



erbij:

het magazine van de Rozelaar



Voeding

Hoofdartikel

**Over gezonde voeding
bij de Rozelaar**

4

Het gewone leven

Verhalen in de moestuin

7

CLIËNT AAN HET WOORD

Anton

Waar woon je?

Ik woon in Renswoude bij mijn ouders en mijn tweelingbroer.

Je werkt op Dagbesteding Trosroos, wat doe je daar?

Ik breng elke dag de linnenbakken langs de groepen, haal ook de volle plastic zakken op en gooi ze in de kliko. Dit doe ik samen met een begeleider. Ook vind ik het leuk om vuilnis naar het schuurtje te brengen. De volle zakken hangen dan aan mijn rolstoel en ik rij zelf naar de schuur.

Verder haal en breng ik ook vaak verschillende materialen of producten naar de groepen of de receptie. Ik geniet van de sociale contacten die ik dan opdoe, want ik klets graag en maak grapjes. Af en toe ga ik met een vrijwilliger naar het dorp en koop dan bloemen voor mijn moeder, en soms lekkere roze koeken.

Hoe zien jouw eetmomenten eruit?

Ik eet en drink eigenlijk elke dag hetzelfde. Ik begin de dag op de groep met koffiedrinken en een toetje eten. Ik ontbijt thuis niet, maar drink een kopje koffie. Bij de lunch eet ik vier boterhammen met gepureerde aardbeien, drink ik melk en eet nog een toetje. Ik kan lastig stukjes brood kauwen, de aardbeien gaan over mijn brood zodat het zacht is en ik het weg kan slikken.

Wat vind je belangrijk aan eten en drinken?

Ik vind belangrijk dat het lekker is en zacht genoeg voor mij om te kunnen eten. Ik houd me niet bezig met of het gezond is, dat laat ik aan mijn moeder over.

Wat eet of drink je het liefst?

Ik geniet op z'n tijd van een lekker kroketje, of een stukje kwarktaart met een verjaardag. Thuis krijg ik regelmatig een glaasje zelfgemaakte advocaat. Op de groep maken we elke week twee keer verse soep en daar kan ik ook van mee-eten als het goed is gepureerd. Dat is echt de lekkerste soep!



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: *Elsamarie Groenendaal,
Nico Vonder,
Henny van Middendorp,
Gesina Timmer,
Laura Ezinga,
Hanneke Verwoerd
Marlies van der Laan*

Eindredactie: *Jeannette Bos*

Fotografie: *Hans Malestein*

Teksten: *Arende Boogert*

Cover: *Deelnemer Liedewij van
van Rozerie Brasserie &
Bakkerij*

Vormgeving: *Treffend & Co*

Drukwerk: *Verloop drukkerij*



Column

De herfst is begonnen!
Voor mij bij uitstek
een tijd waarop ik
me verheug omdat ik
dan lekker herfstgerechten kan
maken. Herken je dat?



Ik krijg dan zin in pompoen-
soep, pompoen uit de oven
met paddenstoelen en feta. En
langzaam maar zeker komen
bij ons thuis de winterse
stampotten weer in beeld.
Hoewel er niets boven een mooi
goudgeel bos in het strijklicht
van de zon gaat, verheug ik
me ook op lekker bij de kachel
zitten met de regen tegen de
ramen...

Samen eten is belangrijk en
ieder seizoen brengt daarbij
een andere sfeer. Door de jaren
heen heb ik ontdekt dat fijn eten
("comfort-food") ook gezond kan
zijn. Hoewel ik op zijn tijd van
een lekker stukje vlees hou (en
zeker als dat wild is), zijn we ook
steeds meer vegetarisch gaan
koken.

Daarin ligt de focus meer op
de groenten en daar kun je een
feestje mee op tafel zetten.
Binnenkort ga ik weer mee-eten
op de verschillende woonlocatie
en ik ben heel benieuwd wat
iedereen in de herfst en winter
op tafel zet.

Ik ben erg benieuwd naar het
receptenboek waar Hanneke en
Martine het over hebben, het
zou leuk zijn om gemakkelijke
en gezonde recepten met elkaar
te delen toch?

Zelf woon ik in de stad en
hebben we geen tuin om
groente in te verbouwen. Hier
op de Rozenstraat doen we
dat wel, mooi dat Lavendel de
soep zo veel mogelijk met hun
eigen groenten maakt! Ik kijk
er ook weer naar uit om te gaan
lunchen bij de Rozerie, wat een
enthousiasme bij iedereen die
daar werkt!

Jan-Henk Janssen
Bestuurder

Benieuwd naar één van mijn
favoriete herfstrecepten?
Scan de QR-code!



