweeg jij zelf veel?

“Mijn man Walter en ik wonen in Soest. De afstand van Soest naar Scherpenzeel is mooi om per auto af te leggen, maar met de fiets ook goed te doen, wat ik dan ook wel doe. Ik kan erg genieten van buiten zijn en bewegen. Dat wil niet zeggen dat er nooit een drempel is om te gaan bewegen, maar het wordt altijd beloond met een voldaan en fit gevoel. Buiten zijn en bewegen heeft altijd een positief effect op me, dat valt me ook op als ik weleens wandelend gesprekjes heb met sommige bewoners van Parousie. Ondertussen geniet je van de natuur en dat verzet je gedachten; hoe gezond is dat?”

2. Je leest het overal: bewegen is belangrijk, maar wordt het niet té belangrijk gemaakt?

“Ik denk dat het belangrijk is om beweging zo laagdrempelig mogelijk vorm te geven in je leven. Elke stap die je meer zet dan je deed is er één om te waarderen. Het is belangrijk dat bewegen een normaal onderdeel van je leven wordt, net als eten en drinken. Nog leuker is als je het samen kunt doen. De sportcoaching binnen Parousie is hier een mooi voorbeeld van. Ik denk dat er nog zoveel meer mogelijkheden zijn op dit gebied zoals met elkaar wandelen; bijvoorbeeld als



je op bezoek komt bij Parousie. Waarom niet wandelend met elkaar bijpraten?

3. Hoe pas je het thema leefstijl nu al toe in je werk?

“Twee jaar geleden heb ik de opleiding tot POH-GGZ gedaan en in het komende jaar hoop ik de opleiding tot leefstijlcoach te gaan doen. In diezelfde periode kwam op Parousie ook de mogelijkheid om als praktijkondersteuner aan de slag te gaan. In deze functie voer ik onder andere ondersteunende gesprekken met bewoners. En zoals genoemd, is leefstijlbegeleiding een onderdeel van mijn takenpakket. Binnen de landelijke GGZ is het meer en meer een vooraanstaand thema aan het worden. En dat is niet zonder reden, want een gezonde leefstijl kan zoveel (chronische) ziekten voorkomen of verminderen. Ik voer bijvoorbeeld leefstijlgesprekken met bewoners, waarin

“GEZONDE LEEFSTIJL KAN ZOVEEL (CHRONISCHE) ZIEKTEN VOORKOMEN OF VERMINDEREN.”

inzichtelijk wordt hoe het met iemand gaat op het gebied van gezondheid, voeding, beweging en welzijn. Na zo'n gesprek is het mogelijk dat iemand verdere ondersteuning krijgt op het gebied van leefstijl. De inhoud van deze gesprekken is heel divers; hoe kan ik gezonder gaan eten? Of meer gaan bewegen? Of hoe kan ik leren ontspannen?”

4. Wat merk je tot nu toe qua effect van je inspanningen?

“Het effect tot nu toe is dat het thema leefstijl meer leeft



binnen de organisatie. Er is meer aandacht voor beweging; er wordt op verschillende manieren nagedacht over gezonde voeding. Op sommige groepen maakt men meer bewuste keuzes, bijvoorbeeld door geen cola meer te drinken maar te zoeken naar alternatieven. Er zijn bewoners die bewust bezig zijn met afvallen, meer ontspannen, enz. Dat zijn mooie stappen. Wat ik wel leuk vind is, dat als er een keer een gebakje gegeten wordt en ik loop voorbij, er meteen gereageerd wordt: “Dit is niet zo

“DIT IS NIET GEZOND HE?”

gezond hè?” Mijn reactie is dan wel: genieten hoort ook bij een gezonde leefstijl. Het is namelijk heel goed om bewust en gezond te leven. Tegelijk wil ik voorkomen dat we vanuit

een soort ideaalbeeld naar leefstijl gaan kijken: alsof iedereen slank en gespierd moet zijn. Mijn insteek is vooral dat we met elkaar gezonde keuzes leren maken. En we hebben daarin heel veel mogelijkheden gekregen, waar we niet in de eerste plaats een dokter of medicijnen voor nodig hebben. Zoek het maar heel dichtbij en gebruik je gezonde verstand. Ik geloof erg in de kracht van bewegen en gezonde voeding. Het kan de negatieve spiraal waarin je leeft radicaal doorbreken.”

