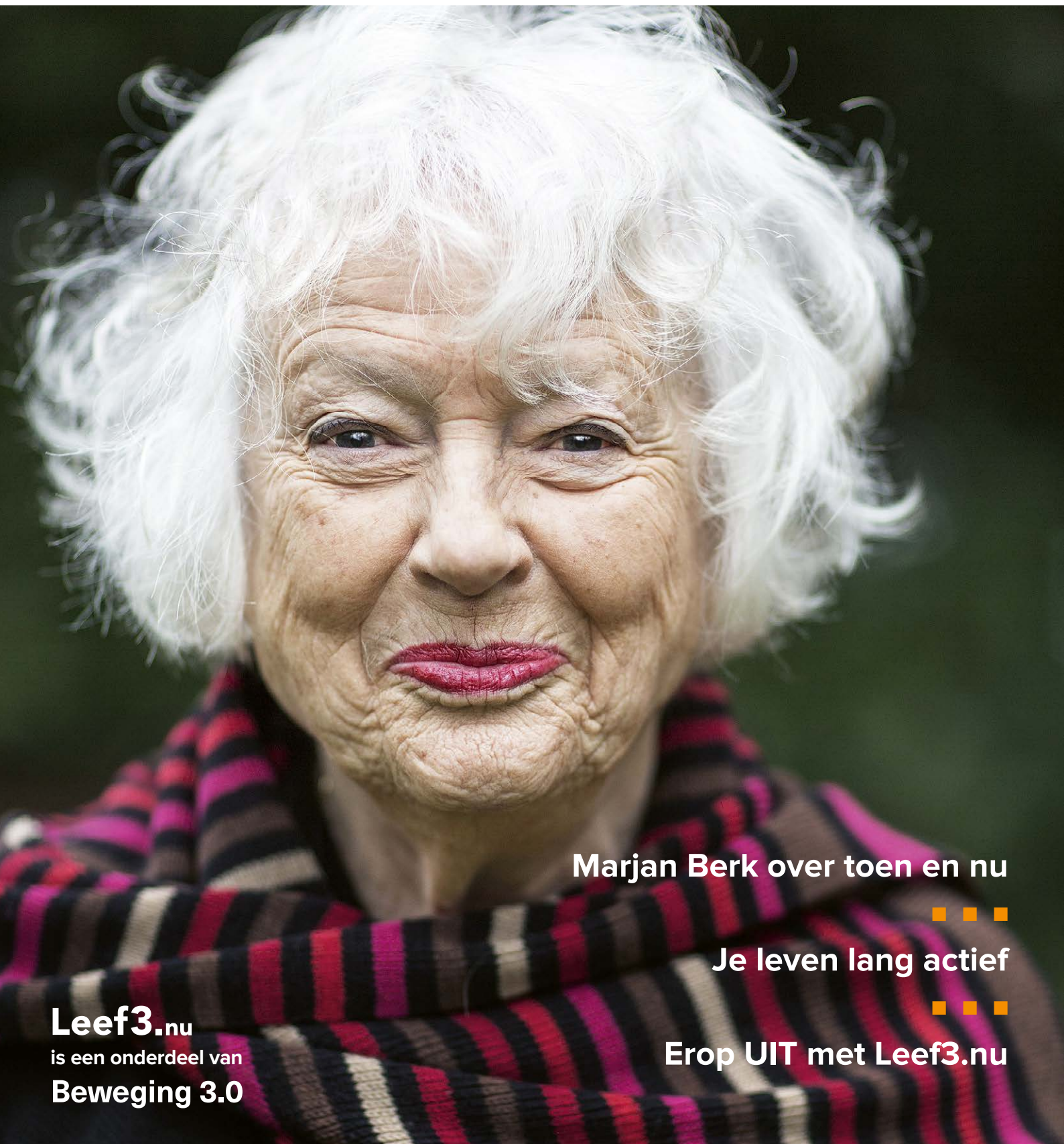




Marjan Berk over toen en nu



Je leven lang actief



Leef3.nu

is een onderdeel van
Beweging 3.0

Erop UIT met Leef3.nu

Voorwoord

Beste lezers,

Tijdens de productie van dit magazine komen er wekelijks 'versoepelingen van de maatregelen' bij. Woorden die we begin 2020 misschien niet eens goed hadden begrepen, net als 'corona', 'COVID-19' en 'de anderhalvemetersamenleving...'. Maar nu weten we wat 'versoepelen' betekent: meer vrijheid! Dichtbij elkaar kunnen zijn en elkaar ontmoeten. Voor ons allemaal zo onmisbaar.

In dit nieuwe magazine willen we u na deze vervelende tijd dolgraag trakteren op wat weer kan: erop UIT! Een hapje, een drankje... en genieten van een mooie wandeling in de omgeving. Samen met Amersfoort Cadeaupakket hebben we in het hart van dit blad een schitterende wandelroute inclusief aantrekkelijke, lokale aanbiedingen voor u opgenomen: wat dacht u van ruime korting op een museumkaartje of wat lekkers bij een gelegenheid langs de route.

Foto: Wiep van Apeldoorn



Rondom de Amersfoortse wandelroute biedt onze regio Eemland ook ontzettend veel moois. Het landschap is veelzijdig en leent zich bij uitstek voor een ommetje, een autoritje of zelfs kamperen. Actrice en schrijfster Marjan Berk vertelt in een interview over de tijd dat zij in Amersfoort woonde. De Muurhuizen in Amersfoort

en landgoed Den Treek-Henschoten in Leusden zijn haar favoriet. Zij blikt met ons terug op de beginjaren van haar leven tijdens de oorlog en vertelt over haar nieuwste boek.

Als ledenorganisatie zijn wij altijd erg nieuwsgierig naar de verhalen van onze leden. Waar ligt hun passie? Hoe blijven ze actief en gezond? Zo vertelt Hans Veenstra hoe hij al meer dan een halve eeuw fanatiek roeit, en Gé van Elst dat zij op haar honderdste nog steeds fietst en als vrijwilliger werkt. Dat is toch prachtig!

Over gezond blijven gesproken. Leef3.nu draagt hier graag haar steentje aan bij. Voor mensen met de chronische longziekte COPD zijn we bezig een mooie dienst te ontwikkelen, waarbij mensen thuis belangrijke waarden, zoals bloeddruk en zuurstof, kunnen meten. Deze worden direct doorgestuurd naar de Zorgcentrale, waar medisch professionals hen op afstand ondersteunen. Resultaat? Een veilig gevoel, en minder ziekenhuisopnamen nodig.

We gingen ook in gesprek met casemanager dementie Josine Hellenthal over zorg vanuit een 'persoonsgerichte benadering'. Josine heeft het over zorg met die 'extra kers op de taart'. Wat ze daarmee bedoelt? Dit, en nog veel meer, leest u in dit zomernummer van Leef3.nu Magazine. Veel leesplezier!