Op de foto: links Hanneke, rechts Martine

“LEKKERE ÉN VERANTWOORDE RECEPTEN VRAGEN CREATIVITEIT”

Over gezonde voeding bij de Rozelaar

Een gezonde leefstijl is voor iedereen belangrijk voor het bevorderen van gezondheid, het voorkomen van ziekten en het verbeteren van de kwaliteit van leven. Daarom wil de Rozelaar bewoners zo goed mogelijk begeleiden bij een gezonde leefstijl. Gezonde voeding is daar een onmisbare basis voor. Maar hoe zorg je ervoor dat begeleiders en bewoners gezonde keuzes maken? Diëtist Hanneke Verwoerd en begeleider en diëtist in opleiding Martine Griffioen gaan erop in. “Eigenlijk moet gezond eten zich als een olievlek verspreiden.”

Mensen met een verstandelijke beperking lopen meer risico op gezondheidsproblemen, blijkt uit onderzoek. Zo hebben ze vaak meerdere medische aandoeningen, hebben ze beperktere kennis over gezondheid en zijn ze afhankelijker van hun omgeving.

Ruim een jaar geleden kwam diëtist Hanneke Verwoerd in dienst bij de Rozelaar om een beleid voor gezonde voeding op te zetten en te implementeren. Het is immers een verantwoordelijkheid van de Rozelaar dat bewoners de juiste (en voldoende) voedingsstoffen binnenkrijgen en een gezond gewicht hebben en houden.

“Woonlocaties zitten in een bewustwordingsproces,” vertelt Hanneke. “Zo is er een woonlocatie die van de ongezonde weekendborrel een lekkere gezonde heeft gemaakt – er zijn bijvoorbeeld crackers met vis en ongezouten nootjes in plaats van chips.”

Picto's

Hanneke en haar collega Martine, die naast begeleider op een woonlocatie ook diëtist in opleiding is, vinden het belangrijk dat een gesprek over gezonde voeding positief is, denkend vanuit mogelijkheden. “We hebben de begeleiders nodig om uit te stralen dat gezond eten lekker is. Eigenlijk moet gezond eten zich als een olievlek verspreiden. We zouden daarom graag voorlichting en bijeenkomsten over voeding willen organiseren.”

Eten wordt – ook in de maatschappij – nog vaak gekoppeld aan genieten, vieren en verwennen, zien ze. “Een voorbeeld: als iemand jarig is, mag diegene niet alleen de taart kiezen, maar ook de maaltijd en het toetje. Daarnaast trakteert iemand soms meerdere keren: op de woning, op het werk, op de sportclub. Dat tikt wel aan. Het is niet zo dat we allemaal op dieet moeten. Iets lekkers hoort zeker bij een gezonde leefstijl, maar tot een bepaalde grens. En door bijvoorbeeld verjaardagen te bundelen beperk je het aantal traktaties.”

Bij een gezonde leefstijl passen de extraatjes binnen de dag- en weekkeuzes van het Voedingscentrum. Een dagkeuze (drie tot vijf keer per dag) is iets kleins wat niet in de Schijf van Vijf staat, een weekkeuze (drie keer per week) iets groots.

Bij sommige woonlocaties verliep de invoering hiervan heel creatief. Hanneke: “De aandachtsvelder voeding (elke woning heeft een aandachtsvelder voeding die contactpersoon is van Hanneke, red.) heeft van alle dag- en weekkeuzes picto's gemaakt om samen met de bewoners in te delen in de week. Ik vind dat een mooi voorbeeld, want bewoners bepalen dan zelf wat ze wanneer eten. Het overzicht hangt nu in de gang en geeft duidelijkheid als er vragen zijn.”

Dressing

Een van Hannekes opdrachten is het maken van een receptenboek voor lekkere, verantwoorde maaltijden die zo veel mogelijk ingrediënten bevatten uit de Schijf van Vijf. Ook hierbij is inspraak van bewoners belangrijk. De aandachtsvelders voeding spelen de wensen van de bewoners door naar Hanneke. “Op deze manier weet ik wat bewoners graag willen. En natuurlijk worden de nieuwe recepten door de woningen gekeurd voor ze in het receptenboek komen.”

Lekkere én verantwoorde recepten vragen creativiteit: een maaltijdsalade smaakt toch een stuk beter met een dressing erbij.



HOOFDARTIKEL

“Voor die aanvullingen kun je dus één of twee dagkeuzes gebruiken,” legt Hanneke uit. “Denk hierbij bijvoorbeeld aan mosterd of honing voor zo’n dressing of een bouillonblokje voor een saus.”

Om bestaande maaltijdrecepten passend te krijgen bij de adviezen van het Voedingscentrum, moet er vaak meer groente bij en vlees af. Martine: “Op Woonlocatie aan de Irishof zijn we vlees gaan minderen. Vijfhonderd gram gehakt in de macaroni in plaats van een kilo kan prima.” dit programma aanslaat op de Rozerie, kunnen we het vervolgens uitrollen op andere locaties van de Rozelaar.”

Pinpas

Om een gezonde leefstijl te waarborgen, zijn er binnen de Rozelaar gezamenlijk groepsregels opgesteld. Zo nodig zijn er aanvullende individuele afspraken, die regelmatig geëvalueerd worden. In gesprekken is er aandacht voor het belang van gezond eten en drinken, met als insteek de intrinsieke motivatie van elke bewoner.