5. Heb je tot slot nog een mooie 'afsluiter' voor alle lezers?

“Gezondheid is een groot geschenk. Iets waar we zorgvuldig mee om mogen gaan, tot eer van onze Schepper Die ons gemaakt heeft en in het leven onderhoudt. Is er dan niet reden genoeg om bewust stil te staan bij hoe je leeft? Wat je eet? Wat je wel en niet doet om zorg te dragen voor je gezondheid? Volgens mij hebben we hier allemaal een taak in. Ik hoop er vanuit mijn rol in de organisatie een steentje aan bij te kunnen dragen.”



ROOKVRIJ



**Samen
zorgen wij
voor een
rookvrij
Parousie**

OP WEG NAAR EEN

ROOKVRIJE GENERATIE

Vanaf het eerste kwartaal van 2022 zal het hele terrein bij Parousie rookvrij worden, inclusief de terrassen. En uiteraard wordt er ook binnen niet gerookt, zoals dit altijd al is geweest. Er wordt een rookplek gecreëerd die buiten het zicht is.



**Stichting
Parousie**

Bewoners Parousie in beweging dankzij **herstelgericht werken**

Teunie van Maanen heeft bij stichting Parousie aandacht voor herstelgericht werken.

Tekst Annemarie van Vliet | Beeld Eigen collectie



Teunie van Maanen is sinds 2,5 jaar werkzaam bij Parousie

als woonbegeleider. Haar motivatie is hartverwarmend: "Ik zie mensen in het hier en nu en kijk altijd naar de mogelijkheden die iemand heeft." Met die basishouding zet Teunie niet alleen zichzelf maar ook haar omgeving in beweging. Een extra 'theoretisch' steuntje in de rug krijgt ze door de cursus die ze onlangs samen met haar collega's heeft gevolgd: herstelgericht werken.

Herstelgericht werken, het klinkt mooi, maar hoe doe je dat in de praktijk? Teunie: "Je kijkt vanzelf altijd eerst naar iemands context. Wat is er gebeurd? Hoe was deze bewoner 'vroeger'? Waar lagen zijn of haar talenten? Met die kennis kijk je naar de bewoner in het hier en nu. Daarbij is het belangrijk dat de juiste begeleiders aan de juiste bewoners worden gekoppeld. Een klik is absoluut essentieel!"

Zelfredzaamheid bevorderen

Als lid van de werkgroep 'herstelgericht werken' wil Teunie met haar collega's binnen Parousie het SRH gedachtengoed blijvend onder de aandacht brengen en het geheel van

herstelgericht werken levend houden. Het team bespreekt hoe de verschillende bewoners letterlijk of figuurlijk 'in beweging' kunnen komen. "Daarin moet je aansluiten bij de krachten, mogelijkheden en de behoeftes van de bewoner zelf. Als je dat weet te realiseren ben ik ervan overtuigd dat iedere bewoner stappen maakt. Niet iedereen kan op zichzelf wonen, maar dat hoeft ook niet. Het gaat om een stukje maatwerk qua professionele zorg en persoonlijke groei, om de zelfredzaamheid te bevorderen."

Resultaten bespreken

Tijdens intervisie- en teambijeenkomsten worden behaalde successen besproken. "Op die manier leer je van elkaar.

En eigenlijk is er iedere week wel een succes te benoemen. De kernvraag hierbij is: wat heb je toegepast om deze bewoner in een andere mood te krijgen? Of welke truc werkt om hem of haar uit zijn isolement te halen? De resultaten die we als begeleiders samen met praktijkondersteuners gezamenlijk boeken ten behoeve van de bewoner, zorgen ervoor dat de kwaliteit van zijn bestaan wordt vergroot, rekening houdend met iemands beperkingen.

"Soms concluderen we dat de bewoner

een andere begeleider nodig heeft, wat weer een verfrissende ontwikkeling bij de bewoner met zich meebrengt.

"DAARIN MOET JE AANSLUITEN BIJ DE KRACHTEN, MOGELIJKHEDEN EN DE BEHOEFTE VAN DE BEWONER ZELF!"

Online werkomgeving

Naast het persoonlijk plan, is er de ladekast van de SRH werkmap, compleet met werkdocumenten, waarmee de woonbegeleiders van Parousie elke dag met passie aan de slag kunnen. "Door de cursus zijn wij al in beweging gezet en die beweging geven we nu als het ware door aan de bewoners. Ieder op zijn of haar plekje, met grotere of kleinere stappen, maar de effecten zijn er. We stoppen met dingen die niet lukken en blijven hoop uitstralen. We gaan samen met de bewoner op zoek naar zijn of haar droom en proberen deze te verwezenlijken. Bij de ene bewoner resulteert dit in uitbreiding van bezoek van familie of vrijwilliger, bij de ander is het een eigen tuintje en de ander start een cursus bij drukkerij Kopietje. Dat is toch prachtig? Als je dat soort dingen ziet, weet je waarvoor je dit mooie werk doet!"



