



Beste leden van Wederzijds

Hier is de 14e Nieuwsbrief van en voor de leden van Wederzijds.

Een lid is ons plotseling ontvallen: Frank Wiezer.

In deze Nieuwsbrief aandacht voor Franks bijdragen aan Wederzijds.

De coronacrisis houdt ons allen gevangen. Dat betekent nogal wat voor onszelf. Voortdurend binnen zitten, en als je buiten komt op je hoede zijn: houden 'ze' wel voldoende afstand? Kinderen, kleinkinderen niet op bezoek. Digitaal knuffelen.

En je hebt geluk als het daarbij blijft.

De crisis betekent ook veel voor de activiteiten van Wederzijds.

Het uitgangspunt is: zij gaan niet door tot nader order. Er zijn enkele initiatieven die hulp aanbieden: De Helden, Mathilde van den Brink en Cees Vis. Zie daarvoor verderop.

Wat is er nog? Er is een oproep om deel te nemen aan een nieuwe activiteit: fietsclub. Er zijn verslagen van voorbijgevoerde activiteiten. Wandelen. De eetclub. Er is een column van Jita Hoogerduijn over het belang van bewegen voor ouderen tijdens de coronacrisis.

Nelleke Wagenaar is wel gestopt met gedichten, maar toch is ze hier weer.

Ankie Hoyer levert een leuke bijdrage en staat ook in de NRC.

Ook leuk: een gesprek met Wederzijds voor de Volkskrant, Christel en Elga geven een interview, Elga staat op de foto.

Het is een volle Nieuwsbrief geworden met veel tekst. Dat mag best, want jullie hebben nu allemaal heel veel tijd om hem te lezen.

Veel leesplezier! De redactie

Bestuur van Wederzijds

Beste mensen,

Het is menens: het coronavirus gaat ook bij Wederzijds gevolgen hebben.

Ongeveer de helft van onze ledengroep is 70 jaar of ouder en valt alleen al daarom in de risicogroep. Voeg daar nog bij de (jongere) leden die een kwetsbare gezondheid hebben.

Het advies van de (gemeentelijke) overheid luidt: Beperk het bezoek aan ouderen en mensen met een kwetsbare gezondheid. Deze mensen wordt ook geadviseerd gezelschappen en het openbaar vervoer te vermijden. Reden genoeg om als bestuur, in samenspraak met de buurtcoördinatoren, te besluiten om de Wederzijds bijeenkomsten, in elk geval tot begin april, niet door te laten gaan. Dat wil zeggen de borrel, de singalong en het sameneten op donderdag 2 april (De Helden is – was al – gesloten wegens vakantie op 26 maart) en de verschillende buurtbijeenkomsten (koffie-uurtjes, buurtborrels, etc.).

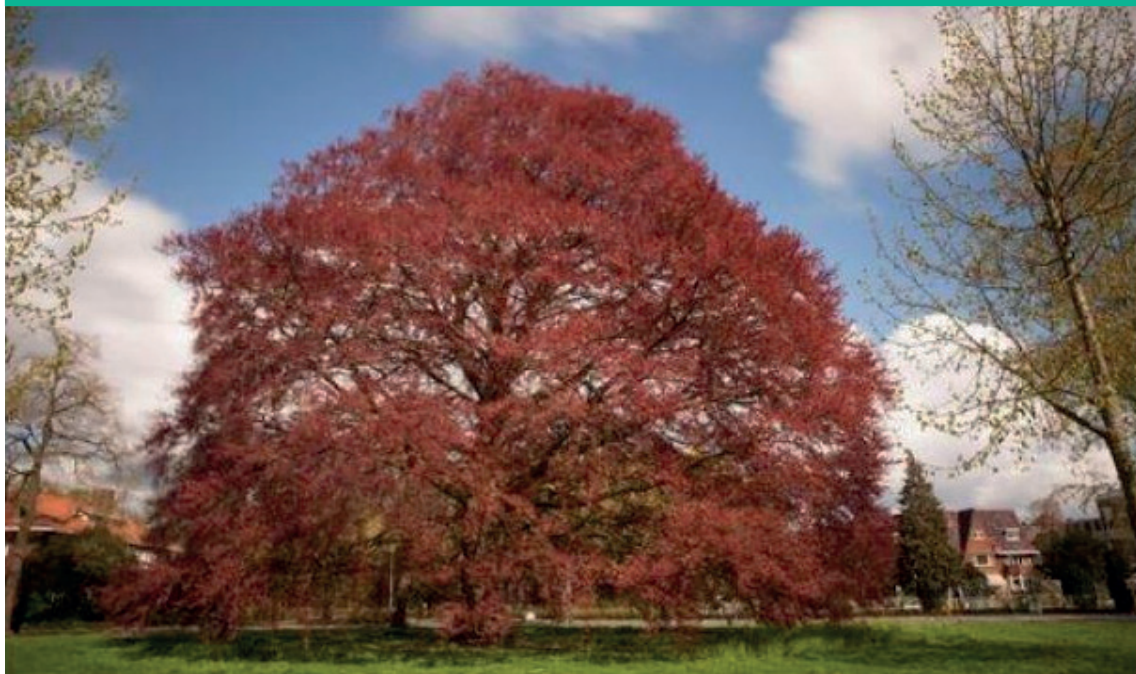
Een aantal activiteitengroepen als filmclub, lezingengroep, koffiedrinkers van Votulast hebben al aan hun eigen deelnemers laten weten dat hun activiteit 'tot in betere tijden' niet doorgaat.

