

Willen is Kunnen

magazine

NAJAAR 2024

“Stilzitten is
echt heel moeilijk
voor mij”

De geneeskrachtige
eigenschappen
van arnica

Ontdek het
gedachtegoed
van Spinoza

Appels en parels

115 Jaar! Wat een lange tijd! Afgelopen 19 april vierden we met 120 aanwezige leden ons 115 jarige jubileum. We waren met zijn allen te gast bij Tespelduyn, waar we tussen de buien door ons vermaakten met een gezellig en fanatiek partijtje jeu de boules. Met de regen op ons dak lieten we ons de taart en 'booze' goed smaken. Tijdens de borrel blikten we terug op het ontstaan en de missie van de vereniging. Ik kreeg het verzoek om mijn praatje op te schrijven, met dit voorwoord als prachtige gelegenheid.

Op 23 april 1909 komt een aantal Amsterdamse gemeenteambtenaren bijeen. In het gebouw de Geelvinck richten zij de vereniging Willen is Kunnen (WiK) op voor gemeentepersoneel, met als doel: het ondersteunen van elkaar in geval van ziekte. Een lid, diens echtgenoot of kind dat ziek is, kan via de vereniging hulp ontvangen. De oprichting van WiK staat niet op zichzelf. In deze tijd worden ook veel voorlopers van de huidige zorgverzekeringen opgericht. Men ging nadenken over de betekenis van gezondheid, ziekte en herstel. Solidariteit speelde daarin een belangrijke rol.

Lange tijd is een goede gezondheidszorg in Nederland vanzelfsprekend geweest. De afgelopen jaren zien we de kwaliteit van de zorg

helaas steeds vaker tetekortschieten; soms ontstaan er zelfs gaten. Het belang van een vereniging als de WiK is daarmee actueler dan ooit. Daarom is het fijn dat er zoveel trouwe leden zijn. Heel hartelijk dank voor uw lidmaatschap, mede namens alle leden die voor hun herstel gebruik konden maken van ons zorghotel De Kim. Dat is solidariteit!

Echter, voor de vitaliteit en toekomstbestendigheid van onze vereniging hebben we nieuwe en jongere leden nodig. Juist door jong lid te worden, heb je veel tijd om kortingsrechten op te bouwen, die je kunt gebruiken voor een verblijf in onze parel aan zee. Wat ik hiermee wil zeggen: zegt het voort! Vertel familie en vrienden dat zij als WiK-lid bijdragen aan solidaire zorg en meedelen in een appeltje voor de dorst.

Voor u ligt weer een nieuw nummer van ons Willen is Kunnen Magazine. Nieuwe rubrieken ontwikkelen zich tot mooie inspirerende paretjes en vertrouwde rubrieken bieden nog steeds een anker, zoals de gezonde dagelijkse appel. Geniet ervan!

Met warme groeten,
Hoofdredacteur & Verenigingsmanager
Willen is Kunnen

Evi Koster



Niks mooier dan de herfst
de kleuren en de wind
de regen en de mist
de laarzen en het kind.

Ze slaan de deur dicht
nemen het pad naar zee
zorgen thuis
verwondering mee.

Mariët Overdiep

Inhoudsopgave



Gezondheid is vrijheid 6

Een rechte rug en stralende lach. Die levenshouding geeft Quintana van der Willigen de kracht om dagelijks om te gaan met zware artrose.

Bewegen met Jesse 10

De squat is een nuttige oefening voor ouderen, gericht op het versterken van benen, billen, hamstrings en buikspieren.



Ons bos 11

Bomen zorgen voor verkoeling, zuurstof en schonere lucht.

Bewegen als medicijn 12

Dat lichamelijke activiteit belangrijk is voor je gezondheid was al bekend, maar het wordt steeds duidelijker hoe belangrijk.



COLUMN Jan Graafland 14

Gekneusd landschap



Boekrecensie 15

Wij zijn onze hormonen.



WIK- UTTIP Spinozahuis 16

Het museum staat in het centrum van Rijnsburg, waar de wereldberoemde filosoof Benedictus de Spinoza gewoond heeft.

Verder

Natuurschatten	5
WiK-boektip	15
De Kim Kort	18
WiK-Recept	19
Agenda	19
Bestuursbericht	20
WiK-Puzzel	22



1



2



3



4



5

Natuurschatten

Dank u wel voor alle prachtige zelf geschoten natuurfoto's.

Ook een mooie natuurfoto gemaakt? De deadline voor inzendingen voor het volgende magazine is 1 februari 2025. Stuur uw foto per e-mail naar: info@willeniskunnen.nl. Vergeet niet uw naam en de plaats van de foto te vermelden. Zorg dat uw fotobestand op groot formaat is: liefst A4 of groter.

De inzenders

1. Manja Houba • Noordwijk vanaf de kim
2. Frank Hoonhout • Amsterdam
3. Janny Kamsteeg • Slangenburch Doetinchem
4. Barend Koeleman • IJsselmeer
5. Marein Majjer • Buiten IJ

“Ik wil langer met de honden kunnen lopen dan een blokje om de flat.”



Gezondheid is vrijheid

Een rechte rug en stralende lach. Die levenshouding geeft Quintana van der Willigen de kracht om dagelijks om te gaan met zware artrose. In haar enkels is het kraakbeen zelfs helemaal verdwenen. Daarom kreeg ze vorig jaar een enkelprothese én revalideerde ze twee weken in de Kim. “Het voelde als vakantie.”

TEKST & FOTOGRAFIE ANNELIJN STEENBRUGGEN

Quintana van der Willigen (60) woont met haar man en twee Franse herdershonden in Den Haag. Ze staat bekend om haar enorme hoedencollectie, waarvan ze er steevast een-tje opzet zodra ze de deur uitgaat. Sinds haar revalidatieproces zijn daar ook wandelstokken in alle kleuren en uitvoeringen bijgekomen. Met die uitbundigheid geeft ze tegenwicht aan haar fysieke pijn. “Ik heb zwaar artrose,” vertelt ze. “Artrose overkomt je. Het komt een beetje voor in mijn familie maar het heeft ook te maken met je immuunsysteem en het onderhoud van je lichaam. Ik werkte vroeger in de horeca en de laatste jaren als activiteitenbegeleider van senioren. Door mijn adhd ging ik vaak over grenzen en heb ik roofoefening gepleegd op mijn lichaam. Maar er zijn ook mensen met mijn leefstijl die nergens last van hebben.”