"Het zoeken en versterken van de sterke punten van onze deelnemers was al iets wat we in praktijk brachten, maar ik heb geleerd dat dit echt maatwerk is en per persoon verschillend. De lat niet te hoog leggen dus, maar de deelnemer het tempo laten bepalen. Ook probeer ik nu meer tijd vrij te maken voor gesprekken i.p.v. altijd iets met ze te willen doen. Soms is gewoon "er zijn voor ze" al genoeg."

Werkbegeleider Henry van Driel



Stelling: Door middel van herstelgericht werken ontdekken bewoners van Parousie nieuwe talenten



"Door de halfjaarlijkse cursus SRH, die we als team hebben gevolgd, is herstelgericht werken meer gaan leven bij mij. Vooral het krachtenprofiel waarbij je inzoomt op de krachten van een bewoner spreekt mij erg aan. Er word al snel gekeken naar wat iemand niet kan. Maar juist door te kijken naar wat iemand wel kan en dat te versterken kan er ruimte ontstaan voor herstel."

Woonbegeleider Gertine van Veldhuizen

Ik heb een nieuw inzicht gekregen in herstelgericht werken.

Verhelderend dat weerstand 'gezond' is. Niet aan ergeren maar doorvragen; kijken na de wens achter de wens. Wat ook duidelijker is geworden, dat het ook stil mag zijn; de professionele nabijheid. Verdraag de stilte in een gesprek. Mooi om te zien dat er dan meer los komt en te merken dat bewoners zich beter gehoord voelen doordat het een bepaalde veiligheid en vertrouwen geeft. Ik hoef niet altijd met een oplossing te komen.

Woonbegeleider Tineke Pluimers



Beeld Pim van de Beek en Prive



Gerdine Vos brengt bewoners Parousie wekelijks 'in beweging'

Tekst Annemarie van Vliet
Beeld Pim van de Beek

Ze is van huis uit maatschappelijk werker en heeft altijd in de jeugdzorg gewerkt. Vanuit haar vak zag ze meer en meer het belang van sporten in. Vanuit de gedachte dat sporten niet moeilijk, stom of duur hoeft te zijn is Gerdine Vos met Reboot Sportcoaching gestart. Lachend: "Echt iedereen is welkom bij Reboot, juist als je jezelf geen 'fitboy' of 'fitgirl' voelt."

De gedreven sportcoach weet het zeker; bewegen zorgt voor een betere fysieke gezondheid! "En dat geldt voor jong en oud!"

Toen Gerdine haar eigen sportcoachingspraktijk startte kwam ze in aanraking met Kopietje. "Ik ben nogal van de ruilhandel. Dus stelde ik voor dat zij zouden zorgen voor de realisatie van mijn visitekaartjes in ruil voor sportlessen voor bewoners. Onder de noemer 'Bewegen op maat' doen we dit, na een succesvolle proefles, inmiddels al een half jaar, iedere donderdag. Laagdrempelig en afgestemd op behoeftes en mogelijkheden."

Grenzen opzoeken

Waar het de eerste keren een beetje onwennig voelde, zoeken de deelnemers nu wekelijks hun grenzen op. Gerdine: "Sommigen overtreffen hun eigen verwachtingen en dat is echt mooi om te zien. Bewoners krijgen vertrouwen in hun eigen lichaam, leren grenzen en behoeftes aangeven en motiveren elkaar als het even pittig is. Die dynamiek onderling vind ik gaaf!"

Sterk en fit

Hoe zo'n sportief moment eruitziet? Gerdine legt het graag uit: "We beginnen uiteraard met een warming-up, gevolgd door een stretch. Daarna werken we drie onderdelen af waarin per onderdeel verschillende spiergroepen worden geactiveerd. Meestal de benen, buik en armen. Als zogenaamd toetje doen we tot slot nog een leuke en soms pittige oefening van circa drie minuten. De meesten staan er dan nog van te kijken wat ze toch nog weten te realiseren. Je ziet echt dat mensen sterker en fitter worden naarmate we vaker sporten."

