

kwiek

BAARN

Comfortabel wonen, nu en in de toekomst

SPECIALE
EENMALIGE
UITGAVE

gemeente Baarn



7 woontips voor
een comfortabel
en veiliger thuis

p2

Margreet en
Gerrit gingen
verhuizen

p4

Interview
verhuismaatjes
Ap en Marien

p16



VOORWOORD

We worden met zijn allen steeds ouder en wonen steeds langer zelfstandig. Gelukkig zijn er veel slimme en praktische oplossingen waarmee u uw woning kunt verbeteren, zodat langer zelfstandig thuis wonen ook comfortabel is. Het is zonde om die kansen te laten liggen.

In dit magazine informeren we u over deze mogelijkheden. Bijvoorbeeld in de artikelen “7 woontips” en “Woonplezier met een stekker eraan”. Ook leest u verhalen van mede-Baarnaars. Zo vertellen Jaap en Rietje van Zweeden hoe zij hun huis hebben aangepast en welke keuzes zij hebben gemaakt om hun woning toekomstbestendig te maken. Margreet en Gerrit van der Stoep pakten het anders aan, zij verhuisden naar een appartement dat is ingericht om daar voor lange tijd in te kunnen blijven wonen. Verder is er aandacht voor de diverse woonvormen die Baarn rijk is en vrijwilligers die kunnen ondersteunen bij het zoeken naar een geschikte woning. En natuurlijk nog veel meer.

Ik hoop dat dit magazine u inspireert en dat u de tips kunt toepassen. Tot slot wens ik u veel woonplezier, voor nu en in de toekomst!

André van Roshum

Wethouder gemeente Baarn

COLOFON

Teksten: Josephine Dries, Marina Heij, Ilse van der Stoep

Vormgeving: Splendid Grafisch Ontwerp, Baarn

Fotografie: pascalhustings.nl

Druk: Print.com

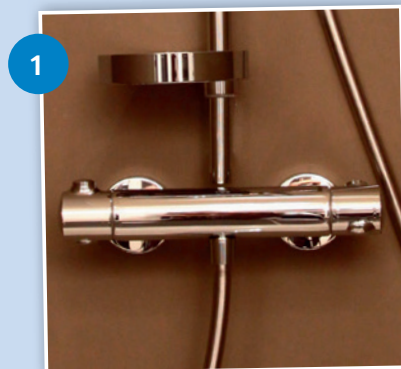
Uitgave van de gemeente Baarn 2021

7 WOON TIPS

VOOR EEN COMFORTABEL EN VEILIGER THUIS



Met een kritische blik eens kijken naar je huis. Kan het niet wat handiger, slimmer, comfortabeler en dus veiliger? En wanneer begin je daar eigenlijk mee? Niemand voelt zichzelf oud en toch worden we allemaal ouder! En daarmee is het dus eigenlijk nooit te vroeg om met deze woontips aan de slag te gaan.



1. THERMOSTAATKRAAN IN DOUCHE/BAD

Een thermostaatkraan is niet alleen gemakkelijk maar ook veiliger. Je houdt de temperatuur van douche en bad gemakkelijk op de goede temperatuur. Door te heet douchen kan iemand licht in het hoofd worden en mogelijk vallen.



2. VEILIGE TRAP

Als traplopen nog goed lukt is het natuurlijk een prima manier om in beweging te blijven! Een veilige trap heeft goede verlichting, aan twee kanten een stevige leuning waar je hand goed omheen past en geen ‘spulletjes’ op de treden.

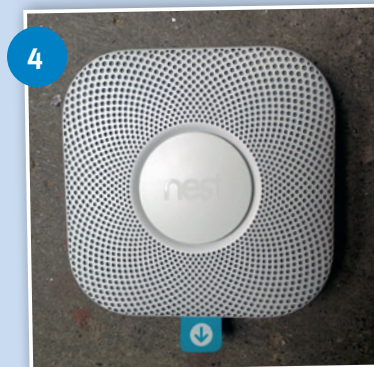


TOILET OP SLAAPVERDIEPING

Vooraf voor nachtelijk toiletbezoek is het veiliger een toilet op de slaapverdieping te hebben zodat je niet slaperig en in het donker de trap af hoeft. Met een paar nachtlampjes, LEDstrips of een speciale bedlamp kun je eenvoudig je route verlichten.

ROOKMELDERS OP ELKE VERDIEPING

Vanaf juli 2022 zijn ze verplicht! Heb je een grote woning? Gekoppelde rookmelders laten het alarm ook via de andere melders in de woning horen. Slimme rookmelders waarschuwen via een smartphone-app direct naar bijvoorbeeld een goede buur zodat er snel hulp ter plaatse kan zijn.



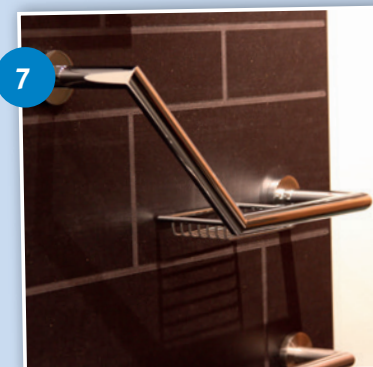
GOEDE VERLICHTING BIJ VOOR- EN ACHTERDEUR

Je hebt dan zelf goed zicht en kunt goed zien wie er voor de deur staat. Er zijn handige buitenlampen met bewegingsmelders: ze gaan pas aan als er beweging is en dus ook als je zelf het tuinpad op fietst.