Wij wensen u een zonnige en gezellige zomer,

Jan Jans
Manager Leef3.nu

COLOFON

LEEF3.NU MAGAZINE JULI 2021

Dit magazine is een uitgave van Leef3.nu, een onderdeel van Beweging 3.0. Het magazine verschijnt in een oplage van 26.000.

REDACTIEADRES

Postbus 1599
3800 BN Amersfoort

LEEF3.NU

Basicweg 24
3821 BR Amersfoort
033 - 469 23 23
info@leef3.nu
www.leef3.nu

SOCIAL MEDIA

facebook.com/leef3.nu
twitter.com/leef3.nu
www.linkedin.com/company/leef3-nu

REDACTIE

Sandra van Dalen
Dennis van Doesburg
Caroline van Doorn
Vera van Hooff

VOORPAGINA

Marjan Berk (foto: Ed van Rijswijk)

MET DANK AAN

Tiny ter Haar, Jan Jans, Josine Hellenthal,

Jan Aart Bijl, Inge Vos, Marjan Berk, Hans Veenstra, Joke Mulder, Liesbeth Veldhuysen-Sterk, Gé van Elst, Heleen van Elst.
Alle deelnemende partners aan de wandelroute 'erop UIT met Leef3.nu'.

DRUKWERK, ONTWERP & OPMAAK
Media Point BV, Heerhugowaard

Heeft u een adreswijziging of aanpassing? Kijk op pagina 15 hoe u dit door kunt geven.

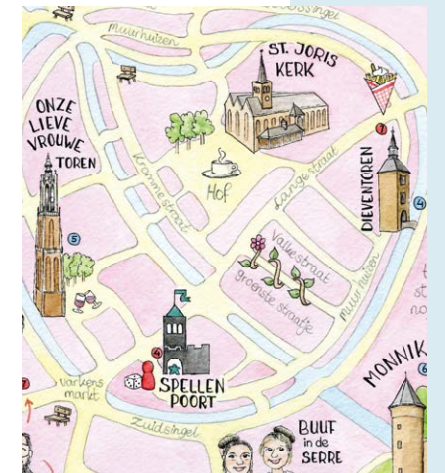
In dit magazine...

Foto: Borghstijn



4 Herinneringen aan Amersfoort
Interview met Marjan Berk

Wandelroute Amersfoort
Voordeelbonnen van lokale ondernemers



Persoonsgerichte zorg
In gesprek met Josine Hellenthal



Berichten vanuit Leef3.nu

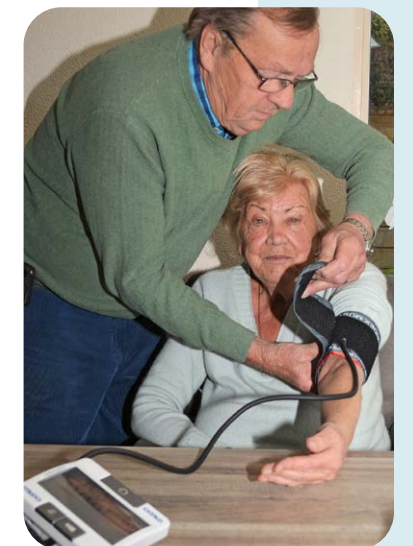


Foto: Marcel de Haas

Je leven lang actief
Portret van Liesbeth, Joke en Hans



16 Lekker lang thuis

Herinneringen aan Amersfoort

In gesprek met Marjan Berk

Op 20 maart maakte ze indruk bij Matthijs van Nieuwkerk in zijn tv-programma ‘Matthijs Gaat Door’. Actrice en schrijfster Marjan Berk was te gast bij de rubriek Forever Young, waar zij sprak over haar leven met een welhaast jeugdige onbevangenheid. In april bezocht Leef3.nu haar in Amsterdam. We spraken over haar jeugd in Amersfoort. De oorlog. Haar liefde voor de Muurhuizen en Den Treek. En haar fascinatie voor het Occohofje in Amsterdam, waar Marjan sinds enige jaren woont.



Foto: Merlijn Doornernik

Hoe gaat het?

“Het gaat goed. Ik heb vorig jaar corona gehad, en dat heeft wel een opdonder gegeven. Soms ben ik woorden kwijt, vooral namen. En dan popt het even later op. En ik loop niet zo makkelijk meer vanwege artrose. Ik loop met een stok. Maar ja, ik ben al 88. Ik red mij nog prima hoor.”

“Het was daar zo sprookjesachtig”

Lang niet iedereen weet dat je vroeger in Amersfoort hebt gewoond.

“Ik herinner mij die tijd nog goed, in Amersfoort. Hoe we naar de Betuwe fietsten voor mandjes kersen. En de Muurhuizen natuurlijk. Het was daar zo sprookjesachtig. Van Oldenbarneveldt heeft daar nog gewoond. En de Berg, met het Lichtenberg ziekenhuis daarboven.

Ik woonde met mijn moeder en broertje in de Sint Ansfridusstraat. Aan de ene kant had je het Pesie zwembad, daar heb ik leren zwemmen. Daar staan nu huizen. En aan de andere kant het Sportfondsenbad. Je ontkwam er niet aan om te leren zwemmen, haha.

Ik ben in Amersfoort terecht gekomen toen ik 5 jaar was. Mijn ouders gingen scheiden. Mijn moeder was erg zelfstan-

dig. Toen ze scheidde is zij direct ontslagen. Dat gebeurde in die tijd. Tot in de jaren 70 zelfs. Mijn moeder hield destijds pension. We waren een soort doorgangshuis voor Joodse onderduikers. We hebben een razzia gehad in huis. Twee Duitsers met getrokken geweren. Mijn moeder stond ze in vloeiend Duits te woord en kon daarmee voorkomen dat een onderduiker met een slecht nagemaakt paspoort gevonden werd. Een vreselijke tijd.

Kamp Amersfoort zat vlakbij. ‘Schuldig landschap’, noemde Armando het. Mooi gezegd hè? Maar dat was het ook echt. Bij de Leusderheide zat veel fout volk. En daar rechts had je dat kamp. Met die torens. We kwamen daar niet graag. Het was verschrikkelijk.

We hebben veel onderduikers gehad. Dat was erg riskant. Ik weet nog goed, tegen het einde van de oorlog, er was iemand bij mijn moeder op bezoek uit het verzet. Het was een mooie leuke man. Ik was bijna 13 en had wel oog voor hem. Hij is toen twee dagen later doodgeschoten bij De Woeste Hoeve. Er was een aanslag gepleegd op Rauter, die SS-officier. Als represaillemaatregel hebben ze toen 117 mensen geëxecuteerd. Hij was er een van.

Met dat soort dingen werd je als kind geconfronteerd. Dat blijft in je lijf zitten. Voor altijd. Als ik vliegtuigen op grote

hoogte hoor, dan moet ik nog altijd denken aan de bommenwerpers. Die herinneringen gaan nooit meer weg. Mensen van mijn leeftijd hebben dat meegemaakt. Ook de honger. Heel ingrijpend.