Honden

In lichte vorm is de artrose over haar hele lijf. “Mijn enkelgewrichten en knieën zijn het ergst,” zegt ze. “In mijn enkels is het kraakbeen zelfs helemaal weg. Omdat enkelprotheses maar tien jaar meegaan, vond mijn arts mij daar te jong voor, maar voor mij was het onvermijdelijk. Ik wilde langer met de honden kunnen lopen dan een blokje om de flat. Vorig jaar juni is mijn eerste enkel geopereerd. De tweede enkel moet ook binnen één of twee jaar.”

De Kim

De grootste uitdaging voor Quintana was de revalidatie: “In zowel mijn hoofd als lijf ben ik een beweeglijk type. Stilzitten is echt heel moeilijk voor mij. De Bergman Kliniek, waar ik ben behandeld, attendeerde mij op de Kim. Ik



heb het met mijn verzekering geregeld dat ik daar de eerste twee weken kon revalideren. Dat was een cadeautje op-en-top. Ik had zin in het herstel en was optimistisch. Willen is kunnen, en ik wilde heel graag. Omdat ik snel overprikkeld ben, heb ik de eerste week op mijn kamer gegeten. Dat was superfijn. In de tweede week scheurde ik met mijn rolstoel voor ontbijt, lunch en diner naar de eetzaal. Daar had ik gelijk een klik met alle andere mensen. In de tweede week heb ik ook aan activiteiten meegedaan." Het aanbod vond ze leuk, het inspireerde haar. "Ik moest me inhouden om niet zelf bewegingslessen te gaan geven," zegt ze lachend.

Collage

Dankzij het verblijf in de Kim had haar revalidatie een goede start: "Ik kon me daar volledig op mezelf richten en me overgeven aan de zorg en het herstelproces." Ze had haar kamer een metamorfose gegeven met batik-kleden, foto's van haar honden, schilderijen en muziek: "Daar haalde ik kracht uit. Een belangrijk schilderij voor mij was de collage, die een vriendin voor me heeft gemaakt. Ik sta daarop met een verentooi, omringd met



vogels en een kompas in de hand. Elke ochtend keek ik daarnaar. De vogels herinnerde mij eraan dat ik vleugellam ben, dat de vogel even niet kan vliegen. Het kompas vertelde mij dat ik van richting moest veranderen."

Omarmen

Inmiddels is Quintana ruim een jaar verder. "Tijdens de operatie hebben ze zenuwen geraakt, waardoor ik nu neuropathie heb," vertelt ze. "Van pijn ben ik naar ongemak gegaan, dat vind ik een winsituatie. Ik heb mezelf geleerd dat ik meer ben dan het ongemak. Ik loop rechtop en heb een lach op mijn gezicht. Dat is niet om de pijn en het ongemak te bagatelliseren maar het is mijn manier om ermee om te gaan, om me beter te voelen. Ik ben op zoek naar acceptatie dat ik een beperking heb. Het lukt heus niet altijd om dat te omarmen. Ik ben best een tijdje boos geweest omdat ik veel dingen, die ik zo leuk vind, niet meer kan doen. De revalidatieperiode heb ik aangegrepen om mij te verdiepen in werk dat fysiek minder belastend is. De nieuwe weg, waar het kompas mij op wees, heb ik grotendeels gevonden in het maken van soul-collages, waar ik inmiddels workshops in geef."



“De revalidatieperiode heb ik aangegrepen om mij te verdiepen in werk dat fysiek minder belastend is.”

Verentooi

Tegen de vele hardlopers en rollerskaters, die dagelijks langs haar huis gaan, zou ze willen roepen: "Wees zuinig met wat je hebt." Gezondheid betekent vrijheid, aldus Quintana: "Dat is mijn strijd, dat ik mij beperkt voel. Gelukkig kan ik wel nog zwemmen. Dat doe ik dan ook drie keer per week in het zwembad." Haar enorme levensenergie beteugelt ze elke morgen met de lijfspreuk: focus, aandacht, resultaat. "Vroeger keek ik in mijn agenda," licht ze haar lijfspreuk toe. "Nu focus ik mij op wat mijn lichaam die dag kan presteren. Daar geef ik aandacht aan door niet over die grens te gaan. Het resultaat is dat ik de volgende dag beter opsta. Als ik wel over een grens ga, loop ik de volgende dag met een stok of rollator. Wat dit proces mij gebracht heeft is veerkracht: gaat het niet linksom, dan kijk ik of het rechtsom wel lukt. Nu weet ik opeens waar die verentooi op mijn collage voor staat: veerkracht!"



Bewegen met Jesse

De squat is een nuttige oefening voor ouderen, gericht op het versterken van benen, billen, hamstrings en buikspieren. Deze eenvoudige beweging helpt bij het behouden van je algehele lichamelijke conditie.

TEKST JONY DE JONG FOTO JORIS ABEN

Het behouden van kracht en stabiliteit is essentieel om zelfstandig te blijven op oudere leeftijd. Squatten versterkt belangrijke spiergroepen zoals de quadriceps, hamstrings, bilspieren en kuiten, wat bijdraagt aan het behouden van balans en mobiliteit. Deze oefening helpt ook bij herverbranden van calorieën, wat belangrijk is voor gewichtsbeheersing en het verlagen van het risico op vallen.

Beginners of mensen met knieklachten kunnen een stoel of bankje achter zich gebruiken als dieptegids. Let erop dat je niet naar voren leunt, je knieën niet voorbij je tenen strekken, en voorkom dat je knieën naar binnen wijzen. Een correcte houding helpt blessures te voorkomen.

“Squats kunnen een belangrijke rol spelen in het behouden van kracht, flexibiliteit en algemene gezondheid.”

Squats kunnen een belangrijke rol spelen in het behouden van kracht, flexibiliteit en algemene gezondheid. Begin rustig, luister naar je lichaam en maak squats een onderdeel van je routine voor een actiever leven.

De oefening

1. **Beginpositie:** sta met je voeten op heupbreedte, voeten licht naar buiten gericht.
2. **Uitvoering:** zak langzaam naar beneden alsof je op een stoel gaat zitten, terwijl je je rug recht houdt.
3. **Diepte:** laat je heupen iets lager zakken dan je knieën, maar blijf binnen comfortabele en veilige grenzen.
4. **Terug naar start:** druk jezelf omhoog vanuit je hielen, houd je rug recht en borst opgeheven.



ONS BOS

Bomen zorgen voor verkoeling, zuurstof en schonere lucht

TEKST & BEELD ANNELIJN STEENBRUGGEN

Bomen en bossen zijn letterlijk een prachtige manier om onze planeet leefbaar te houden. De opwarming van de aarde wordt grotendeels veroorzaakt door de toename van CO₂ in de atmosfeer. Omdat bomen CO₂ vastleggen en zuurstof produceren, zorgen zij dus voor de afname van CO₂ en de toename van zuurstof. Met meer bomen en bossen kunnen we de opwarming van de aarde tegengaan.