VLAKKE TOEGANG

Denk aan het tuinpad van de voor- en achtertuin. Kies goede tegels en werk verzakkingen op tijd weg. Wanneer je al gebruik maakt van een rollator zijn er handige drempelhulpen te koop. Deze creëren een oploopje voor de drempel zodat je er soepel overheen kunt.



HOUVAST BIJ GROTERE OP- EN AFSTAPJES

Als een handgreep er hangt gaat iedereen hem gebruiken, bijvoorbeeld bij keldertrap, balkondrempel, maar ook in de tuin, of naast het bad voor veilig in- en uitstappen.



MEER TIPS VOOR THUIS?

Doe de Huistest op mijnhuisopmaat.nl en check eenvoudig je woning op verbetermogelijkheden. Een gratis informatieve brochure met meer tips ligt voor je klaar op het gemeentehuis.





“De keuze tussen verhuizen en woning aanpassen was niet moeilijk: wij zijn verhuisd!”

Margreet en Gerrit van der Stoep waren nog geen 70 jaar oud toen de mogelijkheid zich voordeed te verhuizen naar een gloednieuwe seniorenwoning. Ze grepen de kans aan en nu, zo'n 15 jaar later weten ze het zeker: het was een uitstekende keuze. In dit interview, afgenomen door hun dochter **Ilse**, delen Margreet en Gerrit hun ervaringen.

Nomaden kun je ze niet noemen, maar Margreet (83) en Gerrit (84) van der Stoep verhuisden in de bijna 60 jaar dat ze getrouwd zijn meerdere malen. Na elkaar in 1961 het ja-woord te hebben gegeven, woonden de Baarnaars een tijdlang in Maastricht, waar oudste dochter Marjolein werd geboren. Terug in Baarn, in een appartement op de Johannes Vermeerlaan, kwam jongste dochter Ilse ter wereld. “Wij hechten niet zo aan huizen,” vertelt Gerrit. “We gaan wonen waar het op dat moment het beste voor ons is. Toen het appartement voor ons gezin te klein werd, verhuisden we naar de Ferdinand Huijcklaan. Daarna hebben we een jaar in Heiloo gewoond, omdat het ons leuk leek om aan zee te wonen. Toen dat tegenviel, kwamen we terug naar Baarn en vonden we een huis aan de Nicolaas Beetslaan.” Dochter Ilse (55) onderbreekt de opsomming van haar vader. “Dat huis aan de Nicolaas Beetslaan zie ik als mijn ouderlijk huis. Ik heb er gewoond van mijn 10e tot ik op mijn 19e het huis uitging om te studeren in Amsterdam.”

“Het was een schattig huisje, maar niet heel praktisch als je lichamelijk achteruit gaat.”

Kleiner wonen

Met de kinderen een paar jaar het huis uit, ging het echtpaar Van der Stoep op zoek naar een kleinere woning. Het werd een vrijstaand huisje aan de Faas Eliaslaan. “Aan het einde van de periode van 16 jaar die we op de Faas Eliaslaan woonden, keken we niet speciaal uit naar een ander huis,” vertelt Gerrit, “maar we hielden er wel rekening mee dat we tijdig moesten verhuizen, door het vele werk dat het vrijstaande huis met tuin met zich



meebracht. Ook had er veel moeten worden aangepast als we minder mobiel waren geworden. Een traplift zou door de smalle trap niet goed mogelijk zijn geweest.” Ilse: “Het was een schattig huisje, maar niet heel praktisch als je lichamelijk achteruit gaat.”

Alles gelijkvloers

Zo kwam het dat Gerrit op een avond in 2003 - Margreet was niet thuis - zat te googelen naar wat er in Baarn te koop was. “Er stond een nieuwbouwplan online: Eemborg Zuid,” vertelt Gerrit. “Een complex dat voor senioren zou worden gebouwd door Eemland Wonen, niet voor de verhuur maar voor de verkoop. Huren was wel eens door ons hoofd gegaan, maar is voor ons onvoordelig, dus ik keek specifiek naar koopwoningen.” Margreet vult aan: “Eén appartement in het nieuwe complex sprong eruit en voldeed precies aan onze wensen: het was net zo groot in oppervlakte als ons oude huis, het was gelijkvloers, had brede deuropeningen en was goed geïsoleerd. Naast



een slaapkamer voor ons samen, konden we ieder een kamer krijgen voor hobby's. Er was een ruime woonkamer, een keuken en een groot balkon op het zuiden, dat een onderhoudsarme vervanging zou zijn voor onze tuin."

Aandacht voor de badkamer

Op dat specifieke appartement zat een optie, maar gelukkig verviel die en was het appartement van de Van der Stoepen. "Ik zag mijn ouders - met hun toen 67 en 68 jaar - nog als redelijk jonge mensen toen ze met het bericht kwamen dat ze naar een seniorenflat gingen," vertelt Ilse. "Toch vond ik het wel verstandig dat ze naar de toekomst keken. Voor mij was hun vorige huis niet het huis waarin ik zelf echt heb gewoond, dus ik vond het niet moeilijk dat ze daar weg gingen. Zeker toen ik zag wat ze met het appartement van plan waren." Bij de bouw werd namelijk de mogelijkheid geboden de badkamer en de keuken naar eigen inzicht in te delen. Vooral de badkamer had de bijzondere aandacht van het echtpaar. De ervaring die ze hadden met de verbouwingen van de eerdere huizen kwam daarbij goed van pas. "Hoewel we lichamelijk nog helemaal gezond waren toen we het appartement kochten, hebben we bij de inrichting van met name de badkamer rekening gehouden met het feit dat we hier zo lang mogelijk wilden blijven wonen," zegt Gerrit. Margreet: "We hebben gekozen voor een inloofdouche en een apart bad. In de badkamer is nog een wastafel en een extra toilet". Waarom een toilet, terwijl er in de hal ook eentje is? "Omdat je altijd tegelijk moet," grapt Margreet. "Het bad was achteraf misschien een minder goede keuze,

we gebruiken het eigenlijk niet zo vaak. Was dat er niet geweest, dan was er meer loopruimte en had er een dubbele wastafel kunnen komen."

