

## Nieuwsbrief Zorgboerderij 't Hamel no. 14

*De zomer van 2015 is nog in volle gang. Regelmatig heerlijk warm, ook wel eens te warm, af en toe aardig wat regen, dagen waarop de wind ons weer terug naar binnen blies en ook dagen die te koud waren voor de tijd van het jaar. Heel vaak hebben we toch heerlijk buiten kunnen zitten in de schaduw van de pruimenbomen naast de boerderij. En als het toch wat kouder was, konden we aan de andere kant van het huis in het zonnetje terecht met uitzicht op de kippen en de ezels. Maar, als het nodig was, dan konden we ook binnen goed vertoeven.*



### Opa en oma

Het heeft in eerste instantie helemaal niks met de zorgboerderij te maken, maar een heel belangrijke gebeurtenis die de afgelopen tijd heeft plaatsgevonden is de geboorte van onze kleinzoon. Op maandag 6 juli jl. zijn onze dochter Nienke en haar vriend Rob de trotse ouders geworden van zoon Morris. En dan zijn wij dus in een keer (ook trotse) oma en opa geworden. Vanzelfsprekend is het een mooi kereltje en ze doen het maar hartstikke goed met zijn drieën.



Ans heeft besloten heel graag een dag op Morris te willen passen zodra Nienke weer aan het werk is. Dit zal vanaf eind september gaan gebeuren op de donderdag. De bedoeling is dat Morris dan op de zorgboerderij is en dat Ans haar bezigheden in de groep overdraagt. Ze is wel aanwezig voor kantoorzaken en telefoon, maar alleen als dat om Morris mogelijk is. Haar plek als begeleidster in de groep wordt dan overgenomen door Agnes Booijink. Agnes en Jessica draaien dan samen de groep met ondersteuning van een vrijwilliger en een stagiaire.

We verwachten dat de aanwezigheid van een baby of kind op de zorgboerderij mede een bijdrage levert aan de mogelijkheden tot prikkels en activiteit. Dus wie weet heeft Morris straks een heleboel opa's en oma's.

### Vakantie Ans en Jan

We werken op een prachtige plek. Daarnaast wonen we ook nog eens op diezelfde prachtige plek. Bovendien is het werk dat we dagelijks doen vooral hartstikke leuk. Eigenlijk willen we hier helemaal niet weg!

Maar.... zelfs wij vinden dat we wel een keer vakantie verdiend hebben. Het is goed en ook nodig om er even uit te zijn en hele andere dingen te kunnen doen. Even afstand nemen en daarna weer lekker verder gaan met waar we mee bezig zijn. Daarom gaan we in de week van 12 tot 19 september een weekje weg. Niet heel ver hoor. Dit keer gaan we zo'n 2 uur reizen naar Duitsland. Voor huis en dieren is er oppas in de persoon van Gerard en zijn vrouw Nелиe. De zorgboerderij draait uiteraard ook gewoon door. De



vaste medewerkers komen allemaal een of meer dagen extra en er is op elke dag iemand die kan koken voor de groep. Alles gaat gewoon door en alle vertrouwde gezichten zijn er gewoon, behalve die van ons dus. Omdat Jessica er alle dagen is, is zij het vaste aanspreekpunt in deze periode.

### 't Hamel in de bladen

Halverwege de maand augustus stond er een heel leuk interview in Huis aan Huis Reklamix, een weekblad dat verschijnt in Olst-Wijhe en Broekland. Onze vrijwilliger Gerard Uiterwijk was daartoe geïnterviewd door Karin Köster en deze had hier een heel mooi artikel van gemaakt. Natuurlijk compleet met foto in de tuin van 't Hamel. Door de interviewster werd zelfs gesproken over "vrijwilliger zijn in het paradijsje van Wijhe". Voor wie een computer heeft zie voor het artikel met foto: [http://www.vrijwilligactief.nl/files/Getipt/Welzijn%20in%20praktijk\\_wk33.pdf](http://www.vrijwilligactief.nl/files/Getipt/Welzijn%20in%20praktijk_wk33.pdf)

