



Vrije tijd & hobby's

Hoofdartikel

'Betekenis geven aan het leven van een ander, geeft betekenis aan je eigen werk'

4

Het gewone leven

'Ik ben niet bang onder water. Mijn instructeur zegt ook: jij straalt altijd rust uit.'

12

CLIËNT AAN HET WOORD

Harold

Je zit op een koor. Welk koor is dat precies?

Ik zing bij het Streekmannenkoor Noord-West Veluwe in Nijkerk. Mijn vader zat daar vroeger ook op. Ik ben er zelf opgekomen om ook op dat koor te gaan. Ik zei op een dag tegen hem dat hij moest raden wat ik ging doen, en toen wist hij het eigenlijk al. Ik zing bariton. Onder elke mail zet ik: Harold Woudenberg, bariton, Noord-West Veluws Mannenkoor.

Wat voor muziek zingen jullie?

We zingen christelijke muziek. Dat kan in het Nederlands zijn, maar ook in het Engels of Frans. Zelf luister ik graag naar muziek van Martin Mans, dat is onze dirigent. En ik luister nog wel naar meer.

Treden jullie ook op?

Ja, we doen mee aan kerst- en paasuitvoeringen, en aan Oranjeconcerten. Vooraf zingen we in. Ik sta altijd naast dezelfde man, die helpt me goed met waar we zijn in het boekje. Dat vind ik fijn. Bij een optreden moet ik ook de juiste kleding aan. Voor het Oranjeconcert dragen we bijvoorbeeld een oranje strik.

Heb je naast het koor nog andere dingen die je graag doet?

Ik speel soms orgel in de Grote Kerk, als Bas moet spelen. Dan mag ik ook wat spelen, gewoon uit m'n hoofd. Op zondag na de dienst ga ik naar de organist en neem ik het briefje met liederen mee naar m'n ouders. Daar speel ik dan een spelletje. Ik fiets soms samen met iemand, breng elke zaterdag het oud papier weg van de Voorde, en ik help graag mensen met sparen, zoals postzegels.

Is er op de Rozelaar ook muziek?

Bij de weekopening en sluiting speel ik piano uit m'n hoofd. Ik speel ook op de djembé, daar kan ik goed ritme bij houden. Soms komt er een vrijwilliger om samen te zingen, en op donderdag komt Daniëlle (muziektherapeut), dan doen we om de beurt een muziekgroepje.

Waarom vind je muziek belangrijk?

Omdat het ontspant. Je wordt er blij van. En in het koor heb ik ook fijn contact met anderen. Ze regelen altijd vervoer voor me. Dat is fijn.



IN DIT MAGAZINE

Cliënt aan het woord	2
Column	3
Hoofdartikel	4
Het gewone leven	7
De MiddenIn	8
Een dag uit het leven van	10
Vrijwilliger	12
Feiten & Cijfers	14
Een Rozelaartje	16

COLOFON

Redactie: *Laura Ezinga,
Carmen van Hoef,
Marlies van der Laan,
Henny van Middendorp,
Gesina Timmer,
Nico Vonder*

Eindredactie: *Jeannette Bos*

Fotografie: *Hans Malestein
Jeanette Bos*

Teksten: *Amanda Herrera de Gier
Iddo Hoekstra*

Cover: *Lennard*

Vormgeving: *Treffend & Co*

Drukwerk: *Verloop drukkerij*



Column

V*an samen sporten
of muziek maken tot
in je eentje genieten
op je balkon van de
ondergaande zon. Ieder moment
kan betekenisvol zijn als je het
met aandacht beleeft.*



De verhalen in deze Erbij laten allemaal zien hoe belangrijk het voor ons als mens is om te ontspannen, elkaar te ontmoeten en lekker bezig te zijn.

Het valt mij op dat het in deze Erbij ook gaat over hoe we in onze hobby's iets van onszelf laten zien. Harold doet dat heel concreet door samen te zingen of orgel te spelen. Saron zoekt samen met bewoners naar manieren en momenten om iets te beleven. Ik mocht laatst mee-eten op één van de groepen op de Rozenhof en na het eten verzamelden een aantal bewoners zich om samen te gaan zwemmen. Voor hen een belangrijk moment merkte ik.