"Ik vind het een fijn idee dat ze gelijkvloers wonen"

Dichte keuken

De keuken was oorspronkelijk ontworpen als een open keuken, maar het echtpaar liet een muur plaatsen tussen de woonkamer en de keuken. Zo is er geen inkijk en tegelijk meer bergruimte. Omdat de oppervlakte van het appartement vrijwel gelijk was aan dat van het oude huis, werden bij de verhuizing in 2004 alle meubels verhuisd en neergezet. "Later hebben we wel wat kasten en andere grote meubels weggedaan of vervangen door iets anders dat beter bij het appartement paste," herinnert Gerrit zich. Margreet: "Ik krijg inmiddels wat moeite met de hoogte van de hogere kasten, ook in de keuken, maar met een stevig opstapje lukt het nog wel." Ilse vindt het opstapje maar niks, maar is wel tevreden met de woonsituatie. "Nu mijn ouders in de tachtig zijn en de gezondheid van met name mijn moeder wat achteruit gaat," zegt ze, "vind ik het een fijn idee dat ze gelijkvloers wonen, een inloofdouche hebben waarin een douchestoel kan staan

en dat de deuropeningen breed genoeg zijn om er later ook met een rollator of rolstoel door te kunnen. En moet er een ambulance komen, zoals al eens is gebeurd, dan hoeft er niemand verticaal een trap af te worden getild."

Kleine nadelen

Een paar kleine nadelen kleven er wel aan het appartement. "De berging is in een ander gebouw, dus als je iets nodig hebt moet je daar heen lopen," zegt Margreet. "Maar er staan alleen koffers en spullen die we niet vaak gebruiken, dus dat is geen probleem. Het gebouw waarin de berging en trouwens ook de garage zitten, valt deels onder de Vereniging van Eigenaren van ons buurgebouw Eemborg Noord. Dat is ingewikkeld met de servicekosten en ook als er moet worden bijbetaald voor extra onderhoud." Ook de eigen VVE was wennen. "Het zijn allemaal senioren in ons gebouw met negen appartementen," zegt Gerrit. "Je moet een bestuur vormen met een ouder wordend publiek. De animo voor bestuursfuncties gaat daarmee achteruit. Ook krijg je bij een VVE te maken met een beheerder. Bij dat kantoor werken ze met ons geld, niet dat van henzelf, waardoor ze soms andere keuzes maken dan wij zelf zouden hebben gedaan."

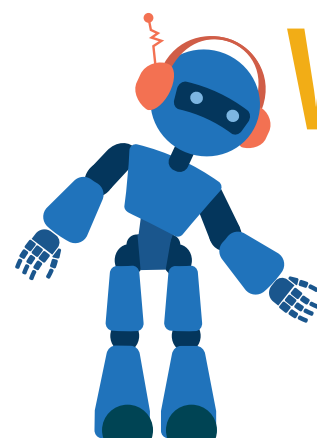
Onder controle

Op dit moment is er niet iets wat Gerrit en Margreet nog zouden willen aanpassen voor nóg later. Ilse: "Mochten mijn ouders slechter gaan lopen, dan zou het losse vloerkleed misschien weg moeten, zodat ze er niet over struikelen, maar meer zou ik nu ook niet weten." Gerrit:

"Als we op ons grote balkon zitten met een drankje, ben ik blij dat we in een onderhoudsarm appartement wonen en niet voortdurend bezig hoeven te zijn met een grote tuin of verwerk." Ilse sluit af met: "Ik zie om me heen hoe de ouders van vriendinnen nog in grote huizen wonen en wat een zorg dat is. Mijn ouders hebben alles hier prima onder controle, zodat het altijd gewoon gezellig is als ik op bezoek kom." ■



5 TIPS VOOR EEN SLIMMER HUIS



Technologie kent geen grenzen en kom je overal tegen. Ook je eigen huis kun je slimmer maken door bijvoorbeeld verwarming, verlichting of bewaking automatisch of op afstand te bedienen. Soms door simpelweg tegen je huis te praten. Voor sommigen gaan al die nieuwe snuffjes wat te ver: juist voor hen zetten we hier een paar eenvoudige tips op een rijtje:

1. OPLAADBARE LEDZAKLAMP

Altijd een mobiel lichtje op plekken en momenten waar je het net even nodig hebt. Bij de keldertrap, naast je bed om in het donker je weg te vinden, in de huiskamer om de weg naar de meterkast te vinden als het licht uitvalt. Of in de winter de weg naar de schuur.

► Prijs: €17,50

► Bij: bouwmarkt, huishoudwinkel



2. DIGITALE DEURSPION

Deze deurspion laat goed zien wie er voor de deur staat. Sommige versies kunnen ook een fotootje bewaren voor als de bezoeker toch ongewenst bleek....dan heb je toch een foto in handen. Zorg wel voor een goede buitenlamp.

