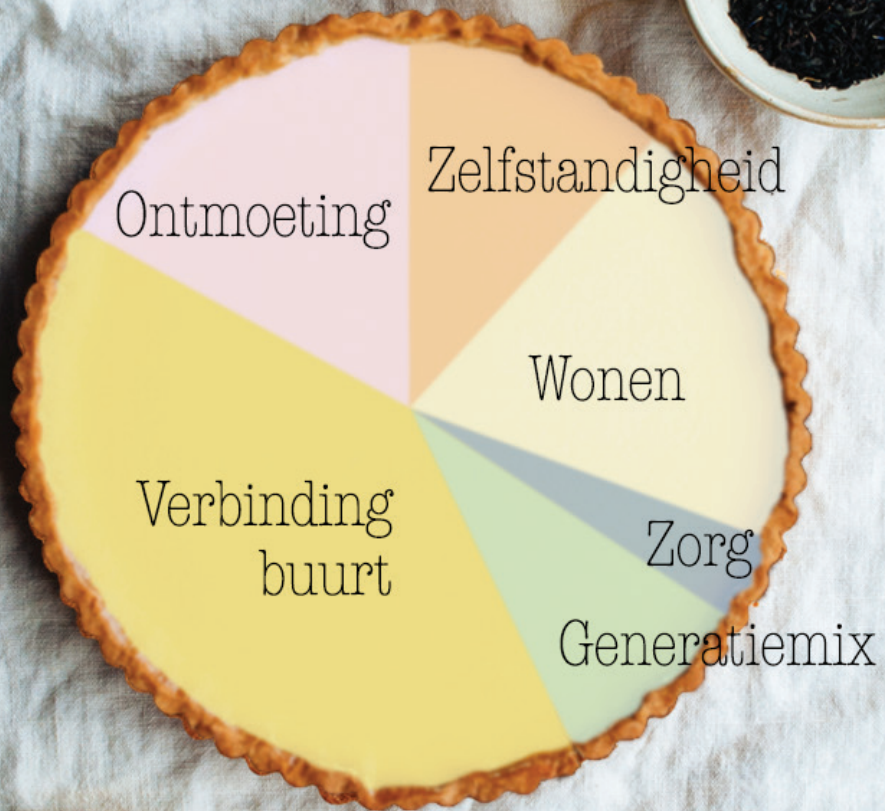


W<sub>4</sub> E<sub>1</sub> L<sub>1</sub> K<sub>5</sub> O<sub>1</sub> M<sub>3</sub>

T<sub>1</sub> H<sub>4</sub> U<sub>1</sub> I<sub>1</sub> S<sub>1</sub>

Dit is het dagboek  
van een fictieve  
bewoner van  
de Molenhof  
in 2018.



# VERBINDING

Maand na opening

Wie had ooit kunnen denken dat het “achter de geraniums” zo leuk zou zijn?! Het was even schrikken toen we te horen kregen dat De Molenhof verbouwd zou worden, maar ik zou niet meer terug willen. De Molenhof is echt compleet veranderd de afgelopen tijd en het resultaat is geweldig. Hoewel het ons aan weinig ontbrak en alles altijd schoon was, kon het wel een opknappbeurt gebruiken. Het oog wil tenslotte ook wat.

Daarom ben ik ook zo blij met de nieuwe lunchroom die geopend is op de benedenverdieping. Het eten is heerlijk en betaalbaar, en de mensen uit de buurt eten er ook. Daarnaast zijn de tuin en het terras ook open voor de buurtbewoners, dus er heerst een gezellige drukte. Ik heb al zoveel nieuwe mensen ontmoet!

Ze hebben aan ons gevraagd welke voorzieningen we zouden willen. Ik heb wel wat ideeën: een ontspanningsruimte, een fysiotherapeut, een atelier en hobbyruimte, een masseuse en computercursussen.

Ik denk dat ik maar eens op zoek ga naar Koos, mijn buurman en beste vriend. Misschien heeft hij zin om te kaarten. En weet hij hoe ik mijn computer weer aan de praat krijg.