Ik ben zelf altijd onder de indruk van mensen die een enorme prestatie neer zetten. Ik las toevallig het verhaal van een Britse ex-mariniër die een sponsortocht deed waarin hij eerst van Dover naar Calais zwom, toen 13.000 km naar India heeft gefietst, om vervolgens 900 km te rennen naar de Mount Everest en die

ook nog eens beklommen heeft. Dat is natuurlijk erg extreem! Maar wij hebben ook een extreme sporter, wie had gedacht dat Lennard een duiker is! Mooi om te zien hoe hij zich niet laat beperken. En ook fijn dat zijn familie en instructeur er tijd in steken om hem het duiken te leren.

Er zijn grote verhalen en stoere hobby's. Maar het is ook een kunst om, zoals Femke dat kan, te genieten van de kleine momenten voor en met jezelf en lekker creatief bezig te zijn.

Al die verschillende mogelijkheden zijn ons door God gegeven. We mogen daarvoor dankbaar zijn. Het is ook een kans om samen dingen te doen en zo ook iets voor de ander te betekenen.

En wat mijn hobby's zijn? Je mag het raden aan de hand van dit plaatje!

Jan-Henk Janssen
Bestuurder



Op de foto: Saron Reijers-Brouwer

**“BETEKENIS GEVEN AAN HET LEVEN
VAN EEN ANDER, GEEFT BETEKENIS
AAN JE EIGEN WERK”**

*Over wat vrije tijd betekent voor mensen met een
verstandelijke beperking.*

Die woorden van Saron Reijers-Brouwer, zorgcoördinator bij de Rozelaar, vormen het vertrekpunt van een gesprek over wat vrije tijd betekent voor mensen met een verstandelijke beperking. Samen met Henri Koelewijn, Manager Behandeling bij de Rozelaar, vertelt ze over het werken met het Triple-C model en over hoe een dagje Prinsjesdag of baantjes trekken in het zwembad veel méér is dan een leuke activiteit. Het zijn bouwstenen van een volwaardig leven.

Triple C is het orthopedagogisch behandelmodel dat bij de Rozelaar centraal staat. Het model kijkt niet naar wat iemand niet kan, maar naar wat iemand nodig heeft. Dat zijn fundamentele menselijke behoeften: fysiek, emotioneel, mentaal en zingevend. Vrije tijd raakt aan al deze gebieden.

“Het gedrag van een bewoner is vaak een signaal,” legt Henri uit. “In plaats van gedrag te onderdrukken, kijken we naar de behoefte die erachter ligt. Vrije tijd is daarin essentieel. Het gaat om ontspanning, keuzevrijheid, contact met anderen en plezier beleven.” Triple C vraagt volgens hem om een fundamentele omslag in denken. “Van beheersen naar verbinden. Van ‘doen voor’ naar ‘doen met’.”

Prinsjesdag

Een bewoner op de tweede etage van de Woonlocatie de Rozenhof sprak ieder jaar over Prinsjesdag. “Het was bijna net zo belangrijk voor hem als Sinterklaas,” vertelt Saron. “Maar hij was er nog nooit geweest. Toen dacht ik: waarom eigenlijk niet?” Ze regelde alles: treinkaartjes, begeleiding, de route in Den Haag. “In de spits, naar het centrum, midden tussen de drukte. Iedereen zei dat het te ingewikkeld zou zijn, maar het ging geweldig.” De bewoner straalde. Niet alleen op de dag zelf, maar ook daarna. “Elke keer als het over Prinsjesdag ging, kon hij zeggen: ‘Ik was erbij.’ Dat geeft zoveel eigenwaarde.” Henri knikt: “Je neemt iemand serieus in wat hij belangrijk vindt. Dat is zingeving. En je laat iemand meedoen aan het gewone leven. Niet in een aparte bubbel, maar echt in de maatschappij.”

Samen zwemmen

Een ander voorbeeld dat Saron deelt is het baantjes trekken met een groep bewoners op maandagavond. “Eerst organiseer ik het zelf en ga ik mee. Daarna draag ik het over aan een vrijwilliger. Zo wordt het geen project, maar een gewoon onderdeel van de week.” Volgens haar zit de kracht in eenvoud. “Het is geen bijzonder uitje,

maar juist iets wat iedereen doet. Samen bewegen, routine opbouwen, plezier maken. Het maakt vrije tijd waardevol en herkenbaar.” Henri vult aan: “Daarmee geef je mensen niet alleen plezier, maar ook structuur, contactmomenten en een gevoel van kunnen bijdragen. Ook dat hoort bij een betekenisvol bestaan.”