Daarbij vragen woonlocaties om een eigen aanpak. Martine ziet dat op Woonlocatie aan de Irishof: “Bewoners zijn afhankelijk van ons. Toch vinden we het belangrijk dat ze meedenken. Daarom structureren we het voor hen: hebben jullie liever aardappels met broccoli of met bloemkool? Hebben jullie deze maaltijd liever als stampot of uit de oven? Dan is het aan mij om er een verantwoorde maaltijd van te maken. En als ze op zaterdag een broodje hamburger kiezen, kunnen we dat op een volkoren broodje doen met rauwkost erbij.”

In andere woningen hebben bewoners zelf een pinpas. Voor hen is het belangrijk dat ze zelf de meerwaarde van gezond eten en drinken inzien en daar ook gemotiveerd voor zijn. Daarmee kun je voorkomen dat ze die pinpas gebruiken voor – vaak ongezonde – impulsaankopen. Dat kunnen ook aankopen zijn op basis van informatie over voeding op social media. “En die informatie is echt niet altijd betrouwbaar,” zegt Hanneke.

Martine: “Laatst hoorde ik: alles wat je oma niet kent, is per definitie ongezond. En: dat wat je niet uit kunt spreken, heb je niet nodig. Dat is mooi om te gebruiken.”

Visboer

Er liggen nog genoeg uitdagingen op het pad naar gezonde voeding, erkennen Hanneke en Martine. Het budget (€ 7,50 per persoon per dag) is beperkt – een relevant gegeven, omdat gezonde voeding duurder is dan ongezonde – en producten zijn niet altijd leverbaar. Maar het begin is er. “Eerst hadden we op de woonlocatie de gewoonte: de pannen moeten leeg,” vertelt Martine. “Nu wegen we meer af én hebben we een kliekjesdag. Daarmee voorkomen we verspilling en sparen we geld uit, waardoor er bijvoorbeeld ruimte is om een keer naar de visboer te gaan. En we bieden nu vooral volkorenbrood aan, in plaats van witbrood of bruinbrood.”

Richting

Wat zowel Hanneke als Martine heel fijn vindt, is dat de Rozelaar het beleid ‘Gezonde leefstijl’ heeft. “Bij landelijke vergaderingen van de beroepsvereniging voor diëtisten in onze zorg zijn we een van de weinige organisaties daarmee. We horen van andere diëtisten dat ze daar echt behoefte aan hebben. Zo’n leefstijlbeleid geeft richting.”



Van een klein plantje binnen tot een grote komkommer in de tuin. Op Dagbesteding Lavendel kunnen ze precies zien hoe het er in de moestuin allemaal aan toegaat. Een aantal deelnemers steekt zelf de handen uit de mouwen – en dan komen de verhalen los. Het resultaat? Dat zit op vrijdag in de soep. Begeleider Marriët van Veldhuizen: “Daar kijkt iedereen naar uit.”

De kas en de bakken van Dagbesteding Lavendel bevatten allerlei groenten: van komkommer tot radijsjes en van tomaat tot rucola. “In bepaalde maanden zaaien we vooral binnen,” vertelt begeleider Marriët van Veldhuizen.



“De hele groep kijkt dan ’s ochtends of er al iets omhoog is gekomen. Het blijft wonderlijk om te zien hoe een zaadje een plantje wordt. Op een gegeven moment worden de plantjes buiten gepoot. Sommige deelnemers helpen dan mee in de tuin: alleen al in het zand wroeten vinden ze geweldig.”

Vaak gaan er in de zomermaanden één of twee deelnemers per keer mee om de planten water te geven. “Dan komen de verhalen los, bijvoorbeeld over de moestuin bij hun ouders. Zo herinneren ze zich dat vroeger de aardbeien ook eerst groen werden en daarna pas rood, of dat ze gingen harken. Ze komen vaak met een blij gezicht weer binnen, heerlijk.”

Het werk in de moestuin is niet voor niets. Marriët: “Van de meeste groenten uit de tuin maken we soep. Elke vrijdag eten we bij de lunch een door een deelnemer gekozen soep met zo veel mogelijk pure groenten en weinig zout. We proberen daar echt op te letten, net als dat we op woensdag tijdens ons bakmoment het liefst ook geen suiker gebruiken. Op vrijdagochtend helpen de deelnemers mee met het snijden van de groenten. Ze kijken uit naar die maaltijd, we horen de hele week bijvoorbeeld: ‘Vrijdag hebben we tomatensoep, hè?’”