Bomen en bossen zorgen ook lokaal voor verkoeling. Hun schaduw voelt zo lekker koel omdat hun bladoppervlak door waterverdamping is afgekoeld. In een bos of in een straat met bomen kan het algauw zo'n 5 à 10 graden koeler zijn dan in het open veld of in een straat zonder bomen. Op een zonnige dag heeft een grote boom in de stad hetzelfde koelvermogen als tien airco's, aldus onderzoekers van Wageningen University & Research.

Bomen en bossen verbeteren ook nog eens de luchtkwaliteit. Luchtvervuiling is een groot probleem in ons kleine landje. Met name door het verkeer en de intensieve veehouderij komt er veel fijnstof in de lucht. Dit is slecht voor onze gezondheid en gaat zelfs ten koste van onze levensverwachting. Bomen vangen fijnstof af met hun bladeren.

Kortom, bomen en bossen dragen bij aan een gezonde leefomgeving. Dat past bij de doelstelling van WiK. Wij koesteren dan ook met trots ons eigen bos!

Willen is Kunnen is van oudsher eigenaar van twee hectare bos in de buurt van het vroegere herstellingsoord de Leemkuil (Bennekom). In deze rubriek vertellen we hoe bomen en bossen bijdragen aan natuur, cultuur en gezondheid.

Bewegen als medicijn

Dat lichamelijke activiteit belangrijk is voor je gezondheid was al bekend, maar het wordt steeds duidelijker hoe belangrijk. Wie onvoldoende beweegt, wordt eerder ziek: lichamenlijk én geestelijk. En wie ziek is, wordt eerder beter door vooral te blijven bewegen. Hoe kun je gezond bewegen als je lichaam lijkt te schreeuwen om rust?

TEKST ANNELIJN STEENBRUGGEN & EVI KOSTER

Als je door ziekte of letsel vermoeid bent of pijn in je gewrichten of spieren hebt, is bewegen het laatste waaraan je behoefte hebt. Om je vermoeide en pijnlijke lichaam te ontlasten, ga je minder bewegen. Je kiest bijvoorbeeld steeds vaker voor de auto in plaats van voor wandelen of fietsen. Door steeds minder te bewegen, raak je van de regen in de drup. Je conditie gaat achteruit, je spieren nemen in kracht af en daardoor wordt bewegen alleen maar vermoeiender en pijnlijker. Rust roest. Je lichaam lijkt te schreeuwen om rust, maar daarvan gaat het juist roesten. Als je te veel rust, ben je op een gegeven moment niet meer in staat om te bewegen.

Luchtfietsen

Professor Frank Backx, hoogleraar sportgeneeskunde aan het UMC Utrecht, doet onderzoek naar sport als middel. Wat blijkt? Iemand die fit een operatie ondergaat, herstelt sneller. Backx noemt dit bewegen als medicijn. Want ook als je in het ziekenhuis ligt, is zoveel mogelijk bewegen goed voor je herstel. In een notendop is zijn advies: lig zo min mogelijk stil, beweeg wat je kunt. Luchtfietsen is al goed, probeer naast je bed te staan, loop een rondje door de gang en maak dat rondje elk dag een beetje groter. De mensen rondom patiënten willen hun geliefden graag helpen. Dat doen ze vaak door de patiënt te ontzien: blijf maar rustig liggen, ik doe

het wel. Eigenlijk is dat verkeerd, aldus Backx. De zieke moet juist zoveel mogelijk zelf doen in zijn of haar eigen tempo.

Goed humeur

De medicinale werking van bewegen is een lang rijtje. Naast een sneller herstel zorgt voldoende beweging ook voor pijnvermindering, je conditie wordt beter en je vermoeidheid minder, het werkt verlagend voor een hoge bloeddruk en verhogend voor een lage bloeddruk, het voorkomt hart- en vaatziekten, werkt genezend bij diabetes type 2 en je kunt er beter door slapen en ontspannen. Daarnaast is bewegen ook goed voor je humeur. Het zorgt voor feelgoodstoffen: endorfines die je een goed gevoel geven. Bewegen is zelfs zo effectief dat het bij sommige mensen een medicijn is tegen somberheid en depressie.

Hartslag

Hoe ziet voldoende beweging eruit? De Gezondheidsraad adviseert om wekelijks 2,5 uur matig intensief te bewegen. Erik Scherder, hoogleraar neuropsychologie aan de Vrije Universiteit in Amsterdam en hoogleraar Bewegingswetenschappen verbonden aan de Rijksuniversiteit Groningen, adviseert zelfs minimaal een half uur per dag intensieve beweging. Met intensief bewegen bedoelt hij een fysieke inspanning waarbij je hartslag en je doorbloeding omhooggaat. In rust pompt je

hart per minuut zo'n 5 liter bloed rond. Bij matig intensief bewegen (zoals wandelen) gaat dit naar zo'n 10 liter per minuut, bij intensief sporten naar 25 liter. Wanneer je voldoende beweegt, raken je hersenen en spieren goed doorbloed en krijgen ze de voeding en zuurstof die ze nodig hebben.

Heuvel oprollen

Matig intensief of intensief bewegen is voor iedereen anders. Voor mensen met een ziekte, chronische vermoeidheid, blessure of handicap kan wandelen (met stok of rollator) of rollen in een rolstoel al een grote inspanning zijn. Waar het om gaat: houd vol! Gooi het bijltje er niet te snel bij neer maar houd de fysieke inspanning minstens dertig minuten per dag vol, elke dag opnieuw. Bij ziekte of revalidatie moet je dit natuurlijk wel met je fysiotherapeut of arts bespreken, maar zij zullen altijd adviseren om zoveel mogelijk te bewegen naar de mogelijkheden die je hebt. Dit betekent dat je met knieklachten niet wandelt, maar bijvoorbeeld wel kunt fietsen.

Keuzevrijheid

Door fysiek in beweging te komen, vergroot je ook je autonomie en zelfregie. Tot die conclusie komt Evi Koster in haar promotieonderzoek waarin ze de kwaliteitsfactoren van zorg in kaart heeft gebracht: "Met bewegen geef je letterlijk en figuurlijk richting aan je leven. Je beweegt altijd ergens naar toe, op een wandelpad

maar ook op je levenspad. Op elke kruising kun je kiezen: ga ik linksaf of rechtdoor? Door in beweging te komen, creëer je keuzes waarin je keuzevrijheid ervaart. Het maken van eigen keuzes en daar vervolgens naar handelen, maakt ons weerbaar en gelukkig."