Vrije tijd is persoonlijk

Niet iedereen wil naar Prinsjesdag of het zwembad. “Wat voor de één ontspannend is, kan voor de ander overprikkelend zijn,” zegt Saron. “Daarom is vrije tijd ook altijd maatwerk.” Ze probeert bewoners te koppelen aan activiteiten die bij hun wensen en mogelijkheden passen. Soms ontstaan er mooie combinaties. “Als ik met twee bewoners een boswandeling maak, die normaal op elkaar reageren met irritatie, gaat het ineens goed. Ze hebben een andere setting, een gezamenlijk doel.” Ook het inzetten van bewoners met een hoger niveau als buddy werkt goed. “Ze helpen een ander en voelen zich daardoor nuttig. Dat geeft zingeving.”



Op de foto: Henri Koelewijn en Saron Reijers-Brouwer

HOOFDARTIKEL

Het gewone leven als uitgangspunt

Triple C stelt het gewone leven centraal. En in een gewoon leven horen ook hobby's, ontspanning en vrije tijd. "We organiseren niet alleen activiteiten speciaal voor mensen met een beperking," zegt Saron. "We zoeken juist naar manieren om bewoners te laten deelnemen aan wat anderen ook doen." Een voorbeeld: zwemmen in hetzelfde bad, op hetzelfde moment, met mensen uit de buurt. "Dus niet eerst de groep van de Rozelaar en daarna de rest. Maar samen." Henri: "Dat voorkomt dat we bewoners afzonderen. Ze zijn onderdeel van de samenleving. Vrije tijd helpt om dat in de praktijk te brengen."

Niet te voorzichtig zijn

"Vaak denken we dat bewoners iets niet aankunnen. En dus doen we het maar niet," zegt Saron. "Maar juist als je het wél doet, zie je hoeveel ze eigenlijk aankunnen." Ze noemt het voorbeeld van de Prinsjesdag-uitstap nog eens. "Natuurlijk was het spannend. Maar als we het niet hadden geprobeerd, was het nooit gebeurd. Nu heeft die bewoner iets om trots op te zijn." Henri herkent dat. "Als je uitgaat van mogelijkheden, moet je ook durven. Triple C vraagt om lef. Niet roekeloos, maar wel met vertrouwen in de ander."

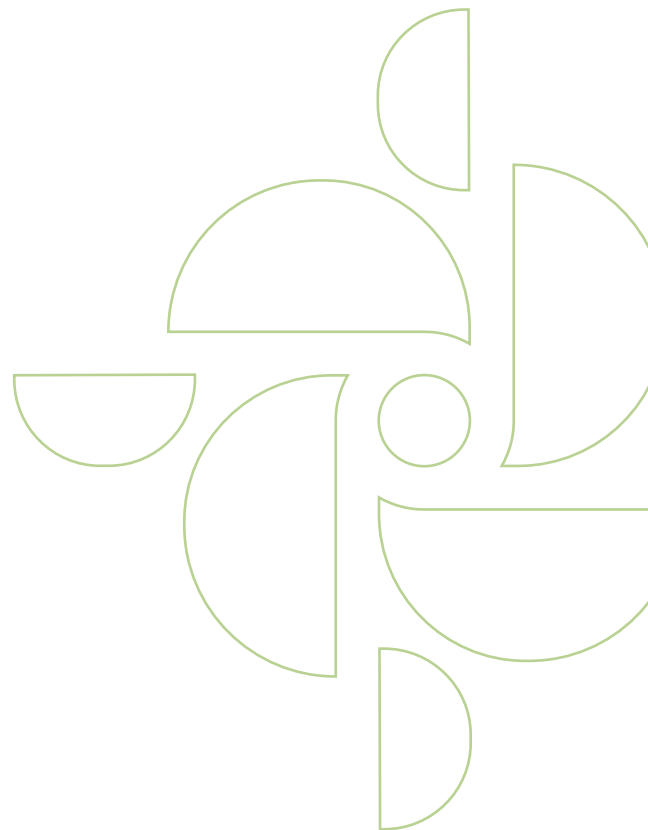
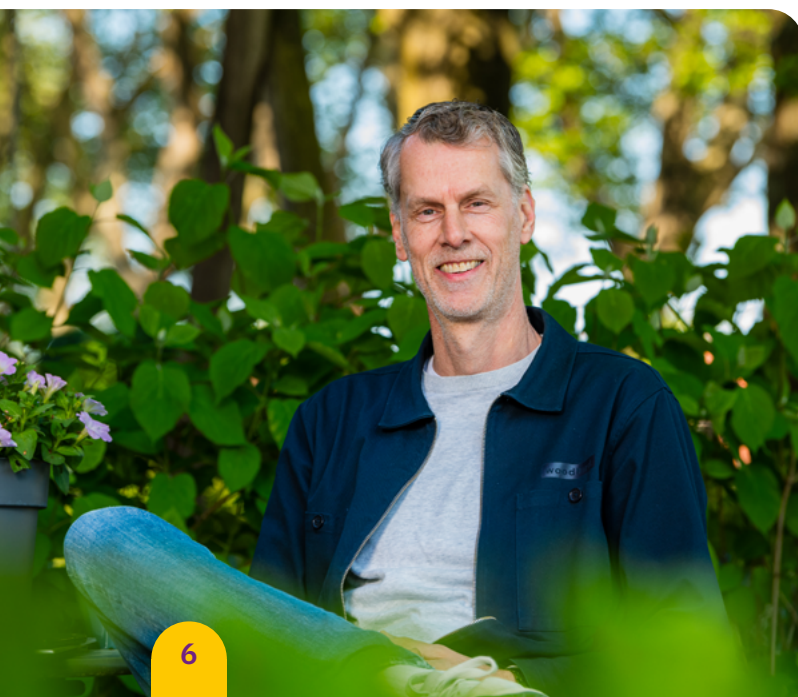
Vertrouwen en verantwoordelijkheid