Positief effect

Het effect op de deelnemers van 'Gerdine's groep' blijft ook bij de begeleiders niet onopgemerkt. "Wat ik hoor van hen is dat het in het geheel rustiger is op de groep. Mensen zijn gezond moe en staan de volgende dag weer fit op. Sporten is goed voor zowel het fysieke als het mentale welbevinden."



REBOOT
SPORTCOACHING

Reboot is ontstaan vanuit de gedachte: bewegen hoeft niet moeilijk of duur te zijn. Gewoon samen bewegen kan je meer opleveren dan je denkt! In gezellige wekelijkse groepen gaan we samen naar buiten in Scherpenzeel, waar iedereen op zijn eigen niveau lekker kan bewegen.

We bieden dit aan voor maar € 13,- per maand en geven je de mogelijkheid van een strippenkaart, waardoor we de drempel om de stap te zetten zo laag mogelijk willen houden. Kijk voor meer informatie op: www.rebootsportcoaching.nl.

Tip van Gerdine

De allerbeste beweegtipp die ik jullie kan geven is om van bewegen een gewoonte te maken.

TIP

Je kunt het net als tandenpoetsen zien: je doet het iedere dag, het hoort er nou eenmaal bij.

Hierbij is dan ook belangrijk dat je het niet af en toe doet (de ene dag wel, de andere dag niet), maar echt iedere dag. Daardoor vergeet je het minder snel! Bepaal een minimaal aantal minuten dat je wil bewegen per dag en beweeg het liefste ook op een vast tijdstip. Bewegen kan al heel makkelijk door een stukje te wandelen of fietsen, maar ook in de tuin werken telt als beweging.

Als je beweging (net zoals tandenpoetsen) onderdeel gaat maken van je dag, zul je merken dat het je minder moeite gaat kosten!



“Henk Huls (56) fietst gemiddeld 100 km per week

“Het is voor mij de beste vorm van afleiding”

Tekst Annemarie van Vliet | Beeld Pim van de Beek



Fietsen is voor de 56-jarige Henk Huls de meest fijne vorm van afleiding. “Het helpt mij enorm als ik bijvoorbeeld

buikpijn heb, want dan nemen de pijnklachten echt af! Maar ook wanneer ik een gesprek heb gehad met mijn begeleider spring ik op de fiets. Alles wat we besproken hebben kan dan even zakken.”

Henk woont al sinds 2010 binnen de woonvorm van Stichting Parousie. “En dat bevalt me nog altijd erg goed. Het is een fijne en vooral veilige woonomgeving.” Sinds enige tijd is hij trotse eigenaar van een elektrische fiets. “Zelfs met trekhaak! Dus als ik een grotere hoeveelheid spullen moet vervoeren doe ik dat gewoon met een aanhangertje. Vanmorgen stond ik bijvoorbeeld al om 7:00 uur bij de Hoogvliet in Woudenberg om boodschappen te doen.”

Fietsen aan het werk

Henk fietst ook graag voor zijn werk bij Kopietje (afdeling van Werk & Training, red.) “Ik bezorg pakketjes voor Kopietje. Ook breng ik twee keer in de maand verschillende kerkbodes rond. Daar komen de krantjes van de Mbuma-Zending nog bij en tot slot sta ik nog op de reservelijst van het RD om de krant te bezorgen. Als iemand onverhoopt uitvalt kan ik de wijk zo overnemen.”

Buitenlucht als therapie

Maar wat maakt dat Henk zo graag en veel fietst? “Dat is heel eenvoudig. Ik heb een stoma en daarom weleens last van buikpijn. Op het moment dat ik op de fiets stap en een halfuur tot een uur fiets is de buikpijn nagenoeg weg. Hoe meer je beweegt, hoe

beter de stoma ‘loopt’. Ook als je niet lekker in je vel zit raad ik iedereen aan om de buitenlucht in te gaan. Het verzet je

“HET VERZET JE GEDACHTEN EN JE ZIET DE WERELD OF JE LEVEN WEER IN HET JUISTE PERSPECTIEF”

gedachten en je ziet de wereld of je leven weer in het juiste perspectief.”

Unieke routes

Voor een bui regen blijft Henk absoluut niet binnen. Door weer en wind fietst hij vaste en nieuwe routes. “Ik heb navigatie dus verdwaalet niet zomaar. En hier in de omgeving zijn zoveel prachtige routes te vinden. Bij mooi weer neem ik geregeld binnenwegen die je langs weilanden en door het bos loodsen. Maar als het regent is dat natuurlijk niet verstandig en soms nog gevaarlijk ook.” Henk’s navigatie geeft ook zogenoemde verrassingsstops aan. “Dat zijn vaak de mooiste en uniekste plekje. Ik geniet daar enorm van!”