“Ze komen vaak met een blij gezicht weer binnen, heerlijk.”



erbij: #16 / november 2024 | Jaargang 6

Iedere deelnemer neemt zijn of haar eigen lunch mee. “Vaak is dat brood met een stuk fruit, of we maken een tosti voor hen. Sommige deelnemers hebben ook melk of karnemelk,” legt Marriët uit. “Om de maaltijd te beginnen zingen we met elkaar het Onze Vader. Na de eerste hap is iedereen stil en rustig – maar dat blijft niet zo, kan ik je vertellen. Aan het einde van de maaltijd lezen we uit de Bijbel en een speciaal dagboekje. Ook zingen we de psalm die daarbij staat opgegeven.” Een deelnemer die dankt maakt de maaltijd compleet. Net als in ontelbare huishoudens in het gewone leven.

Op de foto: deelnemer Corrie, begeleider Marriët en deelnemer Herman

Job van Geresteijn en Nick van Brink over Rozerie Brasserie & Bakkerij

“We horen dagelijks hoe mooi mensen het hier vinden”

Goede horeca én goede zorg en begeleiding leveren, dat zijn de twee uitgangspunten van de Rozerie Brasserie & Bakkerij. “Als we dat halen, zijn we tevreden,” zegt bedrijfsleider Job van Geresteijn. Samen met kok Nick van Brink geeft hij een kijkje in de keuken van de Rozerie, die vorig jaar helemaal vernieuwde. Hoe neem je deelnemers mee in nieuwe recepten en technieken? En hoe werkt de Rozerie Brasserie & Bakkerij samen met lokale ondernemers?

In de zomer van 2023 opende de vernieuwde Rozerie Brasserie & Bakkerij. Dat betekende een grote verandering: van een dagbestedingslocatie met twee begeleiders en twaalf deelnemers naar een volwaardige brasserie én bakkerij waar ook ervaren horecakrachten hun werk doen. Vijf dagen per week, van dinsdag tot en met zaterdag, kunnen bezoekers uit de wijde regio genieten van de heerlijkste broodjes en zoete lekkernijen.

Aardappelschilmesje

Om negen uur 's ochtends is kok Nick van Brink present. Een klein uurtje later volgen de deelnemers. Zij helpen hem met het snijden van de groente, het maken van de soep en het bereiden van salades. “Zo hoef je, als het eenmaal spitsuur is, nog maar een paar handelingen te doen om een broodje op tafel te krijgen.”

Met de komst van de vernieuwde Rozerie en het bijbehorende personeel veranderde er veel voor de deelnemers. Nick: “Ik heb eerst drie maanden in het oude pand gewerkt, zodat we elkaar konden leren kennen. Bepaalde manieren van werken zaten er helemaal in. Deelnemers sneden bijvoorbeeld alle groenten met een aardappelschilmesje in plaats van met een koksmes.

Inmiddels vinden ze het koksmes gelukkig niet meer eng.” Ook in de bakkerij is er meer kennis gekomen – en dus een upgrade van het assortiment. “Vorig jaar hadden we een stagiair met wie er echt een slag is gemaakt in de taartrecepten: bestaande recepten zijn verbeterd en de deelnemers hebben nieuwe technieken geleerd. Zo gebruiken we nu gelatine en kunnen we dus bavaroistaarten maken. En dat werkt: na de appeltaart zijn dit de best lopende taarten.” Bedrijfsleider Job van Geresteijn: “Het is ons succes en tegelijk ook het lastige dat wij horecaprofessionals zijn. De vertaalslag naar de zorg doen we samen met de begeleiders. Wij gaan voor goede horeca en samen moeten we goede zorg en begeleiding leveren. We zijn van elkaar afhankelijk.”

Rondje rijden

Die wederzijdse afhankelijkheid is er ook met regionale leveranciers. “We hebben bijvoorbeeld een broodje





Remaker op de kaart. Dit Lunterse bedrijf gebruikt rauwe melk van jerseykoeien om op een biologische manier kaas zonder korst te maken. Het is echt een mooie kaas die je ziet bij de sterrenrestaurants – én dus bij de Rozerie,” zegt Job. “Eerder hebben we samengewerkt met een Nederlands briemerk en de bakkerij gebruikt bloem van de molen uit Wageningen. Verder werken we samen met La Trappe. Dit Nederlandse bier wordt gebrouwen onder toezicht van monniken. Zij werken met dezelfde doelgroep als wij hier in de Rozerie. We hebben een vrijwilliger die regelmatig een rondje rijdt om lokale eieren, brood en kaas op te halen. Verder gaan we met de deelnemers drie keer per week naar de lokale groenteboer voor sla, komkommer en tomaat. Omgekeerd zijn wij trouwens ook leverancier: zo leveren we bijvoorbeeld appeltaart aan het Pluimveemuseum.”

Broodje gehaktbal

Ieder kwartaal is het tijd voor een nieuwe kaart. Daarbij kijken de mannen naar broodjes die goed of

juist iets minder verkopen, maar ook naar het seizoen. Zo’n vier tot zes weken van tevoren begint het proces met ideeën bespreken en testen. “De eerste kaart in de nieuwe Rozerie hebben we samengesteld vanuit bestsellers bij de oude Rozerie en vanuit onze eigen horecaverfaring,” vertelt Nick. “Job kende lokale leveranciers en heeft dus gekeken of we lokale dingen op de kaart konden zetten. Ik heb juist op andere plaatsen in het land ervaring opgedaan.”