“Dit was de bevrijding voor mij”

De bevrijding was toen al dichtbij...

“Ja, het was een groot feest op 5 mei. Mijn moeder, broertje en ik zijn toen op 7 mei naar de Langestraat gegaan om de intocht van de bevrijders mee te maken. De Canadezen kwamen onder de Koppelpoort door. Wij stonden langs de kant en ik weet nog goed, het was koud, en ik had witte sokjes aan. En precies toen de Canadezen langskwamen voelde ik plotseling iets heets tegen mijn linkerbeen. Een grote hond tilde zijn poot op en pieste precies tegen mijn been en mijn witte sok. Ik vergeet het nooit meer. Dit was de bevrijding voor mij.”

Op je achttiende ben je uit Amersfoort vertrokken.

Kom je er sindsdien nog wel eens?

“Jazeker. Mijn zoon woont in Amersfoort, tegen Leusden aan. En ik heb er vaak gespeeld. In het Grand Theatre. En Amicitia. Ik speelde daar met cabaretgroep Lurelei.

En ik heb ook weekendjes gelogeed in Hotel Den Treek, bijvoorbeeld. Het hotel is er nu niet meer, het was ook erg in verval. Maar daar gingen we dan een weekendje heen, met Friso Wiegersma, Wim (Sonneveld; red.) en de hele club. Je kon daar erg lekker eten. Er liggen daar zoveel herinneringen. Ik speelde er vaak. En we picknickten er. Ik zat vroeger bij de padvinderij. Ik wilde altijd met de verkenner leuke dingen doen. Kampvuren en zoenen natuurlijk. En we kampeerden er vaak. Met Aleidje van Hasselt lag ik dan in de tent. Dat vonden we best eng in Den Treek. Maar wat een prachtig landschap. Die rododendrons en zo.”

“Er liggen daar zoveel herinneringen”

Als je nu terugdenkt aan Amersfoort. Waar denk je dan als eerste aan?

“De Muurhuizen. En Den Treek. Die zal ik nooit vergeten. Er was vroeger ook een bibliotheek in de Muurhuizen. Ik heb er later ook nog gewerkt. Ik heb in mijn leven ontzettend veel gelezen. Dat is daar begonnen.”

Marjans jonge jaren

1932: geboren in Zeist; geboortenaam: Marie-Janne van Baaren.

1938: verhuist na de scheiding van haar ouders met haar moeder en broertje naar de Sint Ansfridusstraat in Amersfoort.

1939: gaat naar de 1e openbare lagere meisjesschool op de Bisschopsweg.

1940: begin van de oorlog; Marjan logeert bij haar oma in de Taborstraat in Rotterdam en is getuige van het bombardement op Rotterdam.

1944: Marjan gaat naar het Johan van Oldenbarneveldt Gymnasium aan de Barchman Wuytierslaan.

1945: Amersfoort wordt bevrijd door Canadese troepen; Marjan staat met haar moeder en haar broertje bij de Kamperbinnenpoort waar de tanks van het Frans-Canadese Régiment de la Chaudière van onder de Koppelpoort aangereden komen.

1951: Marjan volgt de opleiding tot geneeskundige bij het Academisch Ziekenhuis in Utrecht.

1954: Marjan gaat naar de Amsterdamse Toneelschool.

Na haar vertrek uit Amersfoort ontwikkelt Marjan zich als veelzijdig talent in cabaret (bij Wim Kan, Lurelei, Jaap van de Merwe), toneel, musical, film en televisie. Ze schrijft meer dan veertig romans, verhalen en kinderboeken, maar ook zo’n 100 scenario’s waaronder 66 afleveringen van Vrouwenvleugel. Marjan ontving hiervoor in 1994 de Gouden Televizier-Ring.

Ook nu is Marjan nog volop actief. Vele lezers van het Algemeen Dagblad lezen wekelijks met plezier haar fijnbesnaarde columns. In maart van dit jaar charmeerde Marjan ten enenmale tv-kijkend Nederland in het programma Matthijs Gaat Door. Marjan was en is ‘forever young’.

Foto's: archief Marjan Berk



Muurhuizen

De Muurhuizen zijn een middeleeuws stukje Amersfoort in de vorm van een ring. In de 14^e eeuw stond op deze plek al een stadsmuur. Door de economische bloei groeide Amersfoort en was er behoefte aan uitbreiding. In 1830 werd besloten tot een nieuwe muur die meer ruimte moest bieden. Nadat de nieuwe muur rond 1450 gereed was, werd de oude muur afgebroken. Op de fundering van de eerste stadsmuur werden omstreeks 1500 de Muurhuizen gebouwd, waarbij gebruik is gemaakt van stukken en stenen uit de oude muur.

De Muurhuizen zijn zowel historisch als architectonisch bijzonder. De Muurhuizen telt 61 rijksmonumenten, waaronder bijvoorbeeld ‘Bollenburgh’, een prachtig huis waar landsadvocaat Johan van Oldenbarnevelt tot 1564 zijn jeugd doorbracht.



Foto: Willem Bos

Je hebt veel geschreven. En bent nu ook met een boek bezig.

“Ja, ik woon nu vier of vijf jaar in het hofje aan de Nieuwe Keizersgracht in Amsterdam. Het Occohofje. Daar schrijf ik nu een boek over. ‘Hofdames’ gaat het heten. Ik ben hier bij toeval terecht gekomen. Er wonen alleen vrouwen in het hofje. Het hofje heeft een ongelofelijke geschiedenis. Het is gesticht door Cornelia Occo, een nazaat van de Occo’s. Een bankiersfamilie. Vrij laat in haar leven, ze was al 60, importeerde ze per zeilschip allerlei spullen vanuit China. Zijde, kruiden, parfum. Dat verkocht ze dan vervolgens aan handelshuizen in Leipzig, Parijs, Berlijn en Londen. Cornelia kocht het land en liet het hofje ontwerpen. Na haar dood

moest haar kapitaal nog vijftien jaar groeien voordat het hofje verwezenlijkt kon worden. Postuum zorgde zij ervoor dat gouvernantes en kokkinnen op leeftijd, die geen aanspraak konden maken op sociale voorzieningen, daar konden wonen. Ze noemde het niet voor niets de Hof van Barmhartigheid. Ik heb heel veel over het hofje en over Cornelia kunnen vinden. Het boek ‘Hofdames’ is bijna af. Als het goed is komt het dit najaar uit.”

Op pagina 9 leest u over een fotowedstrijd. Als u mee doet, maakt u kans op het winnen van het boek ‘Hofdames’ van Marjan Berk.



Den Treek-Henschoten

In het zuidelijk deel van Leusden, tegen de rand van de bossen van de Utrechtse Heuvelrug, ligt het grootste familie-landgoed van Nederland, Den Treek-Henschoten. Het landgoed met haar bossen, heidevelden, landerijen, zandverstuivingen, vennen en drassige gebieden beslaat 2200 hectaren. Het landgoed is tegenwoordig in het bezit van ruim 600 nazaten van Willem Hendrik de Beaufort, die het landgoed in 1807 kocht.