Volgens Saron is het belangrijk dat begeleiders verantwoordelijkheid nemen voor het organiseren van

betekenisvolle momenten, maar het ook kunnen loslaten. "Ik zet de eerste lijnen uit. Daarna draag ik het over. Zo wordt het duurzaam." Henri: "Dat vraagt ook iets van de organisatie. Vrije tijd hoort niet in het hoekje van 'leuke extra's'. Het is net zo belangrijk als zorg of dagbesteding." Vrije tijd raakt volgens hem aan alle vier de Triple C-behoefte. "Fysiek, door beweging. Emotioneel, door contact. Mentaal, door invloed en keuzevrijheid. Zingeving, doordat je iets meemaakt en deelt."

Elkaar iets gunnen

Saron: "Wat je een ander gunt, krijg je ook terug. Ik zie bewoners opbloeien als ze iets mogen beleven. En dat raakt mij ook. Ik word er zelf blij van." Henri: "Het maakt het werk mooi. Niet omdat alles makkelijk is, maar omdat je écht iets toevoegt. Je werkt niet vanuit tekort, maar vanuit waarde." Triple C helpt hen om steeds opnieuw die waarde op te zoeken. Niet alleen in de grote plannen, maar juist in de kleine dingen: een wandeling, een spelletje, een kop thee in de zon. Vrije tijd als betekenisvolle tijd.



Lennard van Leeuwen (26) werkt al tien jaar met plezier bij Rozerie Brasserie & Bakkerij. Drie dagen per week staat hij in de bediening. Daarnaast is hij gastheer bij Welzijn Barneveld, waar hij oudere bezoekers welkom heet in het buurthuis. Gastvrijheid zit duidelijk in zijn aard. Maar er is nog iets waar Lennard heel enthousiast over is: duiken.

‘Mijn vader en broer duiken allebei, dus ik ging vaak mee. Ik ben begonnen met duiken op een kijkdag in het zwembad’, vertelt hij. Inmiddels heeft Lennard al op bijzondere plekken gedoken. Heel stoer in zijn wetsuit, met duikbril op sterkte en zijn zuurstoffles. ‘In Kroatië heb ik een paar keer gedoken, en in Corsica ook. Daar was het echt prachtig.’

Lennard is enthousiast in training voor zijn duikbrevet. Hij leert één-op-één met zijn instructeur, zodat hij goed zicht en begeleiding heeft. ‘Onder water praten we met gebaren. Je moet heel goed op elkaar letten.’ Binnenkort duikt hij in Duitsland naar een scheepswrak in een bassin van tien meter diep. ‘Daar heb ik veel zin in. Ik ben niet bang onder water. Mijn instructeur zegt ook: jij straalt altijd rust uit.’ Op zijn werk vertelt hij met trots over zijn duikavonturen. ‘Ik laat vaak filmpjes en foto’s zien aan collega’s. Tijdens



Op de foto: deelnemer Lennard en zijn vader

het interview laat hij wat foto’s en filmpjes zien. Het zijn prachtige beelden en geluiden van het leven onder water. ‘Ik vind het mooi om dat te delen.’ Die trots is terecht. Lennard heeft een visuele beperking en werkt met begeleiding. Dat hindert hem niet om zijn hobby vol overtuiging aan te pakken. Duiken is voor hem ontspanning, uitdaging en plezier tegelijk.