Een andere optie is de deurbel met camera. Hiermee kun je vanuit je huiskamer je bezoek bekijken. Deze cameradeurbellen zijn er met een eigen scherm of werken via Wifi en geven het camerabeeld op je smartphone.

► Prijs: vanaf €40

► Bij: huishoudwinkel, elektrawinkel, bouwmarkt

3. NACHTORIËNTATIEVERLICHTING

Met een eenvoudige lampje naast je bed of op de overloop krijg je voldoende licht om veilig je route naar het toilet (of de koelkast) te kunnen vinden. Het licht is zacht zodat je partner niet gewekt wordt. Het lampje heeft een schemer- en bewegingssensor en gaat dus alleen aan als het donker is, én er beweging wordt waargenomen. Je kunt zelf instellen hoe lang de lamp moet blijven branden, daarna gaat hij vanzelf weer uit.

► Prijs: €10

► Bij: internetwinkels



4. ROBOTSTOFZUIGER

“en komt hij wel in de hoekjes?” hoor je vaak als het over de robotstofzuiger gaat. Dat gaat eigenlijk best goed, een klein roterend vegertje draait de hoek in en veegt het vuil onder de robot. Verder zoekt de robotstofzuiger zelf zijn weg, hij rijdt kleden gemakkelijk op en af net als kleine drempels. Als hij klaar is gaat hij zelf terug naar zijn laadstation. Je kunt hem programmeren zodat hij bijvoorbeeld 's nachts of als je niet thuis bent voor een schoon huis zorgt. Het vuilopvangbakje klop je leeg in de vuilnisbak.

► Prijs: €100-€300

► Verkrijgbaar bij de elektronicawinkel

5. AFSTANDSBEDIENING VOOR LAMPEN EN KLEINE APPARATEN

Handig bijvoorbeeld om sfeerlampjes in huis of tuin te bedienen.

Snoerschakelaars zijn soms lastig te bereiken en dit betekent dat je je in allerlei bochten moet wringen om ze aan en uit te doen. Deze afstandsbediening werkt met tussenstekkers. Er kunnen meerdere lampen mee bediend worden.

► Prijs: vanaf €15 voor 3 tussenstekkers

► Elektrawinkel maar ook supermarkten hebben ze terugkerend in het assortiment

Voor bediening van apparaten in huis zijn er ook uitgebreidere systemen:

Hierin kunnen bijvoorbeeld ook stopcontacten, wandschakelaars, zonwering en gordijnen gekoppeld worden aan een afstandsbediening en eventueel een internetkoppeling. Dat laatste maakt dan weer bediening vanaf een computer, tablet of smartphone mogelijk.

► Prijs: €30-€300

► Bij: elektrawinkel en bouwmarkt



Zorg Innovatie Huis

Sinds 2019 is bij Amaris Schoonoord het Zorg Innovatie Huis geopend. Dit is een levensloopbestendig huis waar mantelzorgers, cliënten en zorgprofessionals ervaring kunnen opdoen met zorginnovatietoepassingen voor ouderen. Dit kan gebruikt worden bij zorgcliënten thuis en in een instelling. Een aantal producten kunnen door (thuis)zorgverleners geleend worden om met hun client in het dagelijks leven uit te proberen: robot Maatje en Tessa helpen met de dagstructuur, maar ook een slaapkussen of een GPS tracker. Het Zorg Innovatie Huis is een initiatief van Amaris, Inovum en het Rosa Spier Huis. Tromplaan 41 Baarn

Informeer naar de geldende openingstijden. Telefoon: 085 0214040
zorginnovatiehuis@amaris.nl

Zorgrobot Tessa

“Zolang het mogelijk is, blijven we hier wonen.”

Verhuizen of het huis aanpassen? Dat was de vraag waarvoor **Jaap** en **Rietje van Zweeden** een paar jaar geleden stonden. Liefde voor het huis gaf de doorslag: het werd verbouwen.

Het huis aan de Nassaulaan was zo'n drieëndertig jaar geleden liefde op het eerste gezicht voor het echtpaar Van Zweeden. Het had een open structuur, een prachtige tuin, een mooi terras en meer kamers dan hun oude huis. Bovendien was de ligging perfect: dicht bij de basisschool van hun kinderen, op fietsafstand van de middelbare school die daarna zou komen, het station om de hoek en niet te ver van Schiphol, vanwaar Jaap elke week voor zijn werk vertrok. De winkels dichtbij en – handig met kleine kinderen – het ziekenhuis op een steenworp afstand.

“Het huis leek destijds heel groot, maar de kamers waren snel verdeeld”

Heerlijk huis

“Het huis leek destijds heel groot, maar de kamers waren snel verdeeld,” blikt Rietje terug. “Het is een heerlijk huis voor een gezin.” Jaap vult aan: “De tijd met de kinderen vloog voorbij. Onze zoon verliet het huis op zijn 18e, onze dochter toen ze na het behalen van haar Schoeversdiploma startte met een makelaarsopleiding in Amsterdam. Ze was toen 20 jaar.” Jaap en Rietje waren fitte vijftigers toen hun kinderen waren uitgevlogen en genoten nog volop van hun huis.