De Beaufort liet direct na zijn aankoop een op het landgoed staand landhuis, Huize Den Treek, verbouwen. Er werden twee nieuwe vleugels toegevoegd en ook kwam er een koetshuis. Later, in 1903 werd het landhuis uitgebreid met een toren en een lage vleugel. Van 1949 tot 2000 fungeerde Huize Den Treek als hotel. Sinds 2001 wordt het particulier bewoond. Het huis en de tuin zijn niet meer vrij toegankelijk.

Erop **UIT** met LEEF 3.NU

Leef3.nu trakteert u op wat eindelijk weer kan: erop **UIT**! Een hapje, een drankje... en genieten van een mooie wandeling in de omgeving. Samen met de Stadgids en Amersfoort Cadeaupakket hebben we een schitterende wandelroute inclusief aantrekkelijke, lokale aanbiedingen voor u gemaakt die u op elk door u gewenst moment kunt lopen of fietsen.

1 Het Lokaal

Winkel en restaurant. Een stoere industriële locatie, waar streekproducten centraal staan. Bijna alle producten worden gemaakt binnen een straal van 50 km om Het Lokaal. In Het Lokaal zelf wordt brood gebakken en koffie gebrand. Geniet hier binnen of op het grote terras van een hapje en een drankje. Met de kortingsbon is het tweede drankje zelfs helemaal gratis!

2 IJs van Vitelli

Wat heeft u nodig voor een heerlijk ijsje? Wat IJs van Vitelli betreft is dat slechts boerenmelk uit eigen streek en een hoop fruit. Niet voor niets zijn de ijsjes die u in het voormalig pompstation kunt krijgen zo populair. Met de kortingsbon kunt u genieten van twee heerlijke bolletjes ijs in een hoorntje of bakje.

3 Anna’s Smaakatelier

Anna Yilmaz, de winnares van Heel Holland Bakt in 2019 heeft haar droom helemaal waargemaakt. Een eigen zaak, en wat voor één! Het prachtige oude pand waar eerst Jans Pakhuis zat toverde ze om tot een warme, gezellige plek waar de lekkerste taarten, zoetigheden en lunches op tafel worden gezet. Met de kortingsbon geniet u van een heerlijke koffie, thee of cappuccino met een punt taart naar keuze.

4 Spellenpoort

Het is altijd tijd voor een spelletje! Bij de Spellenpoort in de Mooierstraat geven ze graag een goed advies welk soort spel bij u past. Een spel voor uzelf alleen, of om met meerdere spelers te doen, plezier gegarandeerd. In de Spellenpoort vindt u ook het originele Rondje Amersfoort Spel en het Keistad Kwartet van de Amersfoortse Gidsen. Tegen inlevering van de bon met een leuke korting.

5 BUUF in de Serre

Voel u welkom en kom genieten op het terras van ambachtelijk zelfgebakken taart, een heerlijke lunch of een goede kop koffie. BUUF in de Serre ligt in het centrum van Amersfoort binnen de karakteristieke muren van voormalig klooster de Mariënhof. Met de kortingsbon geniet u van een heerlijke koffie, thee of cappuccino met een Koekje van eigen deeg.

6 Musiom

Een culturele aanwinst voor Amersfoort. In korte tijd werd het populair onder zowel kunstenaars als bezoekers. Met een persoonlijke ontvangst en veel wisselende collecties is dit museum een bezoek meer dan waard. Geniet van de kunst, het markante gebouw aan de Stadring, het café en de beeldentuin. Tegen inlevering van de bon krijgt u maar liefst 50% korting op de entree.

7 Vlaams friteshuis ‘van Gogh’

Er is geen ontsnappen aan. Op maar liefst drie adressen in de binnenstad van Amersfoort kunt u genieten van de allerlekkerste frites en de met liefde gemaakte snacks. Recent werd hun Amersfoortse rundvleeskroket nog uitgeroepen tot Lekkerste van Nederland. Geniet met de bon extra voordelig van deze snack, samen met een frietje en een saus naar keuze.

HET LOKAAL

Tegen inlevering van deze bon ontvangt u het tweede drankje helemaal gratis.

Zie achterkant voor de voorwaarden.

Oliemolenhof 90 | www.hetlokaal.nl | 033-7820503

IJS VAN VITELLI

Tegen inlevering van deze bon ontvangt u twee bolletjes ijs in een hoorntje of bakje voor slechts € 2,50 p.p.

Zie achterkant voor de voorwaarden.

Kwekersweg 7 | www.ijsvanvitelli.nl | 06-25097052

ANNA’S SMAAKATELIER

Tegen inlevering van deze bon ontvangt u een kop koffie of cappuccino of thee met een taartpunt naar keuze voor slechts € 4,95 p.p.

Zie achterkant voor de voorwaarden.

Grote Sint Jansstraat 4 | www.annasmaakatelier.nl
033-2082374

SPELLENPOORT

Tegen inlevering van deze bon ontvangt u € 2,50 korting per stuk op het Rondje Amersfoort Spel en op het Keistad Kwartetspel.

Zie achterkant voor de voorwaarden.

Scherbierstraat 4 | www.spellenpoort.com | 033-4700322

BUUF IN DE SERRE

Tegen inlevering van deze bon ontvangt u een kop koffie of cappuccino of thee met een Koekje van eigen deeg voor slechts € 3,95 p.p.

Zie achterkant voor de voorwaarden.

Kleine Haag 2 | www.buufindeserre.nl | 033-7200071

MUSIOM

Tegen inlevering van deze bon ontvangt u 50% korting p.p. op de entreeprijs van het museum.

Zie achterkant voor de voorwaarden.

Stadsring 137 | www.musiom.art | 06-51352166

VLAAMS FRITESHUIS ‘VAN GOGH’

Tegen inlevering van deze bon krijgt u 1 friet met saus naar keuze en een Amersfoortse rundvleeskroket voor slechts € 3,95 p.p.

Zie achterkant voor de voorwaarden.

Langestraat 143 | Utrechtsestraat 11 | Arnhemsestraat 13
www.vangoghfrites.nl

HET LOKAAL

Deze aanbieding is geldig voor maximaal 2 personen.
Niet geldig voor sterke drank.
Niet inwisselbaar voor contant geld.
Het goedkoopste drankje is gratis.

Geldig t/m 31 augustus 2021.

IJS VAN VITELLI

Deze aanbieding is geldig voor maximaal 2 personen.

Geldig t/m 31 augustus 2021.

ANNA'S SMAAKATELIER

Deze aanbieding is geldig voor maximaal 2 personen.

Geldig t/m 31 augustus 2021.

SPELLENPOORT

Niet inwisselbaar voor contant geld.