Hallo Buurvrouw



# ONTMOETING

De volgende dag

Koos en ik besloten gisteren een kaartje te leggen in de nieuwe, gemeenschappelijke woonkeuken. Elke verdieping heeft er een. Het is leuk om meer contact met buurtgenoten te hebben, maar door die woonkeukens ontmoet ik ook veel medebewoners. Zoals de Surinaamse gezusters Sno. Zij zaten in de keuken een boodschappenlijst te maken voor hun wekelijkse etentje. Voordat we het wisten stonden Koos en ik in de supermarkt te zoeken naar kousenband. Nooit van gehoord. Ik begreep niet waar de zusjes een panty voor zouden gaan gebruiken. Het bleken dus een soort extra lange sperziebonen te zijn. Wat een grap! En het smaakte! Als beloning voor de noeste arbeid die Koos en ik hadden verricht nodigden de zusters ons uit om mee te eten.

Hun gezelschap was even heerlijk als de gerechten die ze kookten. Na het eten hebben we een zeer intens potje klaverjas gespeeld. De troeven vlogen me om de oren, net zoals de nachtmutsjes. Ik heb vandaag dan ook een beetje een kater, maar stiekem vind ik dat heerlijk. Ik voel me weer 25! Maar omdat mijn lijf toch echt ouder is dan dat blijf ik vandaag lekker binnen, beetje rondhangen in mijn mooi opgeknapte huis, een puzzeltje leggen.





# WONEN

Een paar dagen later

Vanavond heb ik een afspraakje en ik ben helemaal zenuwachtig. Vroeger, toen ik nog jong was, hoefde ik alleen maar mijn hand door mijn haar te halen en te glimlachen om de dames te laten zwijmelen. Vandaag de dag heeft deze "karakteristieke kop" echter wat extra hulp nodig. Gelukkig heb ik een gloednieuwe badkamer en kan ik mezelf nu zo glad scheren als de kop van Koos.

Valerie, mijn date, is een asblonde, jonge blom van 76 die voor de verbouwing twee middagen in de week het vaste aanspreekpunt was voor vragen over de verbouwing. Ik wist heus wel dat De Molenhof een totale face-lift zou ondergaan en dat de bewoners tijdens de verbouwing volledig verzorgd zouden worden, maar ik stond elk vragenuurtje vooraan. Ik vroeg welke kleuren de muren zouden krijgen (fris en vrolijk), wat er met mijn spullen zou gebeuren tijdens de verbouwing (die werden netjes opgehaald, opgeslagen en terug verhuisd), of het waar was dat er een moestuin zou komen (ja) en of ze eens met mij uit eten wilde (ook ja). Wish me luck!



# MOESTUIN

Een week later

Ik ben de hele middag in de moestuin geweest. Elke bewoner mag als hij wil een “actieve” bijdrage leveren. Ik weet niet precies wat ze bedoelen met “actief”, maar ik heb vandaag bietjes en knolselderij gezaaid. Daarna heb ik samen met Thomas, een gezellige jongeman van een paar straten verderop, de kippen gevoerd. Die kakelen wat af. Ik noem ze allemaal Snowie, naar de praatgrage zusjes. Ze zijn zo grappig. Vooral Foppe, de haan.

Ik heb ook nog even samen met Valerie een wandelingetje gemaakt door de tuin. We hebben over het nieuwe wandelpad gelopen. Ik kan dan wel geen marathons meer rennen (even terzijde of ik dat überhaupt ooit heb gekund) maar je moet er toch elke dag even uit. Al is het maar om die ouwe rikketik aan de gang te houden tot die bietjes volgroeid zijn. Dan heb ik niet alleen voor het eerst succesvol mijn eigen groente gekweekt, maar ook de 82 gehaald!



# GENERATIE-MIX

Een paar dagen later

Ik heb net geleerd hoe ik moet Photoshopen! Van Sjoerd, de IT-student van het Deltion college die nu tegenover mij woont. Zo'n slimme jongen! En zo beleefd. Ik kan nu al niet wachten om het hoofd van Koos op allerlei dingen te plakken. Oh nee, te "shoppen".