Als bestuur voegen we daar nog aan toe: 'je verstandig en verantwoordelijk gedragen' wil NIET zeggen dat ieder van ons zich moet opsluiten in z'n eigen huis en dat niemand meer iets zou mogen ondernemen met een of zelfs meer andere Wederzijdsleden. Wie zich goed voelt: ga door met leven, ook 'met elkaar'. Houd contact met elkaar, telefonisch, per e-mail, en via de verschillende appgroepjes.

Raadpleeg zo nu en dan de website van het RIVM: <https://www.rivm.nl/> en van de gemeente: <https://www.utrecht.nl/bestuur-en-organisatie/coronavirus/>

Christel Terwiel, voorzitter

Afscheid van Frank Wiezer



Op 8 februari verloren we, volkomen onverwacht, Frank Wiezer, Wederzijdslid van het allereerste uur, en verloor Ineke haar geliefde partner. De schok had niet groter kunnen zijn, zeker bij degenen die hem kenden als buurtcoördinator van Wittevrouwen.

Toen we bij Wederzijds besloten om het groeiende aantal leden binnen Utrecht Noordoost te gaan onderverdelen in buurtgroepen nam Frank, samen met mij, het buurtcoördinatorschap op zich van Wittevrouwen. Dat vanuit een diepe, gedeelde overtuiging dat het bijna van levensbelang is, voor iedereen, om deel uit te maken van een gemeenschap, een netwerk van mensen, zo dicht mogelijk bij huis, burens. Mensen die je kunt tegenkomen op straat, mensen die je persoonlijk kunt leren kennen en vertrouwen, bij wie je over de vloer kunt komen.

We leerden Frank kennen als iemand die intens maatschappelijk betrokken was op heel veel terreinen. Tijdens de nieuwjaarsborrel nog nodigde hij de Wederzijdsleden uit om deel te nemen aan een dialoogdebat over vuurwerk, mede ingegeven doordat een Wittevrouwenlid afhankelijk is van haar blindengeleidehond, die volkomen in paniek raakt door het geknal van vuurwerk. Hij promootte deelname aan het Grifkwartier-zonnestroomproject: zonnepanelen op een dak aan de Dekhuijzenstraat. En hij ging langs deuren om te collecteren voor Amnesty, en voor de Dierenbescherming. Ontzettend handig van hem, want zeg maar eens 'nee' tegen de collectebus van iemand die je zo goed kent en zo waardeert!

Frank was drijvende kracht achter de Wittevrouwen-buurtborrels. De buurtborrel op dinsdag 18 februari, waarbij de Wittevrouwenleden hem herdachten en een toast uitbrachten op zijn leven, was door hem georganiseerd en afgesproken.

Hier volgt een stukje uit een buurtcoördinatoren-overleg, van ruim 4 jaar geleden: Lang niet alle leden bezoeken de Wederzijdsborrels. Maar het is belangrijk om met iedereen contact te hebben. Frank stelt voor dat de buurtcoördinatoren de leden in hun buurt telefonisch benaderen om na te gaan of ze de gewenste match hebben gevonden, zo nee, of dat een probleem is, of de buurtcoördinator daar misschien bij kan helpen, enz. enz. De ook wat meer teruggetrokken leden ervaren dan aandacht en wij leren ervan.

De dagen na zijn overlijden kwamen de reacties van de Wittevrouwenleden bij mij binnen:

- * Hij was een erg fijne buurtcoördinator die altijd verbinding zocht met veel aandacht voor iedereen van onze Buurt-borrelclub.
- * Wat een aimabele, betrokken en lieve man.
- * Laat Ineke weten, voelen (♥) dat we er voor haar zullen zijn.

Bij een afscheid hoort een afscheidscadeautje. Op de woensdag na Franks overlijden werd de mooiste boom van Utrecht, de rode beuk in het plantsoen bij de Emmalaan, het Rosarium, na een leven van 170 jaar, definitief, ontmanteld. Buurtbewoners en voorbijgangers keken toe, hoe eerst de takken en zijstammen eraf werden gezaagd.

Een schijf van die boom, waar Frank ook vast erg van gehouden heeft, werd het afscheidscadeau aan hem en Ineke. Omdat die boom in zijn 170-jarige leven en ook, in het verdriet om het afscheid, zoveel buurtbewoners aan elkaar heeft verbonden.