Eerder dit jaar, in januari, zijn Ans en Jan ook al eens geïnterviewd met een geweldige (nou ja....) foto. Zie: [http://www.vrijwilligactief.nl/files/Welzijn%20in%20praktijk\\_wk53-2.pdf](http://www.vrijwilligactief.nl/files/Welzijn%20in%20praktijk_wk53-2.pdf)

En dan gaat Ans binnenkort wereldberoemd worden in Oost Nederland. Het magazine Naober, voor Drenthe, Overijssel en Gelderland, heeft haar benaderd om een interview te mogen doen. Sinds dit jaar hebben ze een nieuwe rubriek "De Boerin", waarin ze agrarische vrouwen naar voren schuiven. Dat doen ze in tekst en in beeld. Ans is gevraagd omdat ze dit keer een zorgboerin zochten. Het artikel gaat over het vrouw en ondernemer zijn en haar beleving bij het bedrijf. Het interview gaat plaatsvinden in de 2<sup>e</sup> week van september en wordt geplaatst in het oktobernummer (Naober verschijnt 6 keer per jaar). Met foto en al, en dat moet dan ook nog eens in "zondagse kleding". We zijn benieuwd....



### Buurtfysio

Iedereen weet wel dat bewegen goed is voor de mens. Voor ouderen geldt dit nog wel een tikje meer. Lichamelijk of geestelijk wordt het lastiger en het gevolg is dat er meer gezeten wordt en minder bewogen. Bovendien is uit onderzoek gebleken dat verschijnselen die zich voordoen bij dementie positief worden beïnvloed door regelmatige en gerichte beweging.

Een aantal maanden geleden kwamen we in contact met Matthijs Kappers van het bedrijf Buurtfysio. Matthijs wil met zijn onderneming fysiotherapie toegankelijk maken voor alle mensen in het buitengebied van Salland. Omdat mensen langer thuis willen en moeten blijven wonen vindt hij het belangrijk om zorg ook in de kleinere plaatsjes in de regio Salland aan te bieden. Eind september houdt hij dan ook een presentatie op 't Hamel, waarna hij vanaf oktober een beweegprogramma gaat aanbieden op de boerderij. Deels zal dit bestaan uit een wandeling en deels uit oefeningen die op de boerderij worden gedaan. Deze beweegprogramma's zijn zowel voor de vaste mensen van 't Hamel als voor ouderen uit de buurt. Iedere maandag en donderdag zal er op deze manier een uur fysio worden aangeboden op 't Hamel. Voor diegenen die hieraan mee kunnen en willen doen, worden de kosten door Matthijs rechtstreeks met de zorgverzekeraar verrekend.



## D'r is 'n tied van komm'n en 'n tied van goan

In de afgelopen 3 maanden mochten we weer een aantal nieuwe mensen verwelkomen. Begin juni kwam Gerrit uit Wijhe als nieuwe deelnemer binnen. Hij komt sindsdien iedere donderdag op de fiets notabene. Hij zorgt er onder andere voor dat de dieren steeds genoeg te drinken in de bak hebben. Half juli konden we Harrie uit Deventer begroeten. Harrie is iedere dinsdag hier en maakt dan vaak even een wandeling met vrijwilliger Gerard en nog enkele andere mensen. En sinds augustus is iedere dinsdag en vrijdag Henk uit Schalkhaar van de partij.. Ook Henk houdt wel van een wandeling. Wij hopen dat Gerrit, Harrie en Henk een fijne tijd mogen beleven op 't Hamel.

Helaas hebben we afscheid moeten nemen van Jan uit Olst. Jan kwam bijna vanaf het begin iedere dinsdag op de zorgboerderij. Hij was thuis gevallen en als gevolg daarvan niet meer in staat om nog langer te komen.