Tijdens zijn werk bij de Rozerie is Lennard regelmatig achter de koffiemachine te vinden. ‘Ik werk ook als barista’, zegt hij enthousiast. ‘Koffie met schuimende melk vind ik het lekkerst. Maar op zo’n hartje op de cappuccino moet ik nog wel even oefenen, want dat is erg moeilijk.’

Lennard woont zelfstandig met begeleiding op Woonlocatie aan de Irishof in Barneveld. ‘Ik heb een woonkamer, keukentje, slaapkamer en balkon. Daar kan ik lekker zitten en foto’s maken van de zonsondergang.’ Hij straalt als hij het vertelt. ‘Ik hou van foto’s maken.’

Of het nu op zijn werk is of onder water, Lennard is iemand die oog heeft voor zijn omgeving en graag klaarstaat voor anderen. En hoewel hij nog een duikbrevet moet halen, heeft hij het vertrouwen al: ‘Als de waterpolitie me aanhoudt, dan laat ik straks gewoon mijn papiertje zien.’



Over de Klup in Barneveld

Samen plezier maken bij de Klup in Barneveld

Vrije tijd is meer dan 'iets leuks doen'. Het is een moment van ontspanning waar je kunt doen wat je zelf wil. Bij De Klup in Barneveld zie je dat elke zaterdagmiddag tot leven komen. Al meer dan 50 jaar biedt deze stichting mensen met een verstandelijke beperking een plek waar ze zichzelf kunnen zijn, waar niets moet, en waar aandacht en verbondenheid vanzelfsprekend zijn.

Wat begon als een initiatief om 'iets te doen' voor een vergeten groep, is uitgegroeid tot een waardevolle vrijetijdsbesteding waarin deelnemers en vrijwilligers elkaar ontmoeten op basis van gelijkwaardigheid. "Iedereen mag zichzelf zijn bij De Klup," zegt coördinator Julia Thijssen. "Dat geldt voor onze deelnemers én voor de mensen die zich elke week vrijwillig inzetten."

Vanuit betrokkenheid en oprechte motivatie

Julia vertelt met zichtbaar enthousiasme en oprechte dankbaarheid over 'haar' club. De stichting draait volledig op vrijwilligers. "Het zijn geen professionals," benadrukt ze. "Maar mensen die hun vrije tijd geven om een ander een mooie middag te bezorgen. En dat doen ze met enorm veel liefde en inzet."

Ze pakt tijdens het gesprek een notitie erbij om enkele uitspraken van vrijwilligers voor te lezen. "Eén van hen schreef: 'Ik zie de deelnemers als familie. Hun puurheid raakt me. Ik zou alles voor ze doen.' Een ander: 'Ik krijg zoveel terug. Hun afhankelijkheid is niet zielig, maar juist ontwapenend. Het contact is echt.'"

Vrije tijd die ertoe doet

Deelnemers kiezen zelf aan welke activiteiten ze meedoen. De ene week schilderen, de andere week knutselen, muziek

of sjoelen. Soms doen ze gewoon even niets. "We beginnen altijd met zwemmen in de Veluwehal," vertelt Julia. "Daarna gaan we naar de soos in Villa 29 (activiteitencentrum in Barneveld .red). Iedereen kiest wat bij hem of haar past. Het is vrijwillig – niemand hoeft iets, iedereen mag."

Die vrijheid en ruimte zorgen ervoor dat mensen zich op hun gemak voelen. "Sommigen worden al blij als je hun naam noemt," zegt Julia. "Voor veel deelnemers is het moeilijk om zelf sociale contacten op te bouwen. Hier vinden ze aansluiting. Gewoon doordat er iemand is die naar ze luistert en met ze meedoet."

Samen optrekken, ieder op zijn manier

De Klup telt zo'n 35 vrijwilligers, verdeeld over verschillende teams. Er zijn mensen die mee gaan zwemmen, er zijn creatieve begeleiders, knutselaars, koks en een muziekvrijwilliger die eens per maand langskomt. "Onze schildervrijwilliger is 88 jaar," glimlacht Julia. "Hij doet dit al twintig jaar."



Op de foto: Marianne en Wilco tijdens de middag op de manege



De inzet is niet vrijblijvend, legt ze uit. “We moeten elke week voldoende mensen hebben. Dat vraagt planning, coördinatie, afstemming. Maar het mooie is dat iedereen dat doet vanuit betrokkenheid. En dat voelen de deelnemers.”