Geraadpleegde literatuur:

- Backx, F., (2024), Zitten is het nieuwe roken, website Utrechts Medisch Centrum.
- Scherder, Erik (2017), Laat je hersenen niet zitten, hoe lichaamsbeweging de hersenen jong houdt.
- Koster, Evi B. (2019), The relevance of holistic healthcare, patient-related quality of care in Anthroposophic and Integrative Medicine. Tilburg University, Tilburg PhD thesis.

Drs. Annelijn Steenbruggen

is tekstschrijver en ondernemer. Ze schrijft over onderwerpen die ze belangrijk vindt, zoals duurzame landbouw, voeding en gezondheid.

Dr. Evi Koster is sinds 2023 verenigingsmanager van Willen is Kunnen. Eerder heeft ze lange tijd onderzoek gedaan in de integrale gezondheidszorg.



FOTO EVI KOSTER

COLUMN JAN GRAAFLAND

Jan Graafland is tuinman en schrijver

Gekneusd landschap

Ik ben met de vrachtauto op weg naar mijn collega-kruidenteler in Staufenberg, Midden-Duitsland. Ik ga een lading arnica montana bij hem ophalen, de befaamde plant die zo'n goede remedie vormt bij kneuzingen en verstuikingen.

Ik ben er bijna. Vanaf de snelweg zie ik de oude vulkaan al liggen. Als een reusachtige puist rijst hij op uit het heuvelachtige landschap. Op de flanken van deze vulkaan ligt de arnicakwekerij. De uitbarstende vulkaan heeft dit gebied, miljoenen jaren geleden, in zijn geheel opgestuwd, de bodem overhoop gegooid, het landschap gekneusd. En juist hier, op de gekneusde bodem, wil arnica montana groeien.

Met zijn diepgaande wortelstelsel geeft arnica vastigheid aan de ontzette bodem. Zijn strak aan de grond blijvende, stevige bladrozet beschermt de bodem tegen zon en wind, uitdroging en erosie. Dit maakt arnica montana tot een sterk gearde plant. Echter, zijn dunne, hoog oprijzende stengel maakt arnica montana ook tot een ijl uitziende plant. Een plant, zo licht als het licht zelf. Zijn fladderige bloemen zijn qua goudgele kleur de zon meer nabij dan welke andere plant dan ook; zelfs de zonnebloem kan niet aan arnica tippen. Nederlandse benamingen voor arnica zijn valkruid en

wolverlei. Valkruid houdt verband met de geneeskrachtige eigenschappen van deze plant bij spierpijn, kneuzingen en botbreuken, vaak ten gevolge van ... een valpartij. Wolverlei zou kunnen slaan op het Duitse 'wohl für allerlei' dat 'goed voor allerlei' betekent, of op 'wohl für Leid', dat 'weldadig voor leed' betekent.

Juist bij kneuzingen, verstuikte enkel en pols, gekneusde ribben, spiertrauma, allerlei letsels dat zich vaak na een val of na een ongeval of operatie voordoet, kan een zalf of tinctuur van arnica montana uitkomst bieden.

Zo de macrokosmos, zo de microkosmos. Zo de natuur, zo de mens. Wat arnica montana voor het gekneusde landschap betekent, betekent hij kennelijk ook voor de mens.

De grote Duitse dichter en wetenschapper Johann Wolfgang von Goethe (1749-1832) dronk op zijn sterfbed aftreksels van arnica om de crises in zijn aftakelende lichaam te bezweren. Hij vond dat er een kracht van de plant uitging die hem aan oergesteente, zoals graniet, deed denken. Hij was ervan overtuigd dat de plant het aantal voor hem nog te leven dagen tot het absolute maximum zou lengen.

WiK-BOEKTIP

Eet beter voor je maag & darmen

Balans van plezier en goed in je vel zitten.

Op het moment dat ik vanwege fysieke ongemakken op het internet wat aan het speuren was naar oplossingen, popten op mijn sociale media en websites die ik bekeek steeds vaker de berichten van huisarts Tamara de Weijer op. De Weijer brengt een fris geluid met onder meer een leefstijlboek en haar nieuwste boek 'Eet beter voor je maag & darmen'.



Huisarts Tamara de Weijer is een pionier in het bevorderen van een gezonde levensstijl én het verminderen van lichamelijke klachten zonder je te overladen

met strikte regels en eindeloze voorschriften. Haar credo is: eet lekker, beweeg meer en zorg goed voor jezelf. Het nieuwste boek is in de eerste plaats een 10-wekenplan om buikklachten te verminderen. Het staat bomvol heerlijke, recepten zoals omelet met tuinerwten en knolselderij-zuurkoolstampot.

Eet lekker, beweeg meer en zorg goed voor jezelf

Het gaat bij De Weijer verder dan puur fysieke fitheid. Meer nog draait het om de balans van plezier en goed in je vel zitten. De vraag waar jij je bed voor uit komt en waar jij blij van wordt, stelt ze centraal. Haar adviezen zijn gericht op voeding, maar ook op het gebied van ontspanning. Een van de belangrijkste adviezen vond ik om vooral niet voor de feestdagen of een vakantie te starten. In het begin kan dit stappenplan namelijk best ingrijpend zijn, maar na enige tijd zit je je gegarandeerd lekkerder in je vel!

Nadine Mussert

eigenaar van Boekhandel van der Meer

WiK-BOEKRECENSIE

Wij zijn onze hormonen

Hormonen zijn zowel lichamelijk als psychisch emotioneel van invloed op ons leven

Met de titel van het boek 'Wij zijn onze hormonen' geeft internist-endocrinoloog Max Nieuwdorp een knipoog naar collega Dick Swaab, auteur van de bestseller 'Wij zijn ons brein'. Deze knipoog is meer dan symbolisch. Nieuwdorp neemt ons in tien hoofdstukken mee op reis door de wonderlijke wereld van onze hormonen, vanaf de conceptie tot en met de seniorenleeftijd en verder naar de toekomst. Hij doet dit op een heldere, medisch-wetenschappelijke wijze, verrijkt met praktijkvoorbeelden en opmerkelijke, interessante, en soms schokkende feiten over dit thema. Daarbij haalt hij de historie, de Bijbel, mythologie, kunst, muziek, literatuur, cultuur, sport en zelfs de politiek aan.



Hormonen zijn zowel lichamelijk als psychisch emotioneel van invloed op ons leven. Het is duidelijk dat ons brein belangrijk is voor alle beslissingen die we nemen en de keuzes die we maken. Onze hormonen zijn op hun beurt van toepassing op hoe ons brein werkt. Er vindt een constante interactie plaats tussen

omgeving en lichaam en geest. Het is een zeer gevoelig systeem; een disbalans in de afgifte van hormonen kan allerlei ziekten, zowel mentaal als fysiek, tot gevolg hebben. Het hormonale stelsel, ook wel endocrien systeem genoemd, kan beïnvloed worden door onder meer leeftijd, leefstijl en psychosociale factoren. Dit wordt uitgebreid besproken in het boek. In de afgelopen 100 jaar is er veel ontdekt over ons hormonale stelsel. Het belang van onderzoek, stelt de auteur, moet niet alleen medisch-wetenschappelijk maar ook sociaal-maatschappelijk en ethisch verantwoord blijven. Het boek is zeer leerzaam, verhelderend en stimuleert tot verdere verdieping en mogelijke zelfreflectie.