Geldig t/m 31 augustus 2021.

BUUF IN DE SERRE

Deze aanbieding is geldig voor maximaal 2 personen.

Geldig t/m 31 augustus 2021.

MUSIOM

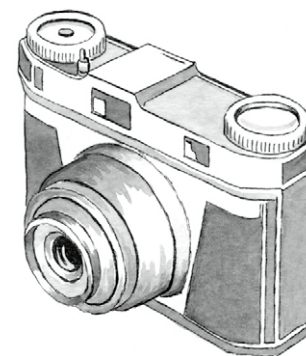
Deze aanbieding is geldig voor maximaal 4 personen.
Niet inwisselbaar voor contant geld.
NB: Entree is voor houders van een Museumkaart gratis.

Geldig t/m 31 augustus 2021.

VLAAMS FRITESHUIS 'VAN GOGH'

Deze aanbieding is geldig voor maximaal 2 personen.

Geldig t/m 31 augustus 2021.



Doe mee met dé foto van Amersfoort!

Loop de mooie wandelroute en bezoek de bezienswaardigheden van Amersfoort, verwen uzelf met wat lekkers of leuks van één van de deelnemende partners en... laat ons uw fotografietalent zien met de mooiste, grappigste foto van deze wandeltour.

De winnaar ontvangt een speciaal brievenbuspakket 'Rondje Amersfoort' of een boek van Marjan Berk. De mooiste plaatjes krijgen een plek in de digitale Nieuwsbrief van Leef3.nu.

➡ Stuur uw foto vóór 15 september 2021 naar Puzzel@leef3.nu o.v.v. uw naam, adres en de plek op de kaart waar u deze foto heeft gemaakt. Het winnende fototalent ontvangt zo snel mogelijk de prijs thuis.

Bijzondere locaties onderweg

1 Koppelpoort

De grootste stadspoort van Amersfoort is ongeveer 600 jaar oud en is uniek: het is een dubbelpoort, een land- en waterpoort in één! De waterpoort kan worden afgesloten met een zwaar eikenhouten schot en boven de poort is aan de buitenzijde een houten uitbouwte te zien, een zogeheten mezekouw. Vijanden die de aanval openden op het kwetsbare houten schot, konden hier van bovenaf verrast worden met een lading kokende olie, pek en veren.

2 Mannenzaal

Het St. Pieters en Bloklands, het oudste nog bestaande gasthuis van Amersfoort, werd gesticht in 1393 en was bedoeld voor mannen en vrouwen die niet (meer) voor zichzelf konden zorgen. De Mannenzaal, de oude woonzaal van de mannen, is het enige laatmiddeleeuwse ‘verzorgingstehuis’ van Nederland dat bewaard is gebleven in oude vorm, compleet met de bedsteden van de gastelingen. De overige gebouwen, waaronder de bijbehorende Vrouwenzaal, werden helaas in 1907 afgebroken om plaats te maken voor het huidige gasthuis.

3 De Armen de Poth

Wie vroeger besmet raakte met de ziekte de pest, mocht niet in zijn eigen huis blijven wonen maar moest verplicht naar het pesthof toe. Ze werden goed verzorgd en baden in de kapel om genezing, maar desondanks kwam ongeveer 80% van de zieken te overlijden. Na de laatste epidemieën in de 17e eeuw kwam hier huisvesting voor ouderen met een beperkt inkomen en dat is nog steeds de doelstelling van de 48 bewoonde huisjes in het hofje.

4 Dieventoren

Deze robuuste, vierkante toren was ooit een uitkijktoren in de 1e stadsmuur. Bij de bouw van de Muurhuizen werd hij overbodig en kreeg een nieuwe functie als stadsgevangenis. Hij lijkt misschien wat klein, maar gevangenisstraffen waren kostbaar dus werden die niet vaak gegeven. Het stadsbestuur koos veel liever voor lijfstraffen of verbanning buiten de stadsgrenzen – die straffen waren immers veel goedkoper!

5 Onze Lieve Vrouwetoren

De op 2 na hoogste toren van Nederland (98,33m) werd gebouwd na de vondst van een miraculeus Mariabeeldje in 1444. Van heinde en verre kwamen pelgrims naar Amersfoort in de hoop hier genezing te vinden. Met de opbrengst van hun geschenken werd een grote kerk met toren gebouwd. Die kerk sneuvelde helaas in het jaar 1787, toen opgeslagen buskruit per ongeluk tot ontploffing kwam. De contouren van de kerk zijn weergegeven in de bestrating van het plein.

6 Monnikendam

Deze waterpoort van ca. 1430 staat op de plek waar de Heiligenbergerbeek de stad binnen stroomt. De poort beschermde zowel tegen vijanden als tegen overstromingen. In vreedstijd werden hier, aan de zonnige zuidzijde van de stad op de groenstrook tussen de muur en de gracht, druiven verbouwd. Toen begin 19e eeuw vrijwel de hele 2e muur werd afgebroken, werd de Monnikendam als bij wonder gespaard: men vond het zo’n ‘romantische ruïne’.



Aan de wandel met Amersfoortse Gidsen

Muurhuizen, de Koppelpoort en de Onze Lieve Vrouwetoren – voor stadsgids Inge Vos voelen de Amersfoortse monumenten even vertrouwd als haar eigen achtertuin. Sinds tien jaar is zij eigenaar van Amersfoortse Gidsen en ontvangt ze samen met haar echtgenoot Harald Ket jaarlijks duizenden gasten die komen kennismaken met al het mooist dat Amersfoort te bieden heeft.

Inge: “Als je me vroeger gezegd zou hebben dat ik al wandelend de kost zou gaan verdienen, had ik je niet geloofd. Ik had zelfs een hekel aan sportlessen op school, maar nu ben ik verslaafd aan het wandelen door de stad. Elke dag is anders. Je komt onderweg bekenden tegen, de seizoenen veranderen telkens weer, er staat steeds iets anders in bloei. Ik geniet er altijd van en het is hartstikke gezond – ik wandel ongeveer 2500 kilometer per jaar, dus ik hoef nooit meer naar de sportschool. Het is heel leuk om de stad te laten zien aan gasten die hier nog nooit geweest zijn, die verbaasd zijn door de schoonheid van de stad. Maar het is pas echt een uitdaging om mensen die denken dat ze alles al weten toch ook te verrassen met grappige anekdotes of spannende verhalen.”

Wat is je eigen favoriete plek in de stad?

“Ik hou van hofje De Armen de Poth, dat is zo’n mooi verborgen en verstill

hofje. Mijn man en ik zijn zelfs in de kapel ter plaatse getrouwd.”

Hebben de corona-maatregelen ook voor gidsen gevolgen?