*Christel Terwiel, voorzitter bestuur,
buurtcoördinator Wittevrouwen*

Dankwoord van Ineke

Lieve Wederzijdsleden,

Aansluitend op het mooie verhaal van Christel wil ik jullie graag, ook namens mijn zoon Steven, schoondochter Marijke en de kleinzons Merlijn en Midas, nog heel hartelijk bedanken voor alle mooie en hartelijke reacties die we rond het afscheid van Frank van jullie ontvingen.

Jullie prachtige bloemen, kaarten met fijne teksten en aanwezigheid, in welke vorm dan ook, hebben ons goed gedaan. Die voelen we (nog steeds) als een warme deken om ons heen.

Het Wederzijds netwerk heeft een sterk drijvend vermogen. Dat ervaar ik nu duidelijk!

De boomschijf van zijn dierbare beuk had Frank zeker kunnen waarderen. Ik heb hem in het raam gezet....

Voor mij staat de boel nog steeds een beetje op zijn kop. Alles moet opnieuw worden uitgevonden....

Maar het is een fijn gevoel dat jullie er zijn. Binnenkort kom ik hier en daar graag weer aanschuiven.

*Dus: heel erg bedankt en tot ziens!
Groetjes, Ineke Priem*

Wederzijdsleden bieden hulp aan

Mathilde van den Brink

Dag allemaal, gisteren genoten van mijn eerste bestelde maaltijd van De Helden. (Zie hierover verderop in deze Nieuwsbrief.) Ik heb me aangemeld voor een maaltijd op dinsdag en vrijdag. Graag ben ik bereid voor diegenen, die ook op deze twee dagen een maaltijd hebben besteld en geen gelegenheid hebben deze op te halen met de auto thuis te bezorgen.

Laat even weten waar ik het kan bezorgen. Tijd tussen half zes en zes.

Met groet,

Mathilde van den Brink, 06-514-907-96

E-mail: mvdbrink@xs4all.nl



Cees Vis

(nieuw Wederzijdslid sinds 3 maanden)

Hebben mensen nog hulp met iets nodig? Wij willen graag helpen. Boodschappen of hond uitlaten o.i.d. Neem contact op:

vis.cees@gmail.com

Met vriendelijke groet,

Familie Vis

Steunpunt Wederzijds

Beste Wederzijdsleden, jullie hebben er allemaal een email over gehad. Op 15 maart is Steunpunt Wederzijds gestart met als doel Wederzijdsleden bij te staan bij het vinden van de door hen gewenste zorg. Intussen heeft het coronavirus ook voor het steunpunt gevolgen.

Je hoeft maar het Stadsblad op te slaan of op de website van de gemeente te kijken om te merken dat de dienstverlening door de gemeente sterk is beperkt. Afspraken op het stadskantoor gaan alleen door als het “echt niet anders kan of spoed heeft”. Telefoneren kan, maar de wachttijd aan de telefoon is lang, zo wordt gewaarschuwd.

Ook de balie van het buurtteam Noordoost is gesloten. Je kunt wel bellen of mailen.

Verzocht wordt om alleen met de regiotaxi te reizen wanneer dat strikt noodzakelijk is, en in het geheel niet als je verkouden bent of hoest.

Voorlopig zal het dus erg moeilijk zijn om voor hulp te verwijzen naar instanties en zullen we – als we vragen krijgen - moeten improviseren.

Alle suggesties van leden met betrekking tot alternatieven zijn welkom. Denk met ons mee! We blijven op de afgesproken manier bereikbaar: via een email naar steunpunt@wederzijds.net en telefonisch op maandagmiddag en donderdagochtend.

Telefoon 06-42285598

Hanneke Lommen

Afkondiging

De lezing van Nelleke Wagenaar wordt uitgesteld

Jammer genoeg hebben we de lezing op 19 maart, over de zoektocht van Nelleke Wagenaar naar haar voorouders, moeten afblazen door het coronavirus. In overleg met de sprekerster, de commissieleden en het bestuur van Wederzijds is dat besluit genomen omdat we met de gezondheid van onze leden geen risico's willen nemen. Iedereen die zich had opgegeven voor de lezing is daarover persoonlijk geïnformeerd.

We hebben nog geen nieuwe datum geprikt. We wachten de ontwikkelingen rondom het virus even af. We hopen dat in het najaar het coronavirus voldoende is beteugeld en we dan deze interessante lezing kunnen organiseren. We houden jullie op de hoogte, via de agenda en/of Nieuwsbrief.

*Hartelijke groet, de lezingencommissie,
Mieke Rientjes, Wil van Dijk, Marian Menting,
Joke Reusken en Yvonne Hesterman*

Oproepen

Aankondiging 4e tuinenroute

Ja! Mijn oproep heeft resultaat gehad, er zijn drie Wederzijdsen die hun tuin willen laten zien!