In principe beslist een driekoppig horecateam over de kaart, maar op het ‘broodje van het kwartaal’ hebben de deelnemers zelf invloed. Afgelopen kwartaal was dit het broodje pulled chicken, een idee van deelnemer Rob Kap. Job: “Op deze manier zetten we steeds een deelnemer in het zonnetje.” Nick vult aan: “Wij geven aan zo’n idee nog een twist, zodat een ‘broodje gehaktbal’ net iets fancyer wordt.”

Verbonden

De Rozerie Brasserie & Bakkerij is steeds meer een begrip in de omgeving, merken de mannen. “Elke

week komen hier zo’n 750 mensen over de vloer,” vertelt Job. “Dat zijn opa’s en oma’s, maar ook jonge moeders die geen directe connectie met de Rozelaar hebben. De locatie, het interieur, de open keuken: we horen dagelijks hoe mooi mensen het hier vinden.”

Dat smaakt naar meer. Nick: “Inmiddels zijn we ook serieus bezig om hier ’s avonds, als de Brasserie gesloten is, feesten te organiseren. Mensen kunnen het pand dan afhuren en hier – overigens zonder de deelnemers van de Rozelaar – bijvoorbeeld hun verjaardag vieren.” En hoewel de Rozerie volgens de horecaprofessionals een wat bijzondere tak binnen de Rozelaar is, voelen ze zich echt met de deelnemers verbonden. “Je bouwt een band met hen op. Ze komen met hun zorgvragen, ze knuffelen je en ze zijn blij als je er bent na je vakantie,” zegt Nick. “Je merkt dat ze zich aan je binden. Soms vragen ze me: wanneer ga jij een zorgopleiding doen? Dat zegt genoeg.”

EEN DAG UIT HET LEVEN VAN *Liedewij van de Wetering*

Op haar werk is ze de hele dag met eten en drinken bezig. Maar zelf let Liedewij van de Wetering ook goed op haar voeding. Wat eet en drinkt ze allemaal? En hoe ziet haar dag eruit?

's Ochtends

Elke ochtend begin ik met een ontbijt. Ontbijten is goed voor je en ik vind het belangrijk om te doen. Ik eet dan Griekse yoghurt met volkoren spelt en granola. Vaak zit ik beneden, samen met de andere bewoners van Woonlocatie de Vlinder. O ja, ik drink ook nog een glas thee. Koffie komt pas tijdens mijn ochtendpauze, dat heb ik dan wel nodig om een beetje wakker te worden. Al vind ik thee en koffie allebei lekker. Mijn koffie drink ik het liefst met opgeklopte melk erin, hmmm.

Op de fiets ga ik naar de Rozerie Brasserie & Bakkerij, daar doe ik ongeveer tien minuutjes over. Ik werk er vier dagen per week. Op maandag en donderdag sta ik in de Bakkerij, daar help ik met afwegen, appels schillen en andere dingen die nodig zijn om de taarten te maken. Op dinsdag ga ik naar de Brasserie, net als op vrijdag of zaterdag, dat verschilt per week. De ene dag sta ik in de keuken, de andere dag help ik in de bediening.



Op woensdag ben ik altijd vrij. Dan ga ik aan de slag in mijn eigen huis: schoonmaken en de was doen bijvoorbeeld. Tijdens mijn werkdagen krijg ik verschillende taken. Ik vind het vooral leuk als ik in de Brasserie bij de koffieautomaat mag werken. Ik kan steeds nieuwe dingen uitproberen en dat lukt dan ook nog gewoon, daar ben ik trots op! Dat geldt trouwens ook in de Bakkerij. Pas heb ik daar helemaal zelf een arretjestaart gemaakt. Ik vond het echt fijn dat dat was gelukt en dat ik dat zelf kan.

's Middags

In de Brasserie eten we vroeg, al om elf uur. Dat komt omdat het daarna spitsuur is met alle lunchklanten. Dan lust ik om half drie wel weer wat! Meestal eet ik tijdens de lunch twee boterhammen, met appelstroop en met kipfilet. Ook heb ik fruit mee en soms wat komkommer of tomaat.

Of ik ook de dingen van mijn werk eet? Nee, ik neem altijd mijn eigen brood mee. Heel soms proeven we nieuwe dingen van de lunchkaart of de taartbestellijst. Dat zetten de begeleiders dan wel in de rapportage, zodat anderen ook weten dat ik bijvoorbeeld een stukje taart heb geprobeerd. In de Bakkerij eten we rond half één en werken we door tot kwart voor drie. In de pauze vragen de begeleiders hoever je bent met je taak. Als je klaar bent, is er altijd wel weer iets nieuws, bijvoorbeeld schoonmaken.