“Ja, helaas wel. Voorheen ontvingen we vaak busladingen gasten tegelijk – dat kan even niet. Maar dat betekent niet dat wij stilzitten. We hebben nu een webwinkel, waarin we onze wandelingen digitaal aanbieden. Want we moeten allemaal toch in beweging blijven en af en toe een frisse neus halen! Daarom heb ik voor deze zomereditie van het Leef3.nu Magazine een geïllustreerde plattegrond gemaakt van de Amersfoortse binnenstad, als uitnodiging aan de lezers om deze zomer zelf op pad te gaan en de stad (nog beter) te leren kennen.

Je hebt de kaart zelf getekend?

“Dat klopt, ik ben naast gids ook illustrator. We hebben bijvoorbeeld een eigen ganzenbordspel gemaakt, op basis van de stadsplattegrond, en hebben een

Keistad Kwartet uitgebracht, met 44 zelfgetekende afbeeldingen van de stad. Het is de perfecte manier om in deze tijd onze liefde voor Amersfoort en kennis over de stad met nóg meer mensen te kunnen delen.

Voor informatie:

Meer informatie over de activiteiten van Amersfoortse Gidsen is te vinden via www.amersfoortsegidsen.nl of telefonisch via 06-41259590. Het bordspel en het kwartet zijn tegen inlevering van de bon bij de Spellenpoort voordelig te verkrijgen.



Stadsgids Inge Vos

De kers op de taart

Persoonsgerichte zorg zit ‘m in kleine dingen

Beweging 3.0 heeft dit jaar als een van haar speerpunten meer aandacht voor een persoonsgerichte benadering. Leef3.nu sprak met Josine Hellenthal (verpleegkundige en casemanager dementie) die in een unieke samenwerking met bestuurder Micha van Akkeren een project doet waarin deze ambitie wordt waargemaakt. Josine: “Als je zorgverleners vraagt wat nu de momenten zijn die hen zijn bijgebleven, dan zijn het niet ‘de beste technische handelingen’ die ze hebben uitgevoerd, maar de 1-op-1 aansluiting op wat de ander nodig heeft. En daarmee echt het verschil maken. Vraag je het aan een cliënt, dan hoor je eenzelfde verhaal. Gehoord en gezien worden, daar gaat het om bij ‘persoonsgerichte zorg’.”

“Het klinkt eigenlijk zo voor de hand liggend en, vertelt Josine, het gebeurt natuurlijk de hele dag door: zorgverleners vragen hoe het gaat, wat iemand graag wil, en doen hun uiterste best hieraan tegemoet te komen. Toch zie ik als casemanager dementie, een functie waarbij je thuiswonende mensen en hun netwerk begeleidt in het omgaan met deze ziekte, dat het soms lastig is de persoonsgerichte zorg altijd vorm te geven. Bijvoorbeeld als een cliënt verhuist naar een verpleeghuis of woonzorgcentrum. Het liefst wil je dan dat alle kennis over deze cliënt en zijn netwerk meeverhuist: wat is het favoriete eten? Hoe was het

“Een persoonsgerichte benadering lijkt zo logisch”

dagritme? Waar doen we iemand juist wel of geen plezier mee, en hoe ziet iemands levensverhaal eruit? ... Dit lukt het beste door wat wij de ‘warme overdracht’ noemen, waarbij de zorgmedewerker in de wijk deze persoonlijke informatie zelf overdraagt aan de zorgmedewerkers op een locatie, zodat dat team hetzelfde stokje kan overpakken.”

Binnen Elisabeth Verpleeg- en Gasthuis Amersfoort is het project ‘persoonsgerichte zorg door warme overdracht’ gestart. Hier wordt heel concreet gewerkt aan het verbeteren van de overdracht van belangrijke informatie zodra iemand van huis naar het verpleeghuis gaat. Micha en Josine werken samen in dit traject van het Leiderschapsprogramma voor gedreven professionals én bestuurders in de ouderenzorg vanuit de Erasmus Universiteit Rotterdam.

Rugkrabber

“Een mooi voorbeeld is de meneer die, vanwege achteruitgang van het geheugen, zeer tegen zijn zin, moest verhuizen naar een verpleeghuis. Na intensieve gesprekken brokkelde het verzet af en stemde meneer toe, maar onder voorwaarden: de televisie én de rugkrabber, die altijd op het tafeltje naast zijn luie stoel lag, moesten per se mee. Hij was aan beiden erg gehecht, de rugkrabber had voor hem een waardevolle betekenis. Zo gezegd, zo gedaan. Na een paar weken ging ik bij meneer op bezoek. Ik zag dat de rugkrabber niet op de vertrouwde plek naast de stoel lag. Meneer gaf aan dat zijn rugkrabber was “gestolen door een medebewoner”. De zorg begreep in eerste instantie niet waarom de verloren rugkrabber meneer zo ontstemd maakte, omdat zij niet hadden meegekregen dat dit ogenschijnlijk simpele gebruiksvoorwerp van zo’n grote waarde was voor hem. Gelukkig kwam het later weer goed. Het geeft aan dat een warme overdracht belangrijk is.”

Kleine maar belangrijke dingen

“Denken in mogelijkheden. Creatief zijn. En nét dat stapje extra.. Even op zoek



Foto: Caroline van Doorn

gaan naar dat lekkere kussen waar de cliënt zo heerlijk op ligt. De melk een beetje opwarmen en de appel in stukjes snijden, omdat mevrouw dat thuis zo gewend was. Dat het op dit vlak nog ietsje beter kan, ligt meestal niet aan de zorgverleners, maar soms aan de eisen die gesteld worden: de administratie, de tijdsdruk, de “schotten” of “muren” die er zijn tussen bijvoorbeeld thuis, dagbesteding, wijkverpleging en verzorgingshuis. Of door onvoldoende afstemming binnen het netwerk om de zorgontvanger heen: de familie, burens, vrijwilligers. Het gaat erom al die zaken bij elkaar te brengen, met de zorgvrager als uniek persoon in het midden. Zoals je zelf ook de zorg het liefste ziet als je afhankelijk bent van een ander. Het project van de warme overdracht doe ik samen met Micha, een van onze bestuurders. Daar ligt ook de kracht: beginnen bij de zorgmedewerker die weet wat nodig is en ondersteund door de bestuurder die de weg weet naar verandering. Zo zorgen we samen voor warme zorg over muren heen: de kers op de taart in de zorg.”

Nieuwsgierig geworden?

Luister dan naar de 1e podcast van Beweging 3.0, bijvoorbeeld tijdens een wandeling. Hierin vertellen Josine en Micha over de mogelijkheden voor persoonsgerichte zorg maar ook over de obstakels. Via Spotify (zoeken op persoonsgerichte zorg) vindt u de gratis podcast. Duur: 30 min.

Liefde voor alles van waarde

Joke Mulder (83) noemt zichzelf ‘verzamelaar’. Als ze nu mocht kiezen zou ze antiquair geworden zijn. “Het gevoel dat makers zoveel kennis in huis hebben. Of het nu antieke meubels, aardewerk of schilderijen zijn: het zit er allemaal in en het is tijdloos. Ik ben een mensen-mens. Ik sta graag mensen ten dienst en maak een babbeltje. Van het onderhandelen vind ik het mooist dat je met elkaar een compromis kan sluiten. En dat voor blijvende spullen voor je eigen genot.”