TIP



Doornse Gat
Leersumsestraatweg te Doorn

Het Doornse Gat is een natuur- en recreatiegebied. Het maakt deel uit van het Nationaal Park Utrechtse Heuvelrug.

In het Doornse Gat zijn er veel mogelijkheden om je vrije door te brengen. Zo kun je er met je mountainbike op uit of heerlijk met het gezin gaan picknicken. Met kinderen kun je er je lol op, want zij kunnen zich er heerlijke vermaken. Daarbij is het ook een mooie locatie om leuke foto’s te schieten. Ook voor de kampeers is een mogelijkheid om je tent of caravan op te zetten op de camping. Kortom; wat wils voor iedereen. Maar Henk komt er vooral voor zijn ontspanning; al fietsend geniet hij van de bosrijke omgeving.

Henk Huls fietst veel in de omgeving van stichting Parousie. Hij geniet van de mooie bossen met het afwisselende landschap en de boerderijen. Hij kent inmiddels heel wat mooie plekje. Hierbij twee prachtige plekje, als tip van Henk, om tijdens een heerlijke fietstocht te bezoeken.



Museum huis Doorn
Langbroekerweg 10, Doorn

De omgeving Leersum, Amerongen en Doorn staan bekend om hun mooie kastelen. Waarvan sommige in gebruik voor musea. Huis Doorn is een kasteel, ridderhofstad en landgoed op de Utrechtse Heuvelrug in Doorn in de Nederlandse provincie Utrecht. Een prachtige locatie die je niet alleen van buiten kunt bewonderen, maar ook van binnen.

Museum Huis Doorn is het voormalige ballingsoord van de laatste Duitse keizer Wilhelm II tussen 1918 en 1941. De inrichting van Huis Doorn verkeert nog in authentieke staat en geeft samen met de kunstcollectie een beeld van de Europese hofcultuur. Museum Huis Doorn verbindt het persoonlijke verhaal van de keizer aan de geschiedenis van de verwoestende en ingrijpende Eerste Wereldoorlog. Een aanrader van Henk!

“Ik doe dit voor Henk; hij geniet ervan!”

Jan Plaisier is wandelmaatje voor Henk

Tekst Annemarie van Vliet | Beeld Pim van de Beek

Met zijn 71 jaar geniet Jan Plaisier uit Scherpenzeel inmiddels zes jaar van zijn pensioen.

Maar ook nu zet hij

zich nog wekelijks vrijwillig in, onder meer als zogenoemd ‘wandelmaatje’ van bewoner Henk Doornenkamp. “Ik doe dit niet voor mezelf, maar ik doe dit écht voor Henk.”

Lang was Jan in de kerk actief, maar toen de vraag vanuit Parousie kwam of er een wandelmaatje beschikbaar was, wilde Jan daar graag gehoor aan geven. “Mijn vrouw Margreet was al bij Parousie betrokken dus ik kende de organisatie al een beetje. We hebben het er samen over gehad en ik heb gesolliciteerd. En met succes, want ik loop nu al ruim een jaar iedere dinsdag met Henk een rondje van zo’n drie kwartier a 50 minuten.”

“HIJ KAN HET ALLEEN NIET GOED LATEN MERKEN. TOCH BEN IK BLIJ MET DEZE STILLE WAARDERING.”

Stille waardering

Henk is een in zichzelf gekeerde man. Of ik dat moeilijk vind? Moeilijk niet zozeer, maar het stemt me weleens verdrietig. Vanuit de begeleiding weet ik dat Henk de wekelijkse wandelingen waardeert en er zelfs van geniet. Hij kan dat alleen niet goed laten merken. Toch ben ik blij met deze stille waardering.

Voldoening

Jan en Margreet wandelen samen ook met grote regelmaat, dus Jan is het gewend en hij vindt het leuk. “Het geeft me wel een stukje voldoening. Vaak wijs ik Henk op mooie plekjes in de natuur. Ik ben een natuurliefhebber en heb bijvoorbeeld een app op mijn telefoon waarop je vogelgeluiden kunt herleiden. Ook dat laat ik aan Henk zien en horen.”