Als ik thuiskom, leg ik mijn jas en tas in m'n appartement. Daarna ga ik naar beneden voor thee of koffie met een volkoren biscuitje en een praatje over mijn dag. Al vind ik het ook lekker om tot etenstijd, half zes, even te chillen in mijn appartement. Trouwens, op maandagmiddag en vrijdagochtend – als ik niet hoeft te werken – sport ik nog een uurtje bij de Rozelaar. En elke vrijdagavond ga ik naar dansles hier in Barneveld.

's Avonds

Voor vrijdag tot en met donderdag vullen we met alle bewoners van Woonlocatie de Vlinder het menu in en geven we aan wanneer we wel of niet mee-eten. Op maandag kook ik. Afgelopen keer heb ik helemaal zelfstandig kip siam gemaakt voor zeven mensen. Lilian, mijn zorgcoördinator,

vroeg nog of ik hulp nodig had, maar ik zei: ik red het wel. Ze kwam naar beneden en ik had het al zo goed als klaar! Het helpt dat ik koken heel leuk vind om te doen.

Meestal eten we met elkaar, maar op dinsdag heb ik vaak een drukke werkdag gehad. Dan pak ik een bordje en eet ik in mijn eigen appartement, zodat ik rustig kan zitten en bijkomen.

Mijn avonden en weekend zien er altijd anders uit, dat ligt ook aan het weer. Soms gaan we met de groep ergens heen, soms trek ik mijn eigen plan. Ik ga in het weekend bijvoorbeeld naar de bieb om boeken te halen, of ik ben bij m'n ouders. Natuurlijk komen in het weekend vaak lekkere dingen voorbij als koek of chips. Ik overleg dan met de begeleiding wat ik het beste kan nemen. Al kan ik ook op mijn voorbeelddagmenu van de diëtist zien welke keuzes ik kan maken. Die lijst leg ik bij het ontbijt altijd naast m'n bord. Ik kijk dan: welke dag is het, wat kan ik eten? Maar inmiddels weet ik het bijna uit mijn hoofd. Ik ben eraan gewend geraakt om gezonder te eten.

*Bert en Herma van de Wetering,
ouders van Liedewij:*

Met de komst van een diëtiste binnen de Rozelaar zien en ervaren wij dat er meer bewustwording is ontstaan voor een gezonde leefstijl/voeding. Daarvoor merkten wij als ouders dat dit niet echt leefde binnen de Rozelaar en misten we soms de ondersteuning hierin naar Liedewij. We zijn dan ook enorm trots op Liedewij hoe ze het doet en wat het haar heeft opgeleverd! Fijn dat met de komst van Hanneke gezonde leefstijl en voeding een duidelijk aandachtsgebied is geworden binnen de Rozelaar. En dat Liedewij de steun en begeleiding krijgt die zij hierin nodig heeft!



VRIJWILLIGER: *Mary van Schie*

**“Doordat ik kook, hebben de begeleiders
meer tijd voor de bewoners”**



Mary van Schie uit Harderwijk kent Woonlocatie de Rozenhof van verschillende kanten. Ze is in de eerste plaats moeder van bewoner Ineke, maar ze komt er ook als kookvrijwilliger. Eén keer in de twee weken staat ze op dinsdagochtend in de keuken. “Het is ontzettend dankbaar werk.”

Mary's vrijwilligerswerk bij Woonlocatie de Rozenhof begon met een oproep die ze voorbij zag komen. Omdat ze zelf erg van koken houdt, meldde ze zich aan. In eerste instantie een beetje aarzelend: zou ze als 'moeder van' niet te veel meekrijgen?

Maar inmiddels is ze alweer een aantal jaar actief in de keuken. Ze ziet het in de eerste plaats als een ondersteuning van de begeleiders. “Als bewoners rond half vier, vier uur thuiskomen van hun werk, vragen ze allemaal aandacht. Het is dan echt spits, en als je dan ook nog moet koken ... Dat ik dat doe, scheelt voor de begeleiders die dag weer werk. Zo hebben zij meer tijd voor de bewoners.”

Proeven

Heel bewust kiest Mary ervoor om niet vlak voor etenstijd te komen, maar één keer in de twee weken op dinsdagochtend. “Zo ben ik niet in de drukte van het spitsuur op de Rozenhof én heb ik tijd om zelf thuis te koken,” legt ze uit. Tijdens mijn kookbeurt maak ik vaak iets van een ovenschotel, die de begeleiders 's avonds gemakkelijk kunnen afmaken. Ik kom niet voor de aardappels en de bloemkool, maar echt voor wat extra's.” Ze vertelt: “Als ik op dinsdagochtend rond half tien aankom, staan de boodschappen al klaar. Vanuit het weekmenu van de Rozenhof is bepaald wat ik mag koken. Ze houden er bij het samenstellen van dat menu natuurlijk wel rekening mee dat ik kom. Soms kom ik zelf een recept tegen

dat me geschikt lijkt. Dat laat ik Ineke proeven als ze in het weekend thuis is. Als het ons bevalt, stuur ik het door naar de Rozenhof en vaak zie ik het dan terug op het menu.