We hadden al zondag 24 mei gepland, maar dat stellen we uit. Hoezo? Waarom?..... Hieronder vind je de liefhebbers die hun tuin openstellen:

1 Marian Menting, Vogelenbuurt

We waren al eerder bij Marian te gast, maar nu heeft ze eigenhandig een soort van datsja achter in haar tuin gebouwd. Ook als het regent kunnen we daar onderdak..... Marian berichtte: Dag Jet, Ja 24 mei kan ik. Groet Marian

2 Gemma Geertshuis, Voordorp

Ik heb ook een tuin en wil jullie in de zomer wel een keer ontvangen. Op dit moment is het nog niet veel soeps. Maar iets later in het seizoen dan ziet het er wel aardig uit. Ik heb dan wel geen datsja in mijn tuin, het is wel een lekkere groene oase.

3 Marianne van den Berg, Voordorp

Deze oproep had ik al eerder gehoord en gezien maar nu reageer ik dus pas. Mijn tuin is onderdeel

van Tuinenpark Ons Buiten en zelf ben ik er erg blij mee. Verder ben ik ook vrijwilliger op de dierenweide maar de dieren daar zijn niet gewend aan knuffelen (zoals op de Griftsteede)

Ik zou het leuk vinden om een kleine rondleiding te geven op mijn kleine tuinparadijsje en misschien om ook wat over de dierenweide te vertellen.

*Jet van Bennekom 06 538 39 808
jetvanbennekom@kpnplanet.nl*

Fietsen met Wederzijds?

Er zijn minstens 2 wandelgroepen en nog geen fietsclub, maar misschien is dat wel logisch. Er zijn veel verschillende manieren van fietsen.

Ik hou wel van af en toe een uurtje fietsen als sportoefening. En tijdens de crisis mag je nog steeds wel buiten fietsen. Ik wil ook wel proberen een overzicht te maken van/voor fietsliefhebbers.

*Gerrit Jan
g.j.roelvink@gmail.com*

Verslag activiteiten

Singalong

Singalong was de afgelopen maanden een fijne aanvulling op de maandelijkse borrel van Wederzijds.

Elke keer kwamen er meer deelnemers op af. Zeer succesvol, dus. Een verrijking.

Mooi initiatief van Wout Zinkstok en Kees van der Rhee!

Nog een foto om weer eventjes in de sfeer te zijn:





Wandelen met De Doorlopers

De Doorlopers wandelden 20 februari de Groene Wissel Soest van 12 km. Heen met de trein van station Overvecht naar Soest en lopen maar....

Het was een pittige tocht door de Lange en Korte Duinen met een koude en straffe wind. Maar het was gezellig en vertrouwd zo met dit groepje Wederzijdsers te lopen. Via een ander station dan gepland (!) hebben we de terugtocht aanvaard om moe maar voldaan weer naar huis de te gaan.

Elke derde donderdag van de maand lopen de Doorlopers een wandeling van de rond de 15 km. Heb je zin om mee te lopen neem dan contact op met Yvonne Hesterman 06-42839406. Neem contact op met Yvonne om te controleren of het wel doorgaat, nu met de coronacrisis.



Wandelen met Lekker Lopen

De wandelingen van januari tot maart tussen Amersfoort en Hollandse Rading, waren meer dan de moeite waard. Ondanks een pijnlijke knie of heup is er volop genoten van de mooie natuur, het buiten zijn en de gezelligheid.

Voorlopig gooit het coronavirus de komende tijd roet in het eten....

Agaath Battenberg



Eetclub Wederzijds

Sinds enkele jaren is er bij Wederzijds een eetclubje. Eenmaal per 6 weken, op zondagavond, komen we bij elkaar en koken dan voor elkaar. Iedere keer iemand anders zodat we regelmatig aan de beurt zijn om wat lekkers te koken voor de anderen.

Het zijn eenvoudige 3-gangen maaltijden, niet echt uitgebreid maar wel altijd lekker. Een glaasje wijn erbij en een leuk gesprek, zo komen we de avond goed door.

Marian en ik zijn al langer lid, Quinta en Irthe hebben zich vorig jaar bij ons gevoegd. Ieder van ons heeft wel een andere voorkeur om te koken zodat het iedere 6 weken weer een verrassing is wat er op tafel komt. Tot nu toe is het nog nooit tegengevallen. Het is een huiskamerproject dus meer dan 6 mensen kunnen niet meedoen. We moeten om tafel kunnen zitten.

Mocht er iemand willen aanschuiven dan is hij of zij van harte welkom. Ook als je alleen eens wil kennismaken en uitproberen hoe het is, kun je contact opnemen. De eerstvolgende keer is nog niet bekend, in deze tijden van corona is alles een beetje onzeker. Bel een keer of spreek me aan op de volgende Wederzijdsborrel, dan kunnen we een afspraak maken. Het zou leuk zijn als je ook meedoet.

Christel te Kolsté

*Je kan mij bereiken op tel. 06 12 92 72 88
of per mail: cmtekolste@ziggo.nl.*

Column Jita Hoogerduijn

Gezond ouder worden in coronatijd. Deel 2 in deze serie over gezond ouder worden.

Corona houdt ons in onze huizen en belemmert ons om samen te komen. Veel mensen zijn angstig en onzeker. Wat kan ik nu wel of wat niet doen. Ik hoest, zou ik het hebben?