Ritmeester sigarendoosje

Henk loopt zelf ook weleens. “Ik vroeg hem ooit ‘welke route loop je dan?’ Zijn antwoord was: vier keer rechts. Met andere woorden; Henk loopt een vast rondje zodat hij zeker weet dat hij weer bij Parousie terecht komt.” En in zijn hand heeft hij altijd een leeg doosje van Ritmeester sigaren. Dat biedt hem houvast en troost. Aandoenlijk!”



‘Mijn vader klimt zo de hoge boom in!’

JOSHUA VAN DRIEL



In deze rubriek laten we man, vrouw, kind of andere relatie aan het woord van één van de medewerkers van Stichting Parousie. Deze keer is het de beurt van Joshua van Driel (24 jaar), zoon van werkbegeleider Henry van Driel. Vooral omdat Joshua zelf een eigen sportstudio heeft, is hij des te meer betrokken op de vitale levensstijl van zijn vader.

Hoe vitaal ben jij opgevoed?

Sporten, bewegen, lekker actief in de natuur. Het zijn belangrijke ingrediënten die ik vanuit mijn opvoeding heb meegekregen. Sterker nog: ik ben er dagelijks mee bezig. Als eigenaar van een sportstudio help ik jongeren en ouderen bij het onderhouden van een gezonde en vitale leefstijl.

Komt jouw vader ook bij je op de sportschool?

“Mijn vader Henry is twee jaar geleden, toen ik met de sportschool begon, door mijn moeder overgehaald om te komen boksen. Tegenwoordig bokst hij wekelijks in de sportschool en bezoekt trouw de bootcamp op de zaterdagochtend in het bos.”

Wat doet het boksen met je vader?

“Het boksen doet mijn vader goed omdat het, voor hem, een fijne manier is om zijn hoofd leeg te maken en even stoom af te blazen na een drukke werkweek. Daarnaast vindt hij het gezellig en heeft hij leuk contact met andere mensen in de sportschool. Je ziet elkaar wekelijks, hebt soortgelijke doelen, bouwt een band met elkaar op en ondersteunt elkaar tijdens het trainen.”

Zie je ook effect van het sporten bij je vader?

“Door het sporten voelt mijn vader zich sterker en heeft hij een betere houding gekregen waardoor hij geen last meer heeft van rugklachten. Ook heeft hij overdag meer energie. Dat zag ik laatst bijvoorbeeld met een familieweekend met zijn kleinkinderen, waarin hij met gemak in een hoge boom klimt om er een bal eruit te halen. Ik hoop dat ik op zijn leeftijd net zo fit mag zijn.”

Dat zijn hele concrete veranderingen. Ken jij vanuit je sportschool ook bijzondere effecten op de manier zoals je het aanpakt?

“Een ervan betreft een dame die lijdt aan angstaanvallen. Door gebeurtenissen in haar leven durfde ze de straat niet meer op en had ze last van angst- en paniekaanvallen. Naast therapie bezoekt ze ook trouw onze sportstudio. Ik ben met haar gaan boksen om mentaal sterker en weerbaarder te worden, maar ook ervoor te zorgen dat ze steviger in haar schoenen staat. En dat werkt. Inmiddels gaat ze veel gemakkelijker de deur uit en zijn de angstreacties aanmerkelijk minder. Dat is natuurlijk heel waardevol!”

Waar ben jij het meest trots op bij je vader als hij sport?

“Ik ben trots op mijn vader als ik zie hoeveel plezier hij erin heeft om bij mij te sporten en dus ook een trouwe sporter is. Zowel hij, als mijn moeder, zijn een wezenlijk onderdeel van de sportschool. Ze ondersteunen mij waar ze kunnen en ik ben blij dat ik dit voor hen terug kan doen.”

Ken je toevallig nog een leuke anekdote van je vader in beweging?

“Mijn vader is erg betrokken bij de sportschool. Ook na een lange dag werken staat hij nog voor mij klaar om te helpen. Zo hadden we laatst een hardloopevenement en stond hij in de avond nog soep op te scheppen voor de leden. Geweldig toch?”



Niet voor Jesse, maar door Jesse

Vader Gert Jan van 't Hof
zet zich in voor Energy4All



GERT JAN VAN 'T HOF

Bewegen voor een héél bijzonder doel. Dat doet een van de woonbegeleiders bij Parousie, Gert Jan van 't Hof. Hij en zijn vrouw Annemarie verloren in 2015 hun zoontje Jesse. Hij leed aan een energiestofwisselingsziekte (mito) en werd slechts 1,5 jaar oud... Om geld in te zamelen besloot Gert Jan mee te doen aan een enorme uitdaging: op een racefiets drie van de meest beruchte bergpassen van de Giro d'Italia beklimmen. "Een ervaring om nooit te vergeten en eentje die vraagt om herhaling!"