Badkamer moest verbouwd

Na 30 jaar woonplezier werd Jaap getroffen door een herseninfarct. Een ziekenhuisopname werd gevolgd door een verblijf in een revalidatiecentrum. Rietje: “Ik was daar vaak om therapieën bij te wonen en te leren hoe we Jaaps oefeningen moesten doen als hij het weekend naar huis mocht.” Jaap: “Gelukkig waren onze slaapkamer en badkamer altijd al op de begane grond, zodat ik thuis geen trappen hoefde te lopen. Het bleek wel noodzakelijk dat de badkamer werd verbouwd. Er zat een ouderwets bad in, dat weinig stabiel was en een hoge instap had. Er kwam een gloednieuwe inloopdouche.” Rietje zag het bad met pijn in het hart verdwijnen. “Ik zag er wel de noodzaak van in,” zegt ze, “maar jammer is het wel. De nieuwe inloopdouche heeft als voordeel dat er ruimte is voor een douchestoel. Dat is niet alleen gemakkelijker voor degene die aan het douchen is, maar ook voor degene die daarbij komt helpen, zoals de thuiszorg. Dat lukt niet in zo'n bad.”

Blijven zolang het kan

Natuurlijk rees de vraag of verhuizen niet beter was. Jaap: “We hadden ons eerder al afgevraagd of het huis niet te groot was voor ons en het niet beter zou zijn om te verhuizen. We hebben ook gekeken wat er te koop was in appartementengebouwen. Maar we zijn dol op dit huis en op de tuin.” Rietje vult aan: “In de zomer staan de tuindeuren de hele dag open en loop je zo het terras op. En de vrijheid die we hebben... ik zou het niet willen missen. Zolang het kan, blijven we hier.”

“We zijn dol op dit huis en op de tuin”





Het terras is lekker ruim en makkelijk te begaan

Inloopdouche

Dochter Annelies, inmiddels 40 jaar oud en makelaar, trok het verbouwingsproject naar zich toe. Ze zorgde voor tekeningen van de indeling van de badkamer en begeleidde de verbouwing. “Ik reed steeds op en neer naar het revalidatiecentrum,” zegt Rietje, “Die hele verbouwing kon ik er niet ook nog bij hebben.” Jaap: “De badkamer is nu ingericht met een ruime inloopdouche, twee wastafels en een aparte toiletruimte en beugels aan de muur. Een thermokraan was er altijd al, dat vonden we veiliger voor de kinderen en later de kleinkinderen. In het toilet in de hal zijn ook beugels geplaatst.”

"Dat alles gelijkvloers is, is een enorm voordeel"

Het lot was Jaap niet gunstig gezind. Vorig jaar kreeg hij een zeldzame vorm van longkanker, waarvan hij gelukkig weer herstelde. “Dat alles gelijkvloers is, is een enorm voordeel,” zegt Jaap. “Boven is nog een ruimte waar ik op een hometrainer aan mijn conditie kan werken, maar mocht het nodig zijn, dan kan de hometrainer naar

beneden worden verplaatst. Voor een traplift is in het smalle trapgat geen ruimte. In de loop der jaren is er meer aangepast om het ons gemakkelijker te maken. De zonwering is elektrisch, het onderhoud van de tuin wordt gedaan door een tuinman, die ook een sproei-installatie heeft geïnstalleerd.” Rietje: “We hebben buitenverlichting op het terras, aan de garage en bij de voordeur. Die gaan automatisch aan als het donker wordt. En we hebben lampen met sensors tegen de inbrekers. Natuurlijk hebben we rookmelders en we hebben een alarmbeveiliging, die we geheel of gedeeltelijk kunnen inschakelen. Als één van ons 's nachts door het huis gaat spoken en je zet het alarm niet uit, dan krijg je direct een telefoontje van het beveiligingsbedrijf.”

Wat de toekomst brengt...

Op dit moment zijn er in het huis geen aanpassingen nodig. Anders is dat om het huis. “Er zijn nog beperkingen, zoals bij de voordeur,” zegt Jaap. “We wonen zo'n beetje op het hoogste punt van Baarn en het terrein is niet vlak. In de tuin zijn hoogteverschillen en aan de voorkant leidt vanaf de straat een trapje naar de voordeur. De treden zijn breed en niet al te hoog. Nu gaat dat nog, maar mocht het lopen moeilijker worden, dan zal naar een oplossing moeten worden gezocht. Maar voorlopig genieten we nog van ons heerlijke huis.” ■

Nieuwe woonkansen in Baarn:



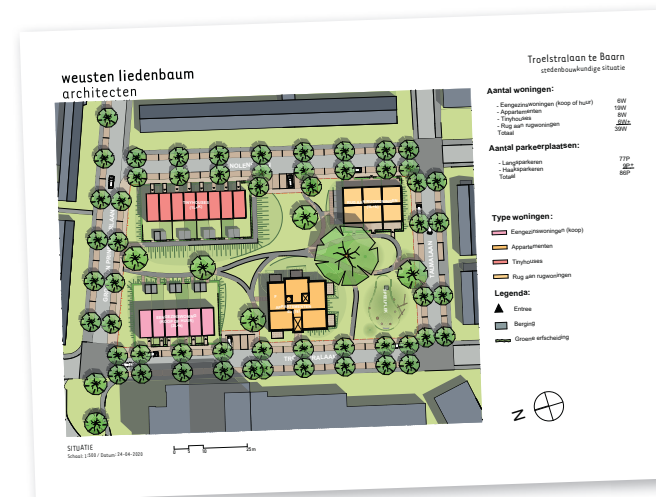
Woonkansen in nieuwbouw De Loef

In juni 2020 startte de bouw van appartementencomplex **De Loef**. Hier komen vijftientwintig 3-kamerappartementen, geschikt voor één- en tweepersoonshuishoudens. En drie 4-kamerappartementen, geschikt voor meerpersoonshuishoudens. Het appartementencomplex heeft een lift en is rollatoroorgankelijk. De appartementen worden naar verwachting in oktober 2021 opgeleverd, waarna ze worden aangeboden via WoningNet. Dat is de website voor het woningaanbod in de regio Eemvallei. Wanneer u wilt reageren op een sociale huurwoning dan moet u ingeschreven staan bij WoningNet. Meer informatie op woningneteemvallei.nl en eemlandwonen.nl ■