De vorige keer schreef ik over hoe een zinvol bestaan een belangrijke bijdrage levert aan en de basis is voor je gezondheid. Dat zinvol leven ook betekent dat je je verbonden voelt met anderen. En ook al kunnen we niet samen komen, het blijft van belang om aan elkaar te denken. Met een appje, een telefoontje, een mailtje of een kaartje wellicht.

Ik had beloofd over gezonde voeding te schrijven, maar het is nu misschien belangrijker om over zo gezond mogelijk leven na te denken. Wat kunnen we nu doen om fit te blijven? We zitten veel in huis en bewegen veel te weinig. Daarom nu iets meer over het belang van bewegen.

Bewegen

De Commissie Beweegrichtlijnen heeft op basis van onderzoek geconcludeerd dat 150 minuten per week matig intensief bewegen het risico op fracturen bij ouderen vermindert en dat krachttraining de loopsnelheid en spierkracht verbetert. Daarbij lijkt voldoende beweging samen te hangen met een lager risico op lichamelijke beperkingen en cognitieve achteruitgang, dementie en Alzheimer.

Dus ook al zitten we nu veel thuis, probeer toch dagelijks (zo lang we nog naar buiten mogen) een half uurtje te bewegen. Dat kan door een blokje om te lopen of een eindje te fietsen. Je kunt het zelfs samen doen als je maar zorgt dat er voldoende afstand tussen jullie is. Naast dit dagelijks bewegen kan je ook oefeningen doen (o.a. krachttraining).

Nederland in beweging (van omroep Max) heeft moeten wijken voor corona nieuws. Maar je kunt via internet toch dagelijks een oude uitzending bijwonen/uitvoeren.

Voor degenen die niet zo makkelijk de deur uit kunnen en voor wie de oefeningen van omroep Max te zwaar zijn, zijn er oefeningen te vinden op een poster die aangeeft wat je zelfs (deels) op je stoel zou kunnen doen.

Op de poster staan ook een paar balans oefeningen. Maar je kunt ook gewoon een tijdje op 1 been gaan staan. Als je dat dagelijks oefent zal je zien dat je hard vooruitgaat. Houd wel een steuntje bij de hand voor als je omvalt, want dat is natuurlijk niet de bedoeling.

Voor ouderen is bewegen belangrijk, ook al om zo lang mogelijk zelfstandig thuis te kunnen blijven wonen. Trainen van je spieren én trainen van je balans. Niet voldoende bewegen leidt ertoe dat je meer hulp van anderen nodig hebt. En er is nog een belangrijk punt: voorkomen van vallen.

In 2018 waren er in Nederland 108.000 valongelukken op de eerste hulp van de ziekenhuizen. Dagelijks overlijden er 13 ouderen door een val. De meeste ouderen vallen door uitglijden of struikelen. Voorkomen van een val is dus heel belangrijk en hoe sterker je spieren en hoe beter je balans hoe minder kans op een val. Mocht het zo zijn dat je regelmatig valt, neem dan contact op met je huisarts vóór je een ernstige val maakt waardoor je in het ziekenhuis belandt of iets breekt (er zijn ook andere oorzaken van vallen).

Laten we hopen dat we allemaal gezond blijven. En dat we elkaar kunnen stimuleren om daar zelf ook zo veel als mogelijk is aan te doen. Ik wens iedereen veel sterkte de komende weken. Het is niet gemakkelijk om anderen om hulp te vragen. Maar doe dat toch maar als het nodig is. Daarvoor is je gezondheid te belangrijk.

Jita Hoogerduijn

Van buiten Wederzijds

Jita geeft nog enkele links die eventueel hulp kunnen bieden:

Stedelijke initiatieven

- U Centraal - Algemene Hulpdienst
Ondersteuning voor bijvoorbeeld boodschappen.
- Serve the City - Jongeren voor Ouderen
Matcht telefonisch jongeren aan ouderen voor contact, ook bereikbaar via 06-83319255
- Belmaatjes Oog Voor Utrecht
Matcht telefonisch vrijwilligers aan ouderen voor contact.
- Thuisgekookt
Matcht buurtbewoners voor bezorging maaltijden en boodschappen. Volgens hygiëne richtlijnen en contactloos gebracht. Ook bereikbaar via 06-83447197
- Corona Durf te vragen/helpen Utrecht
Facebookgroep

Landelijke Initiatieven

- Coronahelpers
- Ready2Help (Rode Kruis)
- Gewoonmensendiemensenwillenhelpen
- Coronahulp NL voor elkaar

Telefoonlijnen

- Luisterlijn
*030-2943344 / 0900-0767
(24 uur per dag bereikbaar)*
- ANBO telefoonlijn
0348 - 46 66 66 (9.00 - 17.00 uur)
- KBO-PCOB telefoonlijn
030-3400600 (9.00 -17.00 uur)

Noordoost

- DOCK Noordoost
*heeft contact met actieve buurtbewoners die hulp bieden waar dat nodig is, bijvoorbeeld bij het doen van boodschappen.
Mail naar rbonse@dock.nl of bel met Reilif Bonse: 06-23346808*

Bericht van De Helden

Beste gasten,

Gezien de ontwikkelingen met betrekking tot het coronavirus, zullen wij, Eethuis De Helden, afhaalmaaltijden gaan verzorgen.