P. (Nelly) van Heerwaarden

WiK-lid

Ethiek in de klas

De bel gaat. De pauze is voorbij en de leerlingen van groep 8 stromen de klas in. De leerkracht heeft al verteld dat ze met mij gaan filosoferen. Ik leg uit dat ze als groep een filosofische vraag gaan onderzoeken. Niet om tot één mening te komen – juist niet – maar om verschillende invalshoeken te laten klinken.

Het thema voor vandaag is ‘denken’. Nadat ik een verhaal heb voorgelezen, mogen ze zelf vragen bedenken. Het wordt: “Mag je alles zeggen wat je denkt?” Een leerling komt met een eigen voorbeeld: “Je staat op het schoolplein en een vriendje vraagt aan jou wat je van zijn nieuwe sweater vindt. Jij vindt die lelijk. Wat zeg je dan?” Er ontstaat een levendig gesprek waarin verschillende meningen ingebracht worden, zoals: “Je moet eerlijk zijn, dus zeg je dat je zijn trui lelijk vindt”, “Het is wel je vriend, je kunt hem verdriet doen als je dat zegt” en “Je hoeft wat iemand kiest niet mooi te vinden en dat kun je wel zeggen”.

Dan komt een meisje met de vraag: “Maar stel nu dat je met een groepje staat. Drie kinderen hebben al gezegd dat ze de sweater mooi vinden. Wat doe jij?” Meerdere kinderen kennen een situatie als deze maar al te goed. Het kan knap lastig zijn om bij je eigen mening te blijven, je wilt niet uit de groep vallen.

De bel gaat. Hoe vonden ze de les? Hun antwoord toont voor mij de kern van het filosoferen in de klas: “Het is fijn dat je mag zeggen wat je vindt, zonder dat het goed of fout is!”

Cultuurfilosoof Dick Keijzer werkt als vrijwilliger met schoolgroepen bij musea, bibliotheken en andere culturele instellingen. Samen beleven ze kunst, filosofie, geschiedenis en maatschappij. Dick stelt graag vragen. De spontane antwoorden van kinderen en jongeren zijn altijd een verrassing.

WiK- UITTIP



Het prachtige museum staat in het centrum van Rijnsburg, waar de wereldberoemde filosoof Benedictus de Spinoza (1632-1677) gewoond heeft.



TEKST JONY DE JONG BEELD SPINOZAHUIS

De vraag ‘Mag je alles zeggen wat je denkt?’ roept ook herinneringen op aan de grote filosofen uit het verleden, zoals Benedictus de Spinoza. Zijn gedachtegoed over vrijheid van meningsuiting en andere belangrijke kwesties blijft relevant, zelfs eeuwen later. Voor degenen die meer willen weten over deze beroemde denker, biedt een bezoek aan het Spinozahuis een fascinerende blik in zijn leven en werk.

Het prachtige museum staat in het centrum van Rijnsburg, waar de wereldberoemde filosoof Benedictus de Spinoza (1632-1677) gewoond heeft. De filosoof werd in 1632 in Amsterdam geboren. Het huis van zijn ouders is niet bewaard gebleven. Wel



zijn er twee huizen bekend waarvan we weten dat Spinoza er enige jaren heeft gewoond, namelijk in Rijnsburg en Den Haag. Zijn gedachtegoed is moeiteloos te verbinden met hedendaagse kwesties als democratie, vrijheid van meningsuiting en desinformatie.

Toen Spinoza in 1660 zijn geboortestad verliet, vestigde hij zich in Rijnsburg. Dit dorp was een vrijplaats voor de collegianten, waaronder hij vrienden had. In de woning van de chirurgijn H. Hooman had hij een



kleine kamer, waar hij lenzen voor optische instrumenten vervaardigde en waar hij zijn overpeinzingen met de ganzenpen neerschreef. In het huis is nu een prachtig museum ingericht. De bibliotheek, die Spinoza volgens de boedelbeschrijving bij zijn dood in 1677 bezat, kon worden gereconstrueerd. De perkamenten en leren banden vormen nu een verzameling die uniek is in de wereld, geplaatst in de sfeer van een schilderij van Vermeer of De Hoogh.

MEER INFO

Voor openingstijden en tickets: www.spinozahuis.nl



FOTO JORIS ABEN

Modernisering kamers

Zorghotel De Kim, bekend om zijn viersterrencomfort en prachtige ligging, kondigt een moderniseringsproject aan. Vanaf het vierde kwartaal van dit jaar ondergaan de kamers en gangen een grondige vernieuwing om te voldoen aan de groeiende verwachtingen van onze gasten. Dit project omvat het gebruik van duurzame materialen en een stijlvol nieuw design dat harmonieert met de natuurlijke omgeving van het hotel.

De renovatie start met onder meer het vervangen van de traditionele vloerbedekking door een moderne pvc-visgraatvloer en het introduceren van warme, uitnodigende kleuren die het gevoel van luxe en comfort versterken. "We streven ernaar om de overlast voor onze gasten tot een minimum te beperken. Door gefaseerd per verdieping te werken en rekening te houden met rusttijden, garanderen we een aangenaam verblijf, zelfs tijdens de verbouwingswerkzaamheden," aldus waarnemend directeur-bestuurder Chanine van Eijdsen van De Kim.



Een gezellige Kerst bij De kim

Met de kerstperiode in het vooruitzicht richt De Kim zich op het bieden van een verfijnde en gezellige kerstervaring aan haar gasten. "We hebben een selectie van activiteiten gepland die onze gasten zowel een gevoel van gemeenschap als feestelijkheid zullen bieden," vertelt Van Eijdsen. Onze gasten en hun bezoek kunnen genieten van culinaire maaltijden in een sfeervolle en rustige omgeving. "Ons doel is om een setting te creëren waar zowel individuele gasten als kleine groepen de feestdagen kunnen vieren met een gevoel van gezelligheid, voegt de bestuurder toe.

Informeer naar de mogelijkheden voor een verblijf in De Kim via: info@zorghoteldekim.nl of via 071 364 0730.