Haar talent ontstond al vroeg. Ze ging, vanuit de zusterschool, langs de deuren. “Met 8 jaar verkocht ik al weerprofeetjes, kalenders en boekjes. Ik vond het prettig als ik iets verkocht had.” Op een dag kwam ze thuis met brochures en kettingen die de molenaar om de hoek weggooide en zij liefdevol bewaarde. Haar eerste aankoop was een koperen keteltje dat ze vol trots laat zien. “Gekocht van mijn eerste verdiende geld van mijn kantoorbaan.”

“Mijn eerste aankoop was een koperen keteltje”

Mevrouw Mulder vertelt hoe zij leeft voor haar passie: “ik ben nog altijd bezig met vintage en brocante. Ik heb het geluk dat ik het kan en het houdt mij ook fit. Ik vind altijd wel de tijd om in boeken of op de computer te kijken naar antiek, kunst en design.” In haar serre, die op zaterdag



opgesteld is, staat haar verzameling prachtig uitgesteld. Wat haar het meest dierbaar is? Daar denkt zij rustig over na. “Daar zeg je me wat. Alles is mij dierbaar, maar ik maak er nu graag andere mensen gelukkig mee.” Toch gaat Joke het liefst met de handgeschilderde plateelvaas op de foto. “Die verkoop ik nooit.”

“Het schaarje moet los in de scharnier en je draait het papier langs je schaar.” Liesbeth Veldhuysen-Sterk laat haar ambacht zien. In vijf minuten ontvouwt zich een papieren figuur van zwanen en vogels in roze-beige tinten. “Als ik een mooi stuk papier in mijn handen krijg, raak ik meteen geïnspireerd.”

Papierknipkunst houdt je levendig

Liesbeth ontwerpt, knipt en plakt al meer dan 40 jaar. Als kleuterjuf vindt zij papier prettig materiaal om mee te werken. Na het volgen van een cursus bij haar grote voorbeeld Kerp startte haar carrière als papierknipkunstenares. “Ik maak kaarten, schilderijen en heb een hoed voor Prinsjesdag versierd. Dat doe ik in alle stijlen, van barok tot Escher. Het is goed voor de hersenen, de motoriek en het geeft ontspanning. Je moet nadenken en bent met iets bezig. Je moet wel geduld hebben. Het gekke is, ik heb geen geduld, maar voor dit werk wel! Mijn kleindochter wilde ook een project met mij doen. Zij heeft een portret getekend en dit heb ik met papieren bloemen versierd.”

In het Nederlands Openluchtmuseum en in Westerbork, waar een collectie van papierknipkunstwerken aanwezig is, heeft zij ook geëxposeerd. Met haar 87 jaar is zij nog steeds actief lid van de Nederlandse Vereniging voor Papierknipkunst en

onderdeel van een kunstenaarsgezelschap in Baarn. Haar laatste werk is een Belgisch leesplankje. “Ik wilde het al een tijd lang maken. De figuurtjes had ik ook in mijn hoofd, na zoveel jaren nog. Ik houd het zelf. Het is bijna met ieder stuk dat je er zo aan gehecht bent, dat je het niet meer kwijt wilt. Het is je kindje als je het maakt. Ik probeer het te blijven doen tot ik 100 ben.”



Foto's op deze pagina: Caroline van Doorn



Fanatiek roeien op de Eem

Hans Veenstra (87 jaar) is al vanaf zijn studententijd in Amsterdam, waar hij lid was van roeivereniging Willem III, bijna zonder tussenpozen een fervent roeier.

Vanaf 1997 is hij lid van de Amersfoortse roeivereniging ‘Hemus’, en daarnaast actief als hoofd van de Klusploeg, die de boten en inventaris van de vereniging professioneel onderhoudt en repareert. Elke maandag is Hans

Het moderne pand van Hemus, vlak achter het Meander Medisch Centrum, biedt een prachtig uitzicht over de rivier de Eem. Bij de opening van het nieuwe pand had Hans, als oudste lid, samen met het jongste lid van 12 jaar een speciale rol: zij roeiden samen de boot met burgemeester Bolsius aan boord van het oude naar het splinternieuwe onderkomen.

“Elke maandag ben ik samen met een of meer klusmatten in de werkplaats te vinden”

samen met een of meer klusmatten in de werkplaats te vinden, momenteel om speciale schoonmaakkarren te maken die uit de loods kunnen worden gereden om buiten het vuil gemakkelijk van de boten te kunnen halen.

Onwetend als we zijn, vragen we Hans wat er zo leuk is aan ‘jarenlang heen en weer varen over de Eem.’ Vol verbazing kijkt Hans ons aan en vertelt enthousiast hoe fantastisch het is om met zijn senioren maten de riemen strak aan te

halen. “Het lekkerste is dat het buiten is en dat je alle spiergroepen gebruikt. Het is een sport die je heel lang kunt blijven doen, die niet blessure-gevoelig is en je kunt er echt ‘op stuk gaan.’ Het mooiste vind ik als we vlak voor het einde nog even keihard doortrappen om alles eruit te halen. Je concentreert je volledig op elke slag om die zo perfect mogelijk te laten lukken. Ik vind dan ook niet dat je moet gaan kletsen ofzo.

Ja, ik ben wel heel fanatiek wat dat betreft!” Hans heeft, ook als veteraan, jaren meegedaan aan de Head of the River, een roeiwedstrijd over 8 kilometer op de Amstel. Met zijn eigen ploegmatten van de HOLA (Hemus Ouwe Lullen Acht) roeit hij het liefst nog jaren door. En ja: heen en weer over de Eem, want dat verveelt nooit!

COPD Thuismonitoring van LEEFBeter werkt!

We hebben u in een eerder magazine bericht dat Leef3.nu in samenwerking met inn4cure een dienst ontwikkelt die mensen met COPD thuis helpt om te gaan met de gevolgen van deze chronische longziekte. Bij deze dienst ('LEEFBeter' genaamd) kunnen mensen thuis hun COPD monitoren door zelf vitale waarden te meten, zoals zuurstof, bloeddruk en temperatuur en door vragenlijsten in te vullen.



Foto: Marcel de Haas

Mevrouw van Waard meet het zuurstofgehalte in haar bloed met een zogenaamde 'saturatiemeter'.

Met trots kunnen we nu vertellen dat de eerste mijlpaal is bereikt! We hebben kunnen aantonen dat LEEFBeter doet wat het moet doen: longaanvallen voorkomen, cliënten thuis een gerust gevoel en zelf de regie over hun gezondheid geven. Naast het zelf meten is er 24/7 ondersteuning van de medisch professionals van de Zorgcentrale Noord, waar de cliënten telefonisch contact mee hebben als de gemeten waarden afwijken, of als er vragen zijn over de gezondheid of het meten.