Gert Jan valt meteen met de deur in huis: "Wij zijn heel open over het verlies van ons mannetje. Sterker nog: we zijn erg betrokken bij (Forza4) Energy4all, omdat de ziekte van Jesse niet nog meer slachtoffers mag maken. De ziekte waaraan hij leed, is namelijk erg onbekend. Medicijnen zijn letterlijk van levensbelang en de ontwikkeling hiervan is in de laatste fase beland. Dat is natuurlijk geweldig nieuws!"

Een belofte

Het stel wist, toen Jesse bijna een jaar oud was, waar hij aan leed. Ook kenden ze de prognose. "Nee, het zag er niet goed uit, dat wisten we al heel snel. Maar dat onze Jesse uiteindelijk maar 15 maanden is geworden, hadden we niet gedacht. Jesse was letterlijk áltijd moe. Ook epilepsieaanvallen waren aan de orde van de dag. Na tien dagen op de IC te hebben gelegen, stierf hij op 15 maart 2015..." Op dat moment deed Gert Jan een soort 'belofte'. "Ik wist en ik voelde dat hier iets voor moest komen. Ik zei tegen Annemarie: 'Hier mogen geen kinderen meer aan sterven,

of in ieder geval zo min mogelijk. Ik ga me hier keihard voor inzetten!"

**"HIER MOGEN GEEN KINDEREN MEER
AAN STERVEN OF IN IEDER GEVAL ZO
MIN MOGELIJK."**

Uitdaging nummer 1

In 2019 kwam de oproep vanuit de organisatie Forza4Energy om mee te doen aan het unieke evenement in Italië. Gert Jan meldde zich als vrijwilliger, maar nam 'voor de zekerheid' toch zijn racefiets mee. "Eenmaal daar dacht ik wel even een stukje naar boven te fietsen. Niet dus. M'n tong hing op m'n schoenen. Zo'n uitdaging gaat niet samen met roken; iets wat ik al 20 jaar behoorlijk deed. Ik wist het van binnen allang: hier moet ik mee stoppen! Dat was uitdaging nummer 1." Terug in Nederland bezocht Gert Jan zijn huisarts met de vraag of hij medicijnen kon krijgen om te stoppen. Dat gebeurde. "Toen tijdens een vrijgezellenfeestje mijn vrouw ook nog eens eerder beviel van een gelukkig gezonde dochter, ging het roer definitief om. Ik reed naar het ziekenhuis en wist dat ik daar de komende weken zou zijn, dus roken ging niet. Dan maar rigoureuus..." En zo was het grootste obstakel om mee te doen aan de Italiaanse uitdaging direct uit de weg geruimd. "Ik heb na die dag nooit meer een sigaret aangeraakt." De positieve



ervaringen en het aanpassen van zijn leefstijl neemt Gert Jan ook mee in de dagelijkse begeleiding van de bewoners.

Eindeloos trainen

Een lange periode van trainen brak aan. Fietsen, fietsen, fietsen en hardlopen. "Kilometers in de benen, eindeloos doorbikkelen. Ik fietste soms 17 keer de Amerongse berg op en af in een middag. Maar het moest! Ik wist waar ik het voor deed. Niet voor Jesse, maar wel door Jesse!" In 2020 ging het evenement vanwege het coronavirus helaas niet door. Maar afgelopen jaar was het moment daar en reisde Gert Jan opnieuw af naar Italië. Nu in goede conditie. Hij was klaar om de loodzware, maar prachtige tocht te fietsen. Met een

ongeevenaarde intrinsieke motivatie.

"We waren een paar dagen eerder aanwezig om 'proef te draaien'. Daarna ging het evenement van start. In drie dagen beklommen we de Gavia, Mortirolo en de Stelvio. Een ervaring om nooit te vergeten. Ja, het was echt heel erg zwaar. Maar als ik het niet trok en m'n hoofd liet zakken, dan zag ik de foto van Jesse aan m'n stuur. Dan wist ik het weer: doortrappen Gert Jan, je doet dit ergens voor!"