Voortzetting Scarabee Inloopgelegenheid

Na een succesvolle proefperiode van ondersteuning aan mensen met en na kanker, is besloten de 'Scarabee inloopgelegenheid' bij Zorghotel De Kim te verlengen. Hiervoor is op de begane grond van ons hotel een speciale ruimte ontworpen om een veilige haven te bieden. Scarabee biedt een plek waar begrip en steun centraal staan. Bezoekers van de inloopgelegenheid vinden er een luisterend oor. De bijeenkomsten, begeleid door geschoolde vrijwilligers, zijn vrij toegankelijk zonder voorafgaande aanmelding.

De ontmoetingsbijeenkomsten vinden plaats op woensdagochtenden: 4 september, 2 oktober en 6 november van 10.00-12.00 uur. Iedereen is van harte welkom.

Agenda

17 oktober 2024 -
Ledenactiviteit



Colofon

Vereniging Willen is Kunnen
Antwoordnummer 11019
2200 VC Noordwijk

Telefoon ledenadministratie:
06 27 50 25 38

Telefoon Zorghotel De Kim:
071 364 07 30

Email: info@willeniskunnen.nl
www.willeniskunnen.nl

Redactie

Evi Koster - Hoofdredacteur
Jony de Jong - Eindredacteur
Annelijn Steenbruggen
Joris Aben
Roeland Segaar - Art Direction

Fotografie & illustratie

Joris Aben
Theresa Hartgers - Illustrator
Evi Koster
Annelijn Steenbruggen

Drukwerk & distributie

Drukkerij Formzet, Zoetermeer

Aan dit nummer werkten mee:

Jesse de Bruin
Chanine van Eijdsen
Jan Graafland
P. (Nelly) van Heerwaarden
Fraukje Heintz
Axel Hoveling
Dick Keijzer
Nadine Mussert
Mariet Overdiep
Quintana van der Willigen



Wik - Recept Panna cotta met dronken bramen

TEKST CHEF AXEL HOVELING FOTO JORIS ABEN

Voor 4 personen

Ingrediënten panna cotta:

- 400 ml. slagroom
- 100 ml. melk
- 50 gr. suiker
- Mespuntje zout
- Merg van een ½ vanillestokje
- 3 blaadjes gelatine

Bereiding panna cotta:

Week de gelatineblaadjes in koud water tot ze zacht zijn. Meng in een pan de slagroom, melk, suiker, zout, en het vanillemerg. Breng het mengsel aan de kook. Haal de pan van het vuur en los de zachte gelatine op in de warme roommix. Verdeel het mengsel over vier kleine vormpjes of glaasjes. Laat de panna cotta in de koelkast stijven, minimaal 4 uur.

Ingrediënten compote:

- 200 gr. bramen
- 150 ml. brandewijn
- 100 gr. witte suiker
- 1 kruidnagel
- 1 steranijs
- ½ vanillestokje

Bereiding compote:

Doe de brandewijn, suiker, kruidnagel, steranijs en het halve vanillestokje in een pan en verwarm op laag vuur tot de suiker volledig is opgelost. Voeg de bramen toe en verwarm kort mee. Haal van het vuur en laat de compote afkoelen. Verwijder de kruidnagel, steranijs en het vanillestokje.

Serveertip:

Verdeel de bramencompote over de gestolde panna cotta.

Geniet van deze smaakvolle afsluiter van je diner!

BESTUURSBERICHT

Van links naar rechts: Freek Lapré (bestuurslid),
Janneko Giezen (bestuurslid) en Koos de Jong (voorzitter)



We streven naar een moderne, viersterrenallure die past bij onze ambities

Beste leden van Willen is Kunnen

Met de afsluiting van dit jaar in dit magazine en deze column kijken we terug op een rijk gevuld jaar. Twee momenten steken er met kop en schouders bovenuit. Allereerst onze gezellige ledenmiddag op Tespeldyn in Noordwijkerhout. Hartelijk dank aan iedereen die aanwezig was en heeft bijgedragen aan het succes. Heb je deze keer gemist? Zet dan 17 oktober alvast in je agenda, want dan staat de volgende ledenactiviteit gepland. Let op: de eerder gecommuniceerde datum van 24 oktober is niet meer van toepassing. De uitnodiging vind je op de achterzijde van dit magazine.

Het tweede waardevolle moment voor de vereniging is dat we met trots kunnen aankondigen dat we een intentieverklaring hebben ondertekend met Vereniging Denenheuvel. Deze samenwerking markeert een nieuwe fase in onze missie om herstel en welzijn te bevorderen. De komende maanden

zullen we ons richten op het verkennen van nieuwe strategische mogelijkheden. Hierover leest u meer in de volgende nieuwsbrief.

“De komende maanden zullen we ons richten op het verkennen van nieuwe strategische mogelijkheden”

Verder zullen we in de laatste maanden van dit jaar beginnen met het restylen van de kamers in ons zorghotel. De renovatie gebeurt in fasen, waardoor een verblijf in het hotel mogelijk blijft. We streven naar een moderne, viersterrenallure die past bij onze ambities. Meer hierover leest u in de rubriek Kim Kort.

We hopen volgend jaar op nog meer betrokkenheid van onze leden bij het magazine. Voor de

rubriek ‘Natuurfoto’s’ kunnen we uw hulp goed blijven gebruiken. We nodigen u uit om prachtige, zelfgeschoten natuurfoto’s in te sturen voor publicatie in dit magazine. De deadline voor inzendingen is 1 februari 2025. Stuur uw foto’s per e-mail naar info@willeniskunnen.nl, en vergeet niet uw naam en de plaats waar de foto genomen is te vermelden.

Daarnaast staat u in het vroege voorjaar van 2025 een fotografie-cursus te wachten, onder leiding van onze eigen huisfotograaf Joris Aben. Zowel leden als gasten van het zorghotel zijn welkom om deel te nemen aan deze cursus, die zal plaatsvinden in de duinen en op het strand van Noordwijk. Tijdens de ledenmiddag in oktober zullen we meer informatie verstrekken. Voor degenen die er niet bij kunnen zijn, sturen we een nieuwsbrief uit.

Met vriendelijke groet,
Koos de Jong, Voorzitter

WIK
Willen is Kunnen

Lid worden?
Scan de QR code



Richt de camera van uw device op de QR-code.
Volg de instructies op het scherm om de
aanmelding te voltooien.

www.willeniskunnen.nl/lid-worden

Workshop fotografie voor leden

Ben jij degene die altijd als eerste de camera of telefoon pakt tijdens een strandwandeling, een familieweekend of je vakantie om die prachtige momenten vast te leggen? Wil je jouw foto’s naar een hoger niveau tillen, of heb je nog geen idee hoe je een goede foto maakt? WiK biedt een toegankelijke fotografieworkshop aan voor enthousiaste hobbyisten, geleid door de professionele fotograaf Joris Aben. Deze workshop zal in het voorjaar van 2025 plaatsvinden.