Van maandag t/m vrijdag zal Eethuis De Helden opengaan van 17.00 uur tot 18.00 uur, zodat u de bestelde dagschotel(s) af kunt halen. De maaltijd mag niet genuttigd worden in het restaurant en/of serre.

De ingangsdatum is woensdag 25 maart.

Graag horen wij van u of u hier gebruik van wilt maken en het aantal dagschotels die u af wilt halen. U kunt de mail van de dagschotels beantwoorden, op dagen dat u een maaltijd wenst. Vermeld bij de bestelling ook uw naam en telefoonnummer.

*Voor info en bestellen
06-430 12 558, van 10.00 tot 14.00 uur.*

Prijs: € 10,- Graag pinnen/contactloos betalen.

*Hartelijke groet,
Team Eethuis De Helden*

Reportage, ouderen en het coronavirus

Elga Klein Kranenbarg is een van de actieve leden van Wederzijds, een buurtnetwerk in Utrecht Noord-Oost van ruim 160 bewoners.

De gemiddelde leeftijd is 70 jaar. Afgelopen weekeinde zijn per buurt app-groepen aangemaakt vanwege de maatregelen tegen het coronavirus. De deelnemers houden elkaar er bijvoorbeeld van op de hoogte wanneer er wel of geen wc-papier meer is in de plaatselijke Jumbo.



<https://wederzijds.net/pers-en-media/>

. . . en een Wederzijdse in de NRC

Klokslag vijf: de buurvrouw vertelt

Ineens dacht de Utrechtse Ankie Hoyer deze week aan het verhaal van Frederick de muis, die geen eten verzamelde voor de winter, maar zonnestrallen, kleuren en woorden in zich opnam om later uit te kunnen delen. „Ik dacht: dát verhaal kan ik vertellen aan de buurtkinderen.”

Voor haar pensioen was Hoyer (70) vertelster op aanvraag. Ze vertelde verhalen aan kinderen en volwassenen op blije, feestelijke en verdrietige momenten. Ze leest ze niet voor, ze vertélt, uit haar hoofd. Dat kan nu ook, dacht ze, op afstand. Ze zette drie stoelen op de stoep en een bord in de voortuin: 'Stoepverhalen 17.00'.

Veertien kinderen van vier tot elf jaar kwamen naar het laatste Stoepverhaal luisteren, op zelf meegebrachte stoeltjes en krukjes. Er komen steeds meer vriendjes en vriendinnetjes mee. „Ik word nog beroemd”, grapt Hoyer.

De kinderen willen graag dichterbij haar komen, maar dat mag helaas niet. Sterker nog, waar ze eerst dichtbij elkaar zaten, zorgt Hoyer nu voor anderhalve meter afstand tussen de stoeltjes, nadat iemand er iets van had gezegd. „Ik wist niet of ik het wel door moest laten gaan, zei ik in de groepsapp, maar een moeder stuurde terug: van verhalen worden we niet ziek hoor.” Ze glimlacht en zegt: „Dus ik ga door, morgen weer een verhaal.”

Tekst: Sarah Ouwerkerk - Foto: Aziz Kawak



Ankie vertelt:

Het verhaal van Frederick

uit het prentenboek *Frederick* Leo Lionni

Rondom de weide waar de koeien graasden en de paarden draafden, stond een muur van oude, oude stenen. En in die muur, vlakbij de schuur met de graanzolder, woonden de veldmuizen, een babbelziek gezinnetje. Maar de boeren waren er weggetrokken, de schuur lag verlaten en de graanzolder was leeg. De winter stond voor de deur, en de kleine muizen begonnen koren te verzamelen en noten en tarwe en stro. Allemaal werkten ze dag en nacht. Allemaal - behalve Frederick.

'Waarom werk jij niet, Frederick?' vroegen ze. 'Ik werk toch', zei Frederick. 'Ik verzamel zonnestrallen voor de koude, donkere wintertijd.' En toen ze zagen hoe Frederick daar maar zat en naar de weide tuurde, vroegen ze: 'En nu dan, Frederick?' 'Nu verzamel ik kleuren', zei Frederick kalm. 'Want in de winter is alles grijs.' En één keer leek het zelfs of Frederick bijna sliep. 'Droom je soms, Frederick?' vroegen ze verwijtend. Maar Frederick zei: 'O nee. Ik verzamel woorden. Want de winter heeft vele en lange dagen, en dan weten wij niets meer te zeggen misschien.' Toen kwam de winter en de eerste sneeuw, en de vijf kleine veldmuizen zochten hun schuilplaats op tussen de stenen van de oude muur.