Onderlinge verbondenheid

Of Gert Jan volgend jaar weer meedoet? Zijn antwoord volgt razendsnel: "Absoluut! De onderlinge verbondenheid met mensen die meedoen, is bijzonder. Je praat met andere ouders, familieleden en vrienden van mensen die dit ook hebben meegemaakt of hun kind nog hebben. Je kunt met deze ziekte leven, en ik hoop in de nabije toekomst al. Daarom telt iedere euro en is

**"HET WAS ECHT HEEL ERG ZWAAR.
MAAR ALS IK HET NIET TROK EN M'N
HOOFD LIET ZAKKEN, DAN ZAG IK DE
FOTO VAN JESSE AAN M'N STUUR."**

het elke inspanning meer dan waard!", besluit de gedreven woonbegeleider.

Benieuwd naar het evenement of hoe u een bijdrage kunt leveren? Kijk dan op: www.energy4all.nl.

FORZA JESSE





Wandelen en punten scoren!

Een leuke app om van bewegen een gewoonte te maken: Ommetje. Deze app is ontwikkeld door de Hersenstichting.

Elke dag een wandeling maken is belangrijk voor je fysieke en mentale gezondheid. Je krijgt meer productiviteit en energie na het lopen van een Ommetje. Ook helpt het je te onthaasten en verbetert het je creativiteit.

Start met vrienden, familie of collega's een eigen wandelcompetitie of ga de uitdaging aan tegen de rest van Nederland. De Ommetje-app is ontwikkeld met hoogleraar neuropsychologie Erik Scherder. Hij vertelt je na iedere wandeling een interessant hersenfeitje.

Collega's in beweging!

Verschillende collega's fietsen net zoals Marco Modderkolk (zie foto hiernaast) naar hun werk. Sommigen dichtbij en anderen op een grote afstand; van 5 tot 23 kilometer. Mooie voorbeelden, toppers!

Maar ook tijdens het werk wordt er genoeg gesjouwd, gestaan of in de tuin gewerkt. Bewegen gaat dan als vanzelf.



Doe iets waar je plezier in hebt, zodat het sporten iets is waar je naar uit kunt kijken. Dan geeft het tegelijkertijd ook ontspanning. Maak het spelen, maar dan voor volwassenen!

Sportieve tip en groet
Joshua van Driel
www.joshuavandriel.nl



Bewegen tijdens je werk!



In een ideale wereld zijn we ook tijdens ons werk gezond bezig. Toch zitten we in Nederland gemiddeld 10 uur op een werkdag. Daardoor lopen we meer kans op ziektes zoals hart- en vaatziekten, diabetes type II, depressie, kanker en zelfs vroegtijdig overlijden. Beeldschermwerkers hebben daarnaast ook een verhoogde kans op klachten aan armen, nek en schouders. Gelukkig is de oplossing vrij simpel: regelmatig even opstaan en bewegen. Als je elk half uur in beweging bent, is de kans kleiner dat je ziek wordt.

Wat feitjes:

- Nederland is Europees kampioen zitten!
- In geen enkel ander land zit zo'n groot gedeelte (32%) van de bevolking meer dan 8,5 uur op een dag.
- Een belangrijk deel van dit zitten gebeurt op het werk: gemiddeld zitten Nederlandse werknemers 4,4 uur op het werk.

Wat tips om meer te bewegen:

- Haal je koffie of thee zelf
- Loop tijdens het telefoneren
- Zet de printer op afstand, zodat je erheen moet lopen
- Gebruik een Activity Tracker of Smartwatch om je beweging in de gaten te houden.
- Beweeg met elkaar door te wandelen of door elkaar te motiveren!

Bron:  Ministerie van Sociale Zaken en Werkgelegenheid

Ontdek welk beweegtype jij bent!



Door genoeg te bewegen houd je je hart gezond. De Hartstichting helpt je hier graag bij. Doe nu de beweegtest door de QR-code te scannen en krijg na afloop handige tips die passen bij jouw type.



Kerstfeest

(fragment)

En juist toen alle mensen zwegen
in 't diepste duister van de nacht;
toen niemand zich meer kon bewegen,
zo moe, zo moe, en zonder kracht;
toen heeft God Zelf Zijn Zoon gezonden,
op Wie de mensheid had gewacht.
Toen klonk gezang uit duizend monden,
omdat Hij vreed' op aarde bracht.

Auteur: Jelly Verwaal



Wij wensen
u goede
kerstdagen en
een gezegend
nieuwjaar toe.

Stichting
Parousie



STICHTING PAROUSIE

VLIETERWEG 17, 3925 GA SCHERPENZEEL

WWW.PAROUSIE.NL