Onder leiding van Joris leer je in begrijpelijke taal hoe je jouw camera instelt voor verschillende situaties. We starten met een korte theoretische introductie



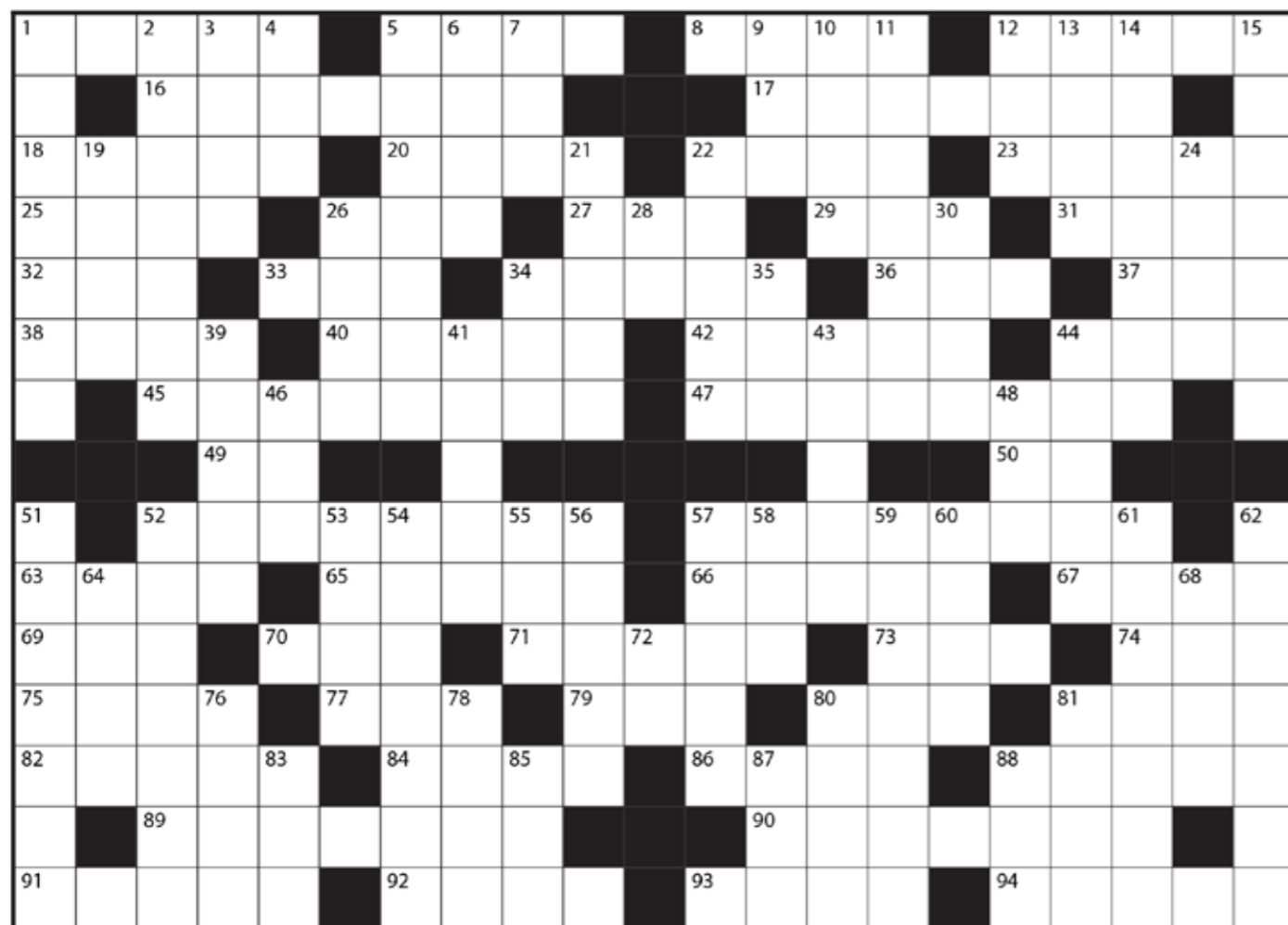
FOTOGRAAF JORIS ABEN

en focussen ons vervolgens voornamelijk op praktische oefeningen. Tijdens diverse opdrachten ontdek je de basisprincipes van belichting, compositie en lichtkwaliteit. Of je nu wilt weten waar je op moet let-

ten bij landschapsfotografie of hoe je een prachtig portret maakt, deze workshop is de perfecte basis voor het maken van verbluffende foto’s.

Joris Aben, met meer dan 20 jaar ervaring in vooral zakelijke en portretfotografie, deelt graag zijn uitgebreide kennis en tips. Hij is gepassioneerd over het ontmoeten van nieuwe mensen en het vastleggen van hun verhalen. Samen met Joris til je jouw fotografievaardigheden naar een hoger niveau.

Houd de volgende nieuwsbrief in de gaten voor meer informatie en de exacte data van de workshop!