Voor de schoolvakantie hebben we ook afscheid genomen van de stagiaires Trinke, Jaël en Jorne. Behalve dat ze veel geleerd hebben, hebben ook wij steun van hen gehad. Zij geven een vervolg aan hun studie door weer naar school te gaan en op nieuwe stageplekken andere ervaringen op te doen. Door deze variatie kunnen ze zich goed voorbereiden op hun beroep.

Nu is het zover dat de scholen alweer begonnen zijn en dat betekent dat ook de nieuwe stages weer gaan beginnen. Sinds half augustus draait Jeroen Voorhorst uit Heeten op maandag en dinsdag mee. Hij doet de opleiding Medewerker Maatschappelijke Zorg nadat hij jarenlang hovenier is geweest. Een omscholingstraject dus. Hij blijft het hele schooljaar en vanaf februari komt er zelfs een extra stagedag bij. We hopen dat Jeroen een fijne en leerzame stage zal hebben op 't Hamel. Verder starten deze week nog twee nieuwe stagiaires. Op woensdag komt Zelal Mercan uit Deventer hier voor haar stage. Zij is dit jaar gestart met de Hbo-opleiding Maatschappelijk Werk en Dienstverlening in Zwolle. En de donderdag wordt gedurende een half jaar de stagedag van Celine Samson uit Zwolle. Zij doet dezelfde opleiding als Zelal, maar is al een jaartje verder.

## Nieuws van het erf

In de vorige nieuwsbrief vermeldden we het overlijden van een lammetje en het plotselinge verdwijnen van een andere. Gelukkig is er begin juni toch nog een lammetje bij gekomen. Dit keer een ootje dat nu dus ongeveer 3 maanden oud is. De jonge ram loopt al een tijdje apart van de rest en is behoorlijk aanhankelijk. Helaas zal hij ons binnenkort (moeten) verlaten.....

We naderen het najaar en dat betekent dat er weer volop fruit te plukken valt. Gelukkig is er niet zoveel als vorig jaar, want het is wel heel veel werk. Zelf zijn we al flink aan het plukken geweest en ook Egbert heeft zich niet onbetuigd gelaten, met wat hulp van Johan en Henk. Half september komt de mobiele pers (De Welsumse Sapmobiel) weer hier in de buurt en dan laten we, net als beide vorige jaren, een deel van het fruit tot sap persen. Zodoende hebben we deze winter weer heerlijk sap van eigen appels te drinken met elkaar.

Het aanzicht van de gebouwen is flink verbeterd als je het erf oprijdt. De grote deuren aan de zijkant van de kapschuur waren bijkans doorzichtig geworden en dat was voor Peter reden om aan de slag te gaan met het maken van nieuwe deuren. Veel zaag- en freeswerk en daarna het nodige afstellen en weer schuren en schilderen hebben geleid tot twee prachtige schuurdeuren. Bovendien is deze schuur nu nagenoeg inbraakvrij geworden.

En dan moet natuurlijk de moestuin nog genoemd worden. Een mooie oogst wordt ons deze zomer door de aarde aangeboden, met de nodige ondersteuning van "tuinvrouw" Loes. Momenteel eten we heel veel groenten uit eigen tuin. Heerlijk en gezond! De aardappels zijn intussen wel op, dus die moeten weer worden gehaald....

Tot slot is het nog het vermelden waard dat we bij het afscheid van Geert uit Diepenveen een geldbedrag kregen voor de vrijwilligersspot. Hiervan hebben we eind juni voor de medewerkers een barbecue georganiseerd, die iedereen uitstekend is bekomen. Bovendien was het ook nog eens gezellig!

### Sallandse boerenwijsheid



*"A'j niet hebt waar 'j van hoalt, dan mu'j mar  
hoal'n van wa'j hebt"*

Als je niet hebt waar je van houdt, dan moet je  
maar houden van wat je hebt.

Tot de volgende keer,

Ans Rijkema en Jan Nijboer