Meerstemmig bouwen op de Troelstralaan

In september 2020 was er groen licht voor de schetsplannen voor woningbouw op de Troelstralaan, waar op termijn kleinschalige woningen, appartementen en rug-aan-rug woningen worden gebouwd. In het schetsontwerp zijn in totaal 39 woningen opgenomen. De plannen zijn tot stand gekomen samen met buurtbewoners, (mogelijk) toekomstige huurders, de Seniorenraad, Eemland Wonen, de gemeente en andere belanghebbenden. Zij hebben hun verlangens, dromen en wensen gebundeld in dit zogenaamde Meerstemmig Bouwproject. Het ontwerpbestemmingsplan wordt op dit moment verder uitgewerkt en daarna aan de Baarnse gemeenteraad aangeboden. Lees meer over dit project op meerstemmighbouweninbaarn.nl ■



Sociale huurwoning

Op zoek naar een sociale (senioren-) huurwoning in Baarn? Schrijft u zich dan zo snel mogelijk in bij WoningNet, dat woningen aan toekomstige huurders toewijst. Kijk voor meer informatie en de voorwaarden op woningneteemvallei.nl. Hier vindt u ook het actuele woningaanbod van woningcorporaties in de regio Eemvallei. Woningcorporaties zijn verplicht sociale huurwoningen passend toe te wijzen. De Rijksoverheid heeft hiervoor regels opgesteld, waarbij de hoogte van uw inkomen en eventueel dat van uw partner van invloed zijn.

Daarnaast ook in aanmerking komen voor huurtoeslag? Dan gelden aanvullende regels. Kijk hiervoor op rijksoverheid.nl bij het onderwerp huurwoning. Komt u er niet uit, dan kan een medewerker van **Eemland Wonen** altijd even met u meekijken. Bel dan: 035 548 50 50, en kies in het menu keuze 2 ■



Nieuwsgierig naar de verbeterpunten van uw huis? Doe de Huistest op mijnhuisopmaat.nl

Een beugel in het toilet biedt veiligheid en houvast

Een plek onder de zon

Dirk en Elly hebben hun nieuwe thuis gevonden



Dirk Klaver (71) woont in een seniorenwoning van 79m2 van Eemland Wonen in een complex voor ouderen aan de Doormanlaan.

Traplopen

Dirk (kop koffie in de hand, goedlachs, gastvrij) werkte tot zijn pensioen als chauffeur in het ziekenvervoer. Hij woonde in een appartement boven een stoffenzaak in de Brinkstraat, maar kon daar niet blijven vanwege artrose in zijn knieën. “Traplopen ging echt niet meer. Steeds als ik thuiskwam was ik kapot.”

Urgentie

Op advies van zorgverleners ging hij op zoek naar een andere woning. “Ik heb mij destijds ingeschreven bij Eemland Wonen* en kreeg een urgentie vanwege mijn gezondheid. Na ongeveer een jaar kwam ik in aanmerking voor deze woning, waar ik dolgelukkig mee ben. Eindelijk rust in mijn hoofd.”

Veel aanloop

Wat hem het meest bevalt? “De gezelligheid, de ruimte, de sociale buurt. Het is fijn om tussen leeftijdsgenoten te wonen. Je kent elkaars gebreken. En waar ik enorm van geniet, is dat ik nu op de begane grond woon: geen

trappen meer, een woonkamer met terras, met uitzicht op de straat. Echt waar, dit is het mooiste stekkie van Baarn. Soms zit ik al om zeven uur 's morgens op mijn terras, koffie binnen handbereik. Ik heb nu veel meer aanloop: van mensen uit de buurt, van oude kennissen, van mijn biljartvrienden. Ik voel mij tien jaar jonger, eerlijk waar. Hier ga ik het de komende twintig jaar wel uithouden.”

* Om in aanmerking te komen voor een sociale huurwoning moet u ingeschreven staan bij WoningNet Eemvallei.

Meer informatie op woningneteemvallei.nl of via 0900 - 040 06 02. ■



Elly van Eig (75) heeft een huurappartement in De Vlinthof, een seniorenwoongroep van Eemland Wonen aan de Eemnesserweg.

Kwaliteit van leven

Elly (opgewekt, kwek, scherp) kwam hier zeven jaar geleden terecht. De Vlinthof, waarvan het oude gedeelte ooit een school was, bestaat uit vijftien koop- en acht huurappartementen. Voor de huurders geldt een leeftijdsgrens van 75 jaar. Ze voelt zich bevoorrecht, want ze vindt deze woonvorm uniek. “Voor de kwaliteit van leven is gezelschap ontzettend belangrijk.”