In de eerste tijd was er eten genoeg. De muizen vertelden elkaar van domme vossen en malle katers en ze waren erg gelukkig samen. Maar beetje bij beetje hadden ze haast alle noten en bessen opgeknabbeld, er was geen stro meer, en hoe koren er eigenlijk uitzag, dat waren ze bijna vergeten. Ze hadden het koud tussen de stenen, en babbelen deden ze geen van allen meer. Toen dachten ze opeens weer aan Frederick, en wat hij gezegd had over zonnestrallen en kleuren en woorden. 'Hoe staat het met jouw voorraad, Frederick?' vroegen ze. 'Doe je ogen maar dicht', zei Frederick, en hij klauterde op een grote steen. 'Nu stuur ik jullie mijn zonnestrallen. Voel je hun warmte, hun gouden gloed...' En terwijl Frederick sprak van zon en zomer, werden de vier kleine muizen al warmer en warmer. 'En de kleuren, Frederick, de kleuren?' vroegen ze ongeduldig.

'Doe je ogen maar weer dicht', zei Frederick. En hij vertelde over de blauwe korenbloem, de rode klapprozen in het gele graan en het groene blad van de bessenstruik. Toen zagen ze al die kleuren weer voor zich, zo duidelijk alsof hun eigen gedachten ermee opgeschilderd waren. 'En

de woorden, Frederick?' Frederick schraapte zijn keeltje, wachtte even en toen, alsof hij op een toneel stond, begon hij:

*'De winter is zo lang en koud.
En muizen zijn maar klein.
Het valt niet mee, o nee, o nee,
om nu een muis te zijn.'*

*'Maar we zijn met ons vijven,
in een holletje van steen;
dat maakt een heel verschil,
want zo is geen van ons alleen.'*

*'Wij dromen van de zonneschijn,
van graan en beukenootjes;
daar krijg je warme oortjes van,
en warme muizenpootjes.'*

*'Nog eventjes, nog eventjes,
de lente komt er aan!
Dan wordt het weer een leventje
van zonneschijn en graan!'*

Toen het uit was, begonnen ze allemaal te klappen. 'Frederick', riepen ze, 'je bent een dichter!' En Frederick bloosde, en boog, en zei verlegen: 'Ik weet het...'

Anderhalvemeter mogelijkheden

Zwaaien - App je kennis en zeg hoe laat je haar/zijn huis passeerten zwaai.

Glimlachen - App je kennis en zeg hoe laat je haar/zijn huis passeert en lach!

Roepen - App je kennis en zeg hoe laat je haar/zijn huis passeert Ga ieder aan de andere kant van de straat op de stoep staan en praat!

Zingen - App je kennis en zeg hoe laat je haar/zijn huis passeert. Ga ieder aan de andere kant van de straat op de stoep staan en zing!

Elkaar een gedicht sturen - Van je bezoek-afspraak een bel-afspraak maken met koffie en iets lekkers. Naar hetzelfde TV programma en elkaar daarna bellen, erover praten. Samen door de telefoon een canon zingen. Stoepkoffie met je buurvrouw/man: ieder bij haar/zijn eigen voordeur

Luister naar elkaar, neem de tijd daarvoor Begrijp elkaar Troost elkaar. We zijn deze tijd niet IN de Helden. We ZIJN allemaal Helden!

Ankie Hoyer

Nelleke Wagenaar

Nu mijn lezing niet doorgaat, vertel ik hier een van mijn verhalen. Ik koos het verhaal over de vlektyfusepidemie in 1919 in Rotterdam, omdat die epidemie me in een aantal opzichten deed denken aan de huidige coronacrisis.

Vlektyfus wordt door klierluizen verspreid en komt vooral voor bij mensen die in slechte hygiënische omstandigheden leven, zich niet regelmatig wassen, geen schone kleren aantrekken en geen schoon beddengoed hebben. Overal in Europa kwam in de periode van de eerste wereldoorlog vlektyfus op grote schaal voor. Begin februari 1919 brak ook in Rotterdam zo'n epidemie uit, die als eersten de bewoners van logementen en krotwoningen trof. Een journalist van dagblad Het Volk schreef: De vlektyfus is een echte proletariërsziekte, een ziekte der armsten, der vuilsten, der paria's van onze samenleving.

Mijn opa, geboren in 1875, was loswerkmans in de haven. Door de oorlog lag de doorvoer stil en was er voor hem niet genoeg werk. Dat betekende ook: geen inkomen. Hij behoorde, met vrouw en driejarig kind [mijn vader], tot die allerarmsten.

In het Rotterdams jaarboekje van 1919 wordt op 1 februari voor het eerst geschreven over de uitbraak van die vlektyfus: 'Maatregelen worden genomen om uitbreiding van den hier uitgebroken vlektyphus tegen te gaan.

Zes patiënten, lijdende aan die ziekte worden in het ziekenhuis verpleegd.' Op 7 februari heeft het aantal gevallen van vlektyfus zich uitgebreid tot 102 en zijn er 3 sterfgevallen.