Je kan echt merken dat De Molenhof geen bejaarden-tehuis meer is. Het is nu een heus woongebouw waar jong en oud samen woont en leeft. Je hebt natuurlijk Sjoerd de student, maar ook andere jongeren hebben hier een woning betrokken. Gelukkig zijn er ook 40-ers en 50-ers om de generatiekloof tussen de nieuwe jonkies en de oorspronkelijke bewoners wat te verkleinen.

Ik heb zelf geen last van de generatiekloof dankzij mijn kleindochter Suzanne. Ze houdt me jong van geest. Ze studeert Vrijtijdskunde in Amsterdam en komt morgen logeren. Ze slaapt op een van de nieuwe logeer-kamers, zo handig. Dan hoeft ze 's avonds laat niet in haar eentje terug met de trein en kan opa rustig slapen. We gaan eten in het restaurant en daarna heb ik ons aangemeld voor de maandelijkse pubquiz. Ik weet zeker dat we gaan winnen.







# ZELFSTANDIGHEID

Een paar dagen later

Ik zou aan vogels willen vragen waarom ze op één plek blijven terwijl ze naar elke willekeurige plek ter wereld kunnen vliegen. Dan stel ik mezelf dezelfde vraag.

Ik las dit van de week ergens en heb besloten dat ik vaker alleen de wijde wereld in moet. Gelukkig heb ik het meeste van deze aardbol al gezien tijdens mijn werkzame jaren, dus ik zoek het dichtbij, maar toch ver genoeg. Ik ga op pianoles in de stad. Ik heb me net online aangemeld (wat is het Internet toch een geweldige uitvinding), volgende week begin ik! Ik zou graag mijn ouwe trompet uit het vet halen, maar tegenwoordig is mij dat te zwaar om te doen. Vandaar dus de piano. Mijn handen zijn tenslotte nog zo sterk als die van een beer.

Er meer op uit dus. Ik kan met het OV of met de Regio taxi, die me overal naartoe brengt, wanneer ik maar wil. Ik meld me aan en ze staan op de afgesproken tijd voor de deur, ideaal! Ik denk dat ik dan ook een borrel ga drinken op het plein, hoef toch niet te rijden.



# ZORG

Anderhalve week later

Zul je altijd zien. Ik kan je niet vertellen hoe het precies gebeurd is, maar tijdens het oefenen van de toonladders van de week tijdens de pianoles, heb ik mijn vinger verstuikt. Koos bleef er bijna in toen ik het hem vertelde. Zelfs de dokter vond het hilarisch. Ik ben vandaag geweest voor controle, de spalk moet er nog twee weken op blijven. Daar zit ik dan, met mijn dikke vinger. Nog twee weken volhouden en dan vliegen mijn vingers hopelijk weer over de toetsen! Gelukkig komt de zuster elke dag even langs om te kijken hoe het gaat.

In de tussentijd kan ik op de lieve dames en heren van het zorgteam rekenen om me te helpen met de kleine klusjes die ik nu even niet zelf kan zoals mijn das strikken of scheren. Ik moet er tenslotte wel goed uit blijven zien voor Valerie.





Molenhof



KEUKENGEHEIMEN

## ZELF BIJDRAGEN

Bij De Molenhof draait het om verbinding, contact en samenredzaamheid. Elke bewoner wordt aangemoedigd om actief deel te nemen aan de woongemeenschap. Dit kan op heel veel verschillende manieren, aangezien De Molenhof ervan uit gaat dat de bewoners zelf kunnen en willen bijdragen. Kunt u ontzettend goed jam maken? Dan kunt u dat aan anderen leren. Geniet u altijd zo van een wandelingetje met de hond? Laat die van uw buurman uit. Houdt u van koken en lekker eten? Kook samen met uw medebewoners of help mee in de keuken. U kunt een puzzel-, lees-, of wandelclub starten of meehelpen in de moestuin. Of wat dacht u ervan om jongeren te coachen? U bent tenslotte een ervaringsdeskundige wanneer het op leven aankomt. Er zijn opties te over.

Uiteraard is het niet verplicht om actief bij te dragen, u kunt ook gewoon genieten van de activiteiten die door anderen worden georganiseerd. Waar het vooral om gaat is dat De Molenhof een veilig, warm en gezellig thuis is waar u zichzelf kunt zijn en kunt doen waar u blij van wordt.