Op dinsdagochtend is het lekker rustig. De meeste bewoners zijn naar hun werk, Ineke zit vaak in de woonkamer te kleuren. Voor haar is het ook een fijn gevoel: mama is bezig, we kunnen met elkaar praten. Het geeft een stukje gezelligheid. Ik sta in m'n eentje in de keuken en kan echt m'n eigen gang gaan. Rond een uur of twaalf probeer ik klaar te zijn met koken. Soms lukt dat, een andere keer net niet.”

Erwtensoepp

Mary heeft al veel verschillende dingen gemaakt: lasagne, wraptaart, rodekoolschotel en bloemkooltaart bijvoorbeeld. “En spitskool in bladerdeeg, daar is iedereen gek op. In de winter maak ik weleens een pan erwtensoepp. Dat is veel werk en dat doe ik dan ook thuis. De gevulde pan breng ik vervolgens op de Rozenhof. En een enkele keer bak ik pannenkoeken als er iemand jarig is, maar vaak doen de begeleiders dat zelf.”

Gemiddeld kookt Mary voor zo'n twaalf personen: negen bewoners en drie begeleiders. “Soms kun je rekening houden met de eetwensen: niet iedereen lust bijvoorbeeld kaas over de lasagne. Dan kun je een hoekje zonder kaas maken, of een gedeelte zonder

vlees voor een personeelslid dat vegetarisch eet,” zegt ze. “Maar meestal hoef ik daar geen rekening mee te houden, want personeelsleden nemen dan zelf wat mee. En als een bewoner iets echt niet lust, is er wel een kliekje uit de vriezer. Ik maak dus niet allerlei variaties op een maaltijd.”

Appje

Als het aan Mary ligt, gaat ze nog wel een aantal jaar door met haar werk als kookvrijwilliger. “De begeleiders zijn er blij mee, Ineke vindt het leuk en voor mij is het ook goed. Op andere dagen zouden er wat mij betreft ook wel kookvrijwilligers mogen komen, ter ontlasting van de begeleiders. Het is ontzettend dankbaar werk, ze zijn er echt blij mee.

En hoewel ik 's ochtends alleen in de keuken sta, steekt deze of gene weleens z'n neus om het hoekje. ‘Wat ruikt het hier lekker’, hoor ik dan, of ik krijg de vraag: ‘Wat ben je aan het klaarmaken?’ Achteraf krijg ik soms een appje met ‘iedereen vond het weer heerlijk’. Dan denk ik: mooi zo.

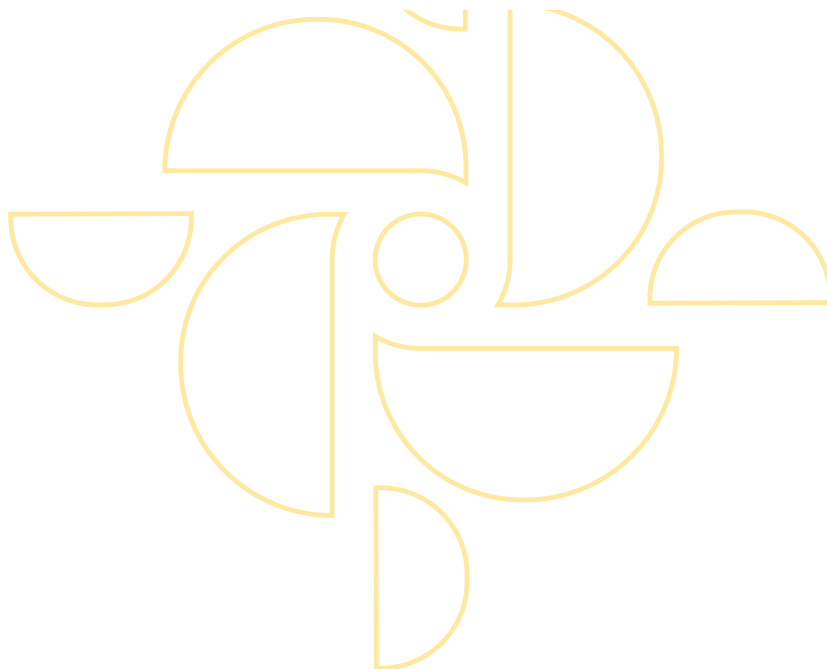
Vind je het belangrijk dat mensen met een verstandelijke beperking een warme plek in de samenleving krijgen? Dat ze worden gezien en gewaardeerd? En dat zij het gewone leven kunnen ervaren?

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

FEITEN & CIJFERS *Voeding*



In dit magazine over voeding willen graag 2 verantwoorde, gezonde, maar vooral lékkere recepten met jullie delen. Eet smakelijk!