Ze ziet hoe vanzelfsprekend en gelijkwaardig de omgang is. “Onze vrijwilligers weten niet altijd wat er achter bepaald gedrag zit. Maar dat maakt voor hen niet uit. Ze reageren vanuit menselijkheid. We zeggen weleens: wie is er eigenlijk niet beperkt op zijn eigen manier? Hier zijn we gewoon allemaal mensen onder elkaar.”

Kleine dingen, grote betekenis

Deelnemers komen uit Barneveld, maar ook uit omliggende dorpen zoals Ede, Voorthuizen, Lunteren en Wekerom. Ze komen graag en vrijwillig. Dat zegt veel, vindt Julia. “Voor hen is het écht iets om naar uit te kijken. Elke week weer.” Julia zelf is de enige betaalde kracht bij De Klup. Haar betrokkenheid komt ook voort uit persoonlijke ervaring. “Ik ben opgegroeid met een nichtje met een beperking. We trokken veel samen op. Dat heeft me gevormd. Nu kan ik in deze rol iets betekenen voor anderen. Voor mensen die dicht bij mij wonen.”

Onlangs organiseerde de Rotary het jaarlijkse uitje voor

De Klup: een middag op de manege. “Ze hielpen onze deelnemers op de pony’s en zorgden dat iedereen mee kon doen,” vertelt Julia. “Het was zo mooi om te zien wat dat losmaakte. Onze mensen verheugden zich er al weken op.”

Vrije tijd als waardevolle ontmoeting

Naast de wekelijkse middagen zijn er ook hoogtepunten als het Sinterklaasfeest, de kerstviering en het jaarlijkse Klupfeest. “En we hebben een Klupkrant,” zegt Julia. “Daarin zetten we foto’s, verhalen, jarigen, nieuwtjes. Het hoort allemaal bij dat clubgevoel. Dat je ergens bij hoort, dat je gezien wordt.”

Ook op Facebook deelt ze wekelijks berichten over wat er gebeurt. “Er is altijd wel iets om te vieren: een verjaardag, een mooie activiteit of iemand heeft een nieuwe zwembroek. We proberen er echt elke week een feestje van te maken.”

Samen doen, samen zijn

De Klup is een plek waar mensen samenkomen om iets te delen dat voor ieder mens belangrijk is: plezier, verbinding en jezelf kunnen zijn. Of je nu vrijwilliger bent of deelnemer, jong of oud, met of zonder beperking – hier doet iedereen mee. En dat maakt het gewone leven een stukje rijker.

EEN DAG UIT HET LEVEN VAN *Femke van Dijk*

Femke van Dijk (42) woont op Woonlocatie de Rozenhof en gaat naar Dagbesteding Creatief en Rozerie Bakkerij.

Maandag en dinsdag

“Maandag en dinsdag ga ik naar de Rozelaar aan de Rozenstraat. Daar zit ik op Dagbesteding Creatief. Dan maak ik kaarten. Vroeger deden we dat met stempelen, maar nu tekenen we ze. Anderen trekken iets over met een lichtplaat, maar ik ontwerp liever zelf iets. Ik zoek dan een plaatje op mijn telefoon. Ik teken het dan na. Uit de losse pols. Geen overtrekken.” Ze laat een kaart zien. “Deze is van mij. Die heb ik getekend. Die is gedrukt. De kerstkaart met de ijsvogel. Die hebben alle mensen bij de Rozelaar gehad.”

Woensdag en donderdag

“Woensdag en donderdag ga ik naar de bakgroep. In Rozerie Brasserie & Bakkerij. Daar maken we van alles. Appeltaart, ‘zoete dame’, brownies, arretjescake en koekjes. En ’s middags maken we schoon. Dat hoort erbij.”

Op donderdagavond zit Femke op korfbal. “Het is niet echt een hobby, het is een sport waar ik op zit. Ik ben erop gekomen via een huisgenoot. We worden gebracht door de begeleiding van beneden. Eerst warm lopen. Dan een paar rondjes schieten. We doen ook partijtjes. Maar ik doe niet mee met wedstrijden. Dat is te ver weg.”



Vrijdag

Vrijdag is een rustige dag. “Dan speel ik een spelletje op m’n telefoon. Of ik kijk naar ‘Beleef de lente’. Dat is met vogelnestjes. De steenuil, de zeearend. Die teken ik dan na. Kijk, dit uiltje komt van daar.”