Algemene ruimte

Deze woonvorm ontstond in 1997 nadat Eemland Wonen, de gemeente Baarn en een aantal initiatiefrijke ouderen

de koppen bij elkaar staken. Wat maakt De Vlinthof zo bijzonder? “De saamhorigheid tussen de 23 bewoners, we kijken naar elkaar om. De algemene ruimte is belangrijk voor ons. Om samen te kunnen koken, koffie te drinken, te bridgen of te sjoelen. Toch heeft iedereen zijn privacy, zijn zelfstandigheid. Dat is prettig.”

Bezig blijven

Wonen in een woongroep betekent ook dat je iets terugdoet. Hoe gaat dat? “De één draagt bij aan het tuin-onderhoud, een ander is goed in activiteiten bedenken. Zelf houd ik ervan om dingen te organiseren. Bezig zijn, zelfstandig blijven: dat kan hier.”

De Vlinthof voorziet duidelijk in een behoefte. Dat heeft ook een keerzijde, meent Elly. “Sinds 1997 zijn er maar zes nieuwe huurders komen wonen. Daardoor is de gemiddelde leeftijd met die van kopers erbij, hoog: 80 jaar. We zouden graag verjonging bewerkstelligen, maar dat is lastig. Vooral huurappartementen zijn schaars.”

De Vlinthof maakt samen met De Kwekerij en De Zilvervloot deel uit van Woongroepen Ouderen Baarn (WOB). ■





Marien (links) werkt als vrijwilliger bij Welzijn Baarn en ondersteunt Ap.

Voor sommige ouderen gaat het allemaal veel te snel

Marien Nieuwesteeg wilde na zijn pensionering graag iets zinvols blijven doen. Ap, actief als chauffeur op de Ouderenbus, zocht en vond ondersteuning bij zijn huisvestingsproblematiek. Ap: "Ik dacht: nu ga ik voor mezelf opkomen." Marien hielp hem daarbij als vrijwilliger.

De wereld is veranderd. Sneller geworden, onpersoonlijker misschien, maar in elk geval in hoge mate gedigitaliseerd. Geen enkel probleem voor de jongere generatie, opgegroeid en grootgebracht in deze nieuwe online omgeving. Maar voor sommige ouderen gaat het allemaal veel te snel. Ze zijn, om wat voor reden dan ook, niet volledig meegegroeid met deze ontwikkeling en komen daardoor in bepaalde situaties letterlijk buitenspel te staan.

Zo ervaart Ap dat in elk geval wanneer hij op zoek gaat naar een andere woning. Waarom wil hij verhuizen? "Na mijn scheiding in 2007 kwam ik terecht in een appartementje van 30m² boven een winkel. Nogal oud, klein behuist, traplopen: niet ideaal voor de toekomst. Vrienden, kennissen, mijn kinderen, ze zeiden allemaal: "Ap, Pap, dit kan niet. Je moet proberen om iets anders te vinden." Tja, dat is gemakkelijker gezegd dan gedaan. Want ik kan niet overweg met die digitale middelen van tegenwoordig."

Nerveus

Ap, vrijwillig chauffeur op de seniorenbus, werd via Ouderenadviseur en Verhuiscoach Doesjka Reijn van Welzijn Baarn aan Marien gekoppeld. Want Marien, vroeger werkzaam in de HR-sector, zou Ap hier mooi bij kunnen helpen. Hoe verliep de eerste ontmoeting? "Ik zag aan Ap dat hij bij ons eerste gesprek wat nerveus was. Dat begreep ik, het is ook niet niks om je bloot te geven en aan een vreemde te vertellen waar je tegenaan loopt, je woonsituatie en je inkomen prijs te geven." Ap: "Het prettige van Marien is dat hij direct de vertrouwelijkheid van ons gesprek benadrukte. Dat helpt. Ik schaamde mij voor mijn situatie. Daarbij komt: ik ben niet iemand die graag zijn hele hebben en houwen op tafel legt."

"Je horizon verbreden, heel belangrijk" (Marien)

Hulp bij inschrijven

"Het probleem waar Ap tegenaan liep is heel herkenbaar. In de sociale woningsector wordt er gemakshalve maar van uitgegaan dat iedereen internet heeft en met een pc overweg kan, als ze die al hebben. Zo is het niet", zegt Marien. "Ik werk met ouderen met nul digitale vaardigheden, die niet weten hoe je een wachtwoord aanmaakt en voor wie het aanvragen van een DigiD al heel ingewikkeld is. Ze zijn ook vaak bang dat ze iets verkeerd doen, dat er misbruik op de loer ligt. Enfin, daar had Ap ook last van. Gelukkig dat Ap aan de bel trok bij Welzijn Baarn, waar ik als vrijwilliger Doesjka ondersteun bij verhuishraagstukken."

Wat kon Marien voor Ap betekenen? "Marien heeft mij geholpen bij de inschrijvingsprocedure op woningnetemvallei.nl, de website waar het sociale woningaanbod van de woningcorporaties uit de regio op staan. Dat was mij in mijn eentje nooit gelukt." Met de inschrijving alleen is Ap er nog niet. Om een sociale huurwoning te bemachtigen, moet er online snel en adequaat gereageerd worden. Niet reageren betekent geen woning. Zo simpel is het. "Vroeger kreeg je als woningzoekende een blad thuisgestuurd. Je kon dan telefonisch contact opnemen en je keuze doorgeven. Dat kan nu niet meer", zegt Ap. "Ik moet dus minstens twee keer per week online kijken of er een woning is waar ik voor in aanmerking kom. Dat vind ik ontzettend lastig. Gelukkig helpt mijn dochter mij daarbij. Zij kijkt regelmatig naar het aanbod en verzorgt ook de online reactie. Dat is mij te ingewikkeld."