De enthousiaste reacties uit het netwerk van Beweging 3.0 (artsen, zorgprofessionals, verzekeraar etc.) hebben ons vertrouwen gesterkt om verder te gaan. Er liggen volop kansen, en die laten we uiteraard niet onbenut. We onderzoeken ook de mogelijkheden voor mensen met hart- en vaatziekten en diabetes. Wordt vervolgd dus!

LEEFBeter
slimme technologie voor thuis

Berichten vanuit Leef3.nu

Nieuwsbrief Leef3.nu

Wist u dat u elke maand op de hoogte kunt blijven van het laatste nieuws, scherpe acties, achtergrondverhalen en een agenda met uitjes en sportactiviteiten via de Leef3.nu nieuwsbrief?

Aanmelden is eenvoudig (afmelden ook: met één klik). Ga naar www.leef3.nu/nieuwsbrief.

Op deze pagina geeft u te kennen dat u de nieuwsbrief in uw mailbox wilt ontvangen.

Aan de nieuwsbrief zijn geen kosten verbonden én u bent iedere maand op de hoogte!

Kent u iemand anders die interesse heeft in onze nieuwsbrief? Geef het hem of haar dan door. Ook als hij of zij geen lid is van Leef3.nu is het mogelijk de digitale nieuwsbrief maandelijks te ontvangen.

Lidmaatschap Leef3.nu

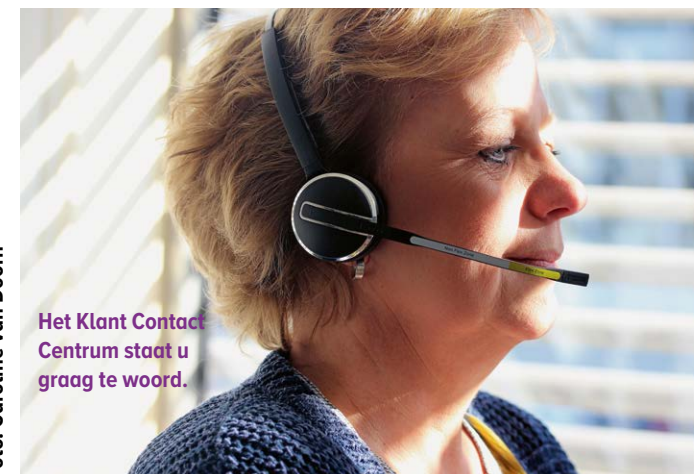


Foto: Caroline van Doorn

Het Klant Contact Centrum staat u graag te woord.

Lidmaatschap Leef3.nu is voor veel mensen interessant

Wilt u uw mantelzorger, vriend(in), buurvrouw of iemand anders in uw omgeving ook laten profiteren van de voordelen van Leef3.nu? Of bent u zelf nog geen lid? Het lidmaatschap kost slechts €24,65 per jaar. Voor dit bedrag is uw gehele

huishouden lid en kunt u gebruik maken van alle voordelen die het lidmaatschap van Leef3.nu biedt. Het contributiebedrag heeft u er vaak al snel weer uit!

De belangrijkste voordelen van het lidmaatschap op een rij:

- Deskundig persoonlijk advies (telefonisch of bij u thuis) van de Leefconsulent
- Betrouwbaar
- Veilig
- Eén loket voor al uw vragen
- Korting op diverse diensten en producten
- Uitgebreid dienstenpakket, afgestemd op uw wensen en behoeften
- Lidmaatschap geldt voor het gehele huishouden
- Twee magazines per jaar
- Een digitale nieuwsbrief per maand

U kunt zich aanmelden op www.leef3.nu/lidmaatschap of bellen met ons Klant Contact Centrum via 033 - 469 23 23.

Wijzigingen doorgeven

Voorheen kreeg u altijd een extra pagina bij het Leef3.nu magazine waarmee u wijzigingen per post kon doorgeven. Een adreswijziging bijvoorbeeld. Uit duurzaamheidsoverwegingen is besloten om de mogelijkheid van het doorgeven van wijzigingen te veranderen.

Heeft u een wijziging (adres, telefoonnummer, e-mailadres, bankrekeningnummer of anders), dan kunt u deze voortaan doorgeven via de website van Leef3.nu: <http://www.leef3.nu/lidmaatschap/wijziging-doorgeven/>. Heeft u geen computer en/of internet? Dan kunt u uw wijzigingen (niet uw bankrekeningnummer) natuurlijk ook telefonisch aan ons doorgeven: 033 - 469 23 23 (tijdens kantooruren).

Woont u in een woonzorgcentrum van Beweging 3.0?

In dat geval bent u gratis lid van Leef3.nu. Via Leef3.nu maakt u gebruik van betrouwbare en goede dienstverlening voor een zo scherp mogelijke prijs. Leef3.nu biedt producten en diensten op het gebied van gezondheid, gemak, veiligheid en sociale activiteiten. Als lid van Leef3.nu krijgt u bij een groot aantal dienstverleners korting.

Nieuwbouw Woonzorgcentrum Mariënborg van Beweging 3.0 in Soest



Heeft u vragen of wilt u meer informatie?

☎ telefoon: 033 - 469 23 23 ✉ email: info@leef3.nu 🌐 website: www.leef3.nu

Advies van de Leefconsulent

Heeft u vragen over langer thuis wonen, zorg na een ziekenhuisopname, personenalarmering, hulpmiddelen of ander onderwerp?

Speciaal voor leden is het mogelijk een huisbezoek af te spreken met de Leefconsulenten. Zij gaan graag met u in gesprek over uw situatie, en wat er mogelijk is vanuit de diensten en producten die Leef3.nu te bieden heeft.



Foto: W. van Apeldoorn

Achter de voordeur

Leef3.nu ging op pad en stelde Gé van Elst (100 jaar) de vraag: "Zo lang mogelijk prettig en zelfstandig thuis blijven wonen: hoe doet u dat?"



"Ik ben in 1921 geboren als oudste van zes kinderen op een boerderij in Hoevelaken. Al op jonge leeftijd hielp ik mee in de zorg voor alle dieren en vanaf mijn vijftiende heb ik in de huishouding gewerkt."

In 1947 vonden mijn man en ik een huis in Amersfoort dat we deelden met een ander stel. Met veel plezier werkte ik op de kleuterschool die ik zelf heb opgericht. Ik ben altijd actief geweest. Ik zat op mijn 88e nog op de sportschool en fiets nog steeds. Dankzij de liefdevolle zorg thuis van wijk-verpleging en mantelzorgers redde ik mij tot nu toe goed."

Een week na het interview is Gé verhuisd naar Woonzorgcentrum Nijenstede. "Nijenstede is al bekend omdat ik er al 50 jaar vrijwilligster ben. Toch is het een grote stap en zal ik mijn vertrouwde thuis missen... Maar het uitzicht op het Randenbroekerpark maakt een hoop goed."