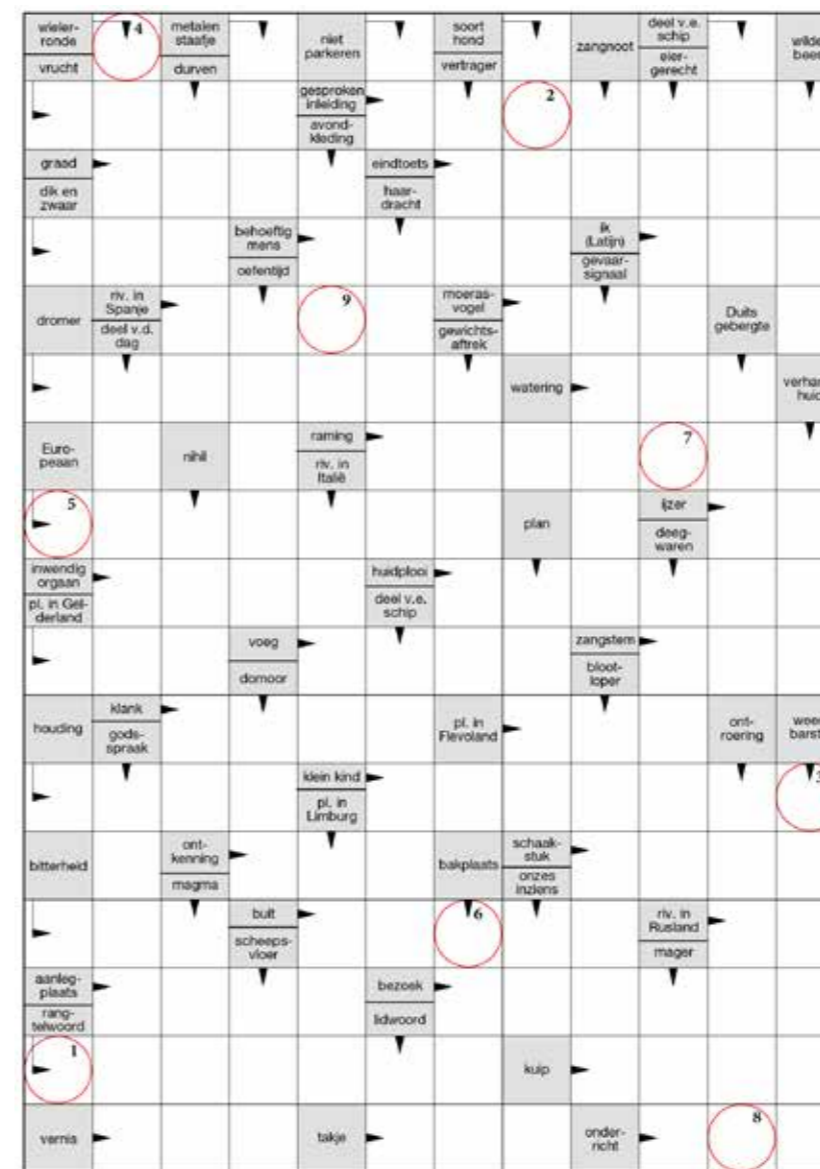


57 14 89 31 62 25 93 22 45 5

Breng letters uit de puzzel over naar de hokjes met het corresponderende nummer

Horizontaal: 1 zitbad 5 rimpelloos 8 mestvocht 12 Nederlander 16 roofvogel 17 spotprent 18 metalen pan 20 zwarte vogel 22 honingbij 23 deelteken 25 schildergerei 26 boomschiet 27 deksel 29 grote bijl 31 bladgroente 32 grappenmaker 33 op de wijze van 34 klimplant 36 afgeronde steen 37 erfelijke factor 38 samenzang 40 lichtpunt op zee 42 bevroren neerslag 44 lerland 45 cosmetisch artikel 47 chirurgische ingreep 49 British Airways 50 United States 52 pl. in N-Holland 57 smart 63 slank en sierlijk 65 livreeknecht 66 gezongen toneelstuk 67 factuur 69 op leeftijd 70 zonder inhoud 71 speling 73 etcetera 74 opschudding 75 uurwerk 77 deel v.e. viool 79 ontkenning 80 familielid 81 vermaak 82 broer van Mozes 84 restant 86 grondsoort 88 katachtig roofdier 89 ervaring 90 onderdanigheid 91 gebak 92 vervoermiddel 93 berggeit 94 haast.

Verticaal: 1 kennis 2 dagtekenen 3 adellijk 4 kort ogenblik 5 schaaldiertje 6 ver in de tijd 7 grote papegaai 9 tennisterm 10 Zuid-Amerikaans lastdier 11 deel v.e. geweer 12 niet verder dan 13 goobeweging 14 werklust 15 oefenmeester 19 bijbelse figuur 21 terdege 22 staat in Amerika 24 watervlakte 26 riv. in Duitsland 28 geluid v.e. ezel 30 rustteken 34 bijbelse vrouw 35 drinkbakje 39 rookgerei 41 etensrest 43 stijl 44 vergen 46 bitterheid 48 ankertouw 51 knapperig 52 dwergstaat 53 teug 54 tropenkoorts 55 water in Utrecht 56 vrolijk en bekoorlijk 57 gevederd dier 58 pl. in Gelderland 59 klein kind 60 soldatenkost 61 projectiel 62 deel van Noord-Europa 64 gehoorzaal 68 zemelaar 72 muzieknoot 76 zanggroep 78 keuzelijst 80 afneemdoek 81 voorgerecht 83 profijt 85 filmdecor 87 pl. in Gelderland 88 zoetwatervis.



Puzzel mee en maak kans op een boekenbon!

Wilt u kans maken op een boekenbon? Stuur dan de ingevulde puzzels voor 1 februari 2024 naar: Antwoordnummer 11019, 2200 VC Noordwijk.

Mailen kan ook naar: info@willeniskunnen.nl. Onder de inzendingen verloten wij een boekenbon van 20 euro.

De vorige puzzel is gewonnen door: Saskia en Hans Bosloper, Den Haag

1 2 3 4 5 6 7 8 9

FRAUKJE





UITNODIGING 17 OKTOBER 2024

Landgoed Tespelduyn

Op 17 oktober staat er weer een ledenmiddag gepland, en voor de tweede keer nemen we u graag mee naar Tespelduyn. Normaal gesproken vindt onze ledenmiddag in het najaar plaats in Zorghotel De Kim, maar vanwege de huidige verbouwingen in het hotel wijken we uit naar Noordwijkerhout.

Op het prachtige landgoed van Tespelduyn, omringd door de duinen, zal een inspirerende spreker op het gebied van Positieve Gezondheid u verrassen en motiveren. Ook ditmaal nodigen we u uit om een bijzondere introduc e mee te nemen. Het is gezellig en waardevol om uw kind, kleinkind, nichtje, neefje, een jongere vriend(in) of goede kennis mee te nemen en kennis te laten maken met onze vereniging. Wees welkom!

Het programma:

- 13.45 - 14.00 uur Aankomst en ontvangst bij Tespelduyn
- 14.30 uur Lezing Janine van der Duin over Positieve Gezondheid
- 16.00 uur Borrel
- 17.00 uur Einde middag

Er is beperkt gelegenheid om met de onze touringbus van station Sassenheim naar de locatie mee te rijden. Wij vragen u daarom om zoveel mogelijk met eigen vervoer te komen. Opgeven voor de bus graag bij

inschrijving. Toewijzing op basis van beschikbaarheid. Hiervoor ontvangt u een bevestiging. In het geval u kunt meerijden gelden de volgende aanvullende tijden:

- 13.15 uur vertrek touringbus vanaf station Sassenheim (busplatform voorzijde).
- 17.00 uur vertrek vanaf Tespelduyn
- 17.30 uur verwachte aankomst station Sassenheim,

Komt u met eigen vervoer?

Adres voor navigatie: Landgoed Tespelduyn, Tespellaan 53, 2211 VT Noordwijkerhout

Aanmelden

Aanmelden kan via info@willeniskunnen.nl of bel naar 06 275 025 38. Aanmelden kan t/m 3 oktober 2024. Daarna alleen nog als er plaatsen over zijn. Vermeld bij uw aanmelding graag of u een introduc e meeneemt en of u gebruik wilt maken van de touringbus.

We zien uit naar uw komst! Laten we er met zijn allen weer een inspirerend feestje van maken!