Het Rotterdams gemeentebestuur neemt maatregelen: Er wordt 15.000 kilo zeep ter beschikking gesteld voor reiniging van volkslogementen en van personen, die daarvoor in aanmerking komen. Op 13 februari zijn er al 67 mensen overleden en nog ruim 160 mensen in observatie. Rotterdam gaat de vlektyfus te lijf met zeep en met lysol, groepen mensen worden in quarantaine geplaatst en huizen, huisraad en kleding ontsmet.

Op foto's van een onbekende fotograaf die in het Nationaal Archief worden bewaard, is te zien hoe dat ontsmetten in zijn werk ging. De mannen van de ontsmettingsdienst dragen luizen afwerende kleding. Je kunt zien hoe woningen, waarvan de kieren en naden zijn dichtgestopt met watten, worden ontsmet door 'gassen' met zwaveldioxide, waardoor alle luizen en ongedierte gedood worden. Meubels worden met lysol behandeld en muren opnieuw wit gekalkt. Beddengoed en kleding worden in een ontluisingsinstallatie met hete lucht ontsmet.

Op één van de foto's is een man te zien die door een medewerker van de ontsmettingsdienst uit voorzorg geschoren wordt. Een andere foto toont een groep mannen die veertien dagen in quarantaine wordt gehouden. Maar de meeste indruk maakt op mij de foto die het vervoer van een vlektyfuspatiënt met paard en dichte wagen laat zien. De verplegers zijn helemaal gehuld in witte pakken met capuchon. Ook hun schoenen en een gedeelte van hun gezicht zijn bedekt uit angst voor besmetting. Ze tillen de brancard,



waarop de doodzieke patiënt helemaal ingesnoerd en ingepakt ligt, de wagen in. Die patiënt zou mijn opa kunnen zijn. Hij raakte besmet met de vlektyfus en werd op een dag in februari 1919 naar het ziekenhuis aan de Coolsingel vervoerd.

Hoe de gemeente Rotterdam haar best ook deed om de vlektyfus onder controle te krijgen, iedere dag kwamen er weer meer patiënten bij. Ook voor het verplegend personeel in het ziekenhuis waren de omstandigheden verre van ideaal. De werktijd was van 's morgens half zeven tot 's avonds 8 uur. In het begin namen zij een extra bad en kamden zich flink de haren; maar als zij zoo doodmoe waren, kwamen zij er op het laatst haast niet toe voor zichzelf te zorgen. De moeheid verhinderde de voor zichzelf zoo hoognodige maatregelen te nemen.

In de avondeditie van het Algemeen Handelsblad van 19 februari 1919 zijn schriftelijke vragen van de Tweede Kamer aan de minister te lezen, waaronder deze: 'Is de Minister bereid inlichtingen te geven omtrent de organisatie der bestrijding der vlektyphus; en op welke wijze deze bestrijding wordt aangevat?' Maar mijn opa zou aan de antwoorden niets meer hebben, want hij overleed al op 18 februari in het ziekenhuis



aan de Coolsingel, zonder vrouw en kind en zonder zijn ouders. De nog jonge dokter die de dood vaststelde, schreef in de geneeskundige verklaring van overlijden: Doodsoorzaak: typhus exanthematicus.

Bronnen: Rotterdams jaarboekje 1919, krantenartikelen 1919, gezinskaart Rotterdams Archief, foto's: Nationaal Archief. Onderzoek en tekst: Nelleke Wagenaar

De buurtcoördinatoren

Loeki Feringa Marijke Stringa <i>De Helden</i>	06-53 91 83 77 marijke.stringa@ziggo.nl
Christel Terwiel Harm Hogenhout <i>Wittevrouwen</i>	christelterwiel@wederzijds.net harm102@outlook.com
Wil van Dijk <i>Voordorp / Veemarkt</i>	wil.van.dijk@ziggo.nl
Elga Klein Kranenburg <i>Lauwerecht / Vogelenbuurt</i>	ekleinkranenburg@hotmail.com
Renée Frant Cor van der Flier <i>Vogelenbuurt</i>	reneefrant@gmail.com cjvanderflier@gmail.com
Joke Reusken Yvonne Hesterman <i>Tuindorp / Tuindorp-Oost</i>	jokereus@xs4all.nl yvonne.hesterman@gmail.com
Mieke Rienties Hanneke Lommen <i>Tuinwijk</i>	mieke.rienties@ziggo.nl hannelommen@outlook.com

Bijdragen Nieuwsbrief 14

Agaath Battenberg, Gerrit Jan Roelvink, Elga Klein Kranenburg, Hanneke Lommen, Henk Rienties, Christel te Kolsté, Cees Vis, Yvonne Hesterman, Jet van Bennekom, Jita Hoogerduijn, Christel Terwiel, Ineke Priem, Nelleke Wagenaar, Ankie Hoyer, Rien Hamers.

Colofon

Redactie Nieuwsbrief:
Rien Hamers

E-mail:
rienhamers@wederzijds.net



Vormgeving: Kees van Wel