Courgettestamppot met rode paprika en gerookte zalm (4 personen)

Ingrediënten

2 courgettes
2 rode paprika's
800 gram kruimige aardappelen (geschild)
160 gram gerookte zalm
3 eetlepels zonnebloemolie
Scheut halfvolle melk
80 gram geraspte belegen 30+ kaas
Zwarte peper



Schijf van Vijf:
courgette, paprika, melk,
aardappelen, kaas,
zonnebloemolie

Dagkeuze*:
gerookte zalm

Groente p.p:
+/- 265 gram

Bereiding

1. Schil de aardappelen en kook ze zonder toegevoegd zout.
2. Was de courgettes en snijd in plakjes van ½ centimeter en vervolgens de plakjes in kwarten.
3. Was de paprika's en snijd in stukjes.
4. Snijd de gerookte zalm in stukjes.
5. Verhit de olie in de hapjespan als de aardappels bijna gaar zijn.
6. Bak de paprika 2 minuten.
7. Voeg de courgette toe en bak nogmaals 2 minuten (de courgette moet een beetje hard blijven)
8. Giet ondertussen de aardappels af en maak met de melk een puree.
9. Meng de groenten door de aardappelpuree. Voeg zo nodig nog wat melk toe.
10. Meng de gerookte zalm door de stampot.
11. Strooi de geraspte kaas over de stampot.
12. Verwarm de stampot onder voortdurend roeren tot het goed warm is en de gerapte kaas is gesmolten.
13. Naar smaak zwarte peper toevoegen.

Voedingswaarde per persoon

Energie: 497 kcal
Vetten: 18,5 gram waarvan verzadigd 5,7 gram
Koolhydraten: 53,7 gram waarvan suikers 17,3 gram
Eiwitten: 25,7 gram
Vezels: 6,1 gram
Zout: 1,5 gram



Tomaten-paprikasoep met linzen

(4 personen)

Ingrediënten

500 gram tomaten
3 rode uien
3 paprika's
310 gram linzen (blikje)
4 el zonnebloemolie
40 gram ongezouten cashewnoten
60 gram witte kaas
1 tuinkruidenbouillonblokje
2 el pasta rosso (kruidenmengsel)
Zwarte peper
1 volkoren stokbrood



Schijf van Vijf:

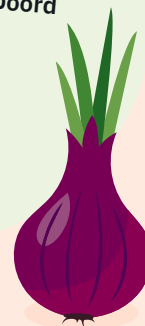
tomaten, uien, paprika, linzen,
zonnebloemolie, ongezouten
cashewnoten, pasta rosso, zwarte
peper, volkoren stokbrood

Dagkeuze*:

witte kaas

Groente p.p.:

+/- 256 gram



Bereiding

1. Verwijder de bakplaat uit de oven en verwarm de oven voor op 220 graden. Was en snijd de tomaten. Pel de ui en snijd in kwarten. Maak de paprika schoon en snijd in kwarten. Bekleed de bakplaat met bakpapier en verdeel de groenten over de plaat. Besprenkel de groenten met de helft van de olie en rooster ongeveer 25 minuten in de oven.
2. Verhit de rest van de olie in een soeppan en voeg de geroosterde groenten, het vrijgekomen vocht en de linzen toe. Voeg 0,9 liter kokend water, de pasta rosso en het tuinkruidenbouillonblokje toe. Breng de soep aan de kook en laat ongeveer 10 minuten koken op laag vuur.
3. Bak het stokbrood af in de oven.
4. Hak de cashewnoten in kleine stukjes en snijd de witte kaas in blokjes.
5. Pureer de soep met de staafmixer en breng op smaak met zwarte peper.
6. Snijd het stokbrood in plakjes.
7. Schep de soep in de kommen en garneer met de blokjes witte kaas, de gehakte noten en het stokbrood.

Voedingswaarde per persoon

Energie: 482 kcal

Vetten: 25,1 gram waarvan verzadigd 5,6 gram

Koolhydraten: 39,7 gram waarvan suikers 11,1 gram

Eiwitten: 19,1 gram

Vezels: 12,3 gram

Zout: 0,9 gram



*Een dagkeuze is iets kleins buiten de Schijf van Vijf dat niet te veel calorieën, verzadigd vet en zout per portie bevat. Om precies te zijn: maximaal 75 kcal, 1,7 gram verzadigd vet en 0,5 gram zout. In een gezonde voeding passen 3 (kleine eter) tot 5 (grote eter) dagkeuzes. Een dagkeuze is niet alleen een biscuitje of klein koekje bij de koffie, maar kan ook gebruikt worden als smaakmaker in recepten. In de courgettestamppot bevat de gerookte zalm 1 gram zout en in de tomaten-paprikasoep de witte kaas 0,6 gram zout. Beide producten zijn dus dagkeuzes, maar ook hele lekkere smaakmakers!



*Amber werkt op
Kinderboerderij Schaffelaar.*

Voor de beroemde appeltaart van de Rozerie Brasserie & Bakkerij worden er heel wat appels geschild. Wist jij dat onze appelschillen vervolgens naar Kinderboerderij Schaffelaar gaan? Zo verspillen wij geen eten (= duurzaam) en smikkelen daar een hoop blije dieren: win-win.

**“Alle dieren
vinden het
écht heel
erg lekker!”**