Saron zegt: “Je vergeet dan wel eens de tijd hè?” “Klopt ja,” zegt Femke. Ze lacht even en kijkt weg.

“In mijn tekendagboek teken ik wat ik gedaan heb. Niet elke dag. Meestal van de vakantie. Of iets van televisie. Een collage van foto’s. Of vogels. Ik teken vaak vogels die ik gezien heb.”



Weekend

“In het weekend ga ik vaak vogels kijken met mijn vader. Naar de Oostvaardersplassen of de Blauwe Kamer. Daar zijn veel watervogels. De koolmees herken ik aan het geluid, dat lijkt op een politiealarm. Dat heb ik geleerd van een dvd.” “Tekenen is gewoon iets voor mezelf. Dan kan ik eventjes relaxen.”

‘Je voelt je welkom, gezien. Dat is niet vanzelfsprekend.’

Sarah Eggink over haar vrijwilligerswerk bij Kinderboerderij Schaffelaar



Bij Kinderboerderij Schaffelaar in Barneveld is vrijwilliger Sarah Eggink (20)

op zaterdag een vaste kracht. Terwijl kinderen vrolijk rondrijden op traptrekkers of een ezel aaien, zorgt Sarah voor de dieren, helpt ze met kinderfeestjes en doet ze wat er verder nodig is. ‘Ik kom echt voor de dieren en als ik ze voer en een knuffel heb gegeven, ben ik al tevreden.’

Van herstel naar ritme tussen de dieren

Sarah is een creatieve duizendpoot. Ze heeft goede hoop binnenkort klassieke compositie te gaan studeren op het conservatorium, speelt saxofoon en organiseert jamsessies. Maar op zaterdag staat ze met haar voeten in het stro. ‘Ik ben hier terechtgekomen nadat ik heel erg ziek was geworden door corona. We zochten iets om mijn energie weer op te bouwen, eerst bij zorgboerderijen, maar dat bleek geen goede match. Via de gemeente kwam ik vier jaar geleden bij de kinderboerderij terecht. Dat was precies wat ik nodig had: buiten zijn, actief bezig zijn en met dieren werken. Inmiddels kan ik alweer veel meer dan vier jaar geleden.’

De kinderboerderij is voor veel bezoekers een fijne plek om met kinderen naartoe te gaan. 'Je ziet ouders, opa's en oma's en vooral jonge kinderen. Die leren hier spelenderwijs hoe je met dieren omgaat. Hoe aai je een ezel? Hoe reageert een dier op druk gedrag? Dat is mooi om te zien.' Zelf is Sarah er in de eerste plaats niet voor de bezoekers zegt ze. 'Ik vind het heel leuk als het gezellig druk is, maar ik kom ook voor de rust. Even mijn hoofd leegmaken en gewoon lekker bezig zijn met het uitmesten van een stal of een wandeling maken met de ezels.'

Rust, ritme en een beetje schmink

Sarah werkt op zaterdagen samen met Lisa, de vaste dierverzorger. 'We voeren de dieren, mesten de stallen uit, halen voer bij de Welkoop of organiseren kinderfeestjes. Het schminken tijdens kinderfeestjes vind ik leuk om te doen. De zondagen doen we bij toerbeurt, want ook dan moeten de dieren eten, maar dan zijn er geen bezoekers.'

De combinatie van rust en activiteit is belangrijk voor Sarah, die leeft met fibromyalgie en DCD – een coördinatiestoornis. 'Ik heb minder energie dan veel leeftijdsgenoten. Dat vraagt om keuzes maken. Ik plan niet meer dan zeven activiteiten per week en de kinderboerderij helpt me enorm om in balans te blijven. De dieren geven

niks om frustraties of deadlines. Als ze eten krijgen, is het goed. Dat is erg fijn na een week vol notenleer en studeren.'

Toch houdt Sarah haar creativiteit nooit helemaal thuis. 'Bij kinderfeestjes denk ik graag mee. Soms verzin ik samen met Lisa een speurtocht of schmink ik de kinderen. Toen de kinderboerderij vijf jaar bestond, heb ik daar opgetreden met mijn saxofoon. Dat vond ik een bijzonder moment.'

Wat Sarah bijzonder vindt aan de samenwerking met de Rozelaar, zijn de kleine gebaren. 'Verjaardagskaartjes ondertekend door cliënten, een presentje met kerst – dat doet echt iets met me. Je voelt je welkom, gezien. Dat is niet vanzelfsprekend.'

Haar eigen creativiteit ontwikkelde ze al jong. 'Muziek stond thuis altijd aan. In groep vijf kregen we muziekvoorlichting en daarna mocht ik een instrument kiezen. Dat werd de saxofoon. Ik wilde ooit Candy Dulfer worden, maar naast de saxofoon richt ik me inmiddels ook op klassieke compositie. 'Voor mijn profielwerkstuk op de middelbare school schreef ik samen met een vriendin en met hulp van anderen een eindmusical voor groep 8: IJsberen in de jungle, inclusief de liedjes. De musical is zelfs door meerdere scholen opgevoerd – en ik kreeg er een 10 voor!'



Op de vraag wat ze bezoekers van de kinderboerderij zou willen meegeven, hoeft Sarah niet lang na te denken. 'Dat het een plek is voor iedereen. Niet alleen voor kleine kinderen. Het is een fijne, open plek om even buiten te zijn, tussen de dieren. Of je nu komt om te spelen, te aaien of alleen maar te kijken.'

En wat zou ze zeggen tegen mensen die twifelen of vrijwilligerswerk iets voor hen is? 'Gewoon proberen. Je bent hier echt welkom. En als je vragen hebt of iets nodig hebt, krijg je snel antwoord. Voor mij is het een hele waardevolle plek geworden.'

Vind je het belangrijk dat mensen met een verstandelijke beperking een warme plek in de samenleving krijgen? Dat ze worden gezien en gewaardeerd? En dat zij het gewone leven kunnen ervaren?

Kijk dan eens naar de mogelijkheden om te werken bij de Rozelaar, als professional of vrijwilliger. Ook stagelopen is mogelijk.

Kijk snel op:

www.werkenbijderozelaar.nl



Wat doe jij in je vrije tijd? Wat is jouw hobby?

We hebben cliënten gevraagd wat ze graag doen in hun vrije tijd, wat hun hobby is en of ze sporten. En waarom vinden ze dit zo leuk?

Rick doet aan fitness:
"dan krijg ik sterke
spieren"



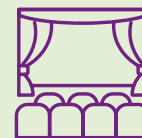
Sasha
houdt
van muziek.
Ze zingt en
danst graag.

"Ik vind dansen en zwemmen
leuk, want dan word ik
sportief"- Gerlinde

Nico heeft veel
hobbys: lezen, puzzelen,
TV kijken, wandelen,
koken of bakken, dagje uit, post-
zegelen, computeren. "Het is heel
leerzaam."



Rob gaat graag
zwemmen met Gert.
Hij is ook groot fan
van Ajax.



Jaap houdt van koken of
bakken. "Ik hou van
lekker eten."



"Ik hou van musicals.
Met mama ga ik daar
vaak heen. Hier word
ik blij van." - Inge



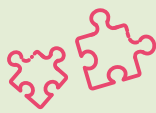
Femke zit
op korfbal:
"omdat
het goed is
voor mijn
gezondheid"



*"Ik maak de gymzaal
schoon met de wisser".
Ook luistert Anton graag naar
de muziek van Nick en Simon.
- Anton*



*Renate gaat
graag naar
de kringloop,
"omdat ik er blij
van word".*



*Hendry is dol op puzzelen:
"puzzelstukjes voelen
zo fijn in mijn
handen."*



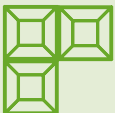
*Linda doet
aan fitness "om af
te vallen".*



*Marleen is
graag aan
het breien
of haken:
"ik word er
rustig van."*



*"Wandelen doe
ik thuis veel maar ook met
mijn begeleiders. Je ziet en
hoort veel. Vaak doen we dan
verstoppertje of tikkertje."
- Deelnemer van Duinroos*



*Mariska vindt diamond
painting erg leuk
om te doen: "ik word
er blij van."*

*"Ik vind
paard rijden
leuk om te doen,
dat maakt m'n
hoofd leeg."
- Esmé*





Eén van onze bewoners rapt in zijn vrije tijd. Hij schrijft pakkende teksten en raps over het leven, zijn ervaringen en trauma's. En ook over hoe het is om bij een zorgorganisatie te wonen. Hij schrijft onder zijn artiestennaam Enzo Black.

** vanwege privacy redenen zijn naam en foto niet herkenbaar in beeld*

“Word samen rijker en steek je schouders eronder. Ik wil de hand geven en ik wil met je mee. Op het pad wat soms een jungle lijkt.”