Zinvol

Nu Ap wordt geholpen door zijn dochter, kan Marien een stapje terug doen. "Ik hoop dat Ap snel een woning krijgt toegewezen. Die gun ik hem van harte." Hij kijkt er enorm naar uit. Hoewel het nog niet zo ver is, vindt Ap van zichzelf dat hij 'enorm is opgeknapt'. Hij ziet de toekomst weer rooskleurig tegemoet, nu hij weet dat hij straks onder betere en respectvollere woonomstandigheden zijn leven mag leiden. "Dit betekent heel veel voor mij. Ik heb op een bepaald moment tegen mezelf gezegd: 'Zo gaat het niet langer'. Ik moet voor mezelf opkomen. En dat heb ik gedaan. Met de hulp van Doesjka en Marien."

Zou het misschien een goed idee zijn als Ap meer digitale vaardigheden zou ontwikkelen? Ap: "Ja, dat wil ik best. Maar pas als ik in mijn nieuwe woning zit en alles op orde is." Marien ondersteunt als vrijwilliger ook nog andere Baarnaars die zijn hulp goed kunnen gebruiken. Niet alleen als verhuismaatje, maar ook bij hun administratie. Wat betekent dat voor hem? "Ik vind het belangrijk om mijn tijd zinvol te besteden. Ik kan nog zoveel voor een ander betekenen. Dat doet mij goed. Bovendien heb ik hierdoor heel prettige sociale contacten, ik blijf nadenken en mijn eigen horizon verbreden. Volgens mij is dat heel belangrijk als je ouder wordt. Pak je kansen, zo sta ik in het leven." ■



Doesjka Reijn, Ouderenadviseur en Verhuiscoach bij Welzijn Baarn:

"Het probleem waar Ap tegenaan loopt en waarbij Marien hem ondersteunt, is bij ons bekend. Het online inschrijven en het reageren op een sociale huurwoning vinden veel van onze inwoners ingewikkeld. Als mensen geen netwerk hebben om op terug te vallen, kunnen ze bij ons aankloppen. Ik vind het knap hoe Ap deze stap heeft gezet. Hij heeft zelf het initiatief genomen om de toekomst voor te zijn. Onlangs bezocht ik een symposium in Zweden. Daar leerde ik iets opvallends. In Zweden is het de normaalste zaak van de wereld om te ontspullen en compacter te gaan wonen, zodra de kinderen de deur uit zijn. Hier lijkt het wel of mensen zo lang mogelijk aan iets willen vasthouden. Aan hun grote huis, aan hun spullen, hun plek."

"Als mensen geen netwerk hebben om op terug te vallen, kunnen ze bij ons aankloppen."

"Mijn advies als ouderenadviseur: begin zo tussen 60 en 70 jaar met je oriënteren op een andere woning. Kleiner, beter toegerust op het ouder worden. Helemaal mooi als dat op een triple A locatie is: dicht bij Apotheek, Arts en Albert Heijn. Of Aldi, dat kan natuurlijk ook." ■

Hulp nodig of vrijwilliger worden?

Kijk op www.welzijnbaarn.nl of www.pitbaarn.nl

Ouderenadviseur en verhuiscoach
Doesjka Reijn: 06 106 44 222
Doesjka.reijn@welzijnbaarn.nl



BOEKENTIP! OPRUIMEN IN JE HUIS



Veel mensen zijn er veel te goed in; spullen bewaren, zorgvuldig opbergen en ze eigenlijk ook uit het oog verliezen. En zo slijbt in mum van tijd je huis vol en schrik je wanneer je op zoek gaat naar dat ene doosje met De verhuiscoach van Baarn stipte het Zweedse gebruik van opruimen wanneer je ouder wordt al even aan. Hoe fijn is het om in goede gezondheid herinneringen op te halen met anderen en een mooie bestemming te zoeken voor spullen die je niet meer nodig hebt. **'De edele Zweedse kunst van het opruimen'** wordt in het boek van Margareta Magnusson beschreven en is een mooie inspiratiebron om aan de slag te gaan. ■

Pensioen en dan?

De kinderen zijn de deur uit en u staat op de drempel van pensionering: straks heeft u zeeën van tijd. Maar weet u al hoe u die tijd wilt gaan besteden? Als de hele dag thuis zitten niks voor u is en u iets voor een ander wilt betekenen, kunt u vrijwilligerswerk gaan doen. In Baarn zijn ruim 200 verschillende vrijwilligersorganisaties actief. Wat is er eigenlijk zo leuk aan vrijwilliger zijn? En hoe werkt dat als je je aanmeldt? Hans Klijn van Buro Vrijwillige inzet Baarn vertelt: "Vrijwilligerswerk is dé manier om andere mensen te ontmoeten en je netwerk en kennis te vergroten. Veel mensen vinden het heel waardevol om vrijwilliger te zijn en krijgen er energie van. Je komt in contact met anderen die dezelfde interesses hebben, of juist met mensen die je anders nooit zou ontmoeten. Soms houd je er nieuwe vriendschappen aan over."

Buro Vrijwillige Inzet Baarn heeft een uitgebreide vacaturebank, gesorteerd per sector (kunst en cultuur, dienstverlening, natuur en milieu etc), dienst (buitenwerk, bestuur, creatief etc), en doelgroep (jeugd, ouderen, dieren). Weet u niet wat bij u past? Neem dan contact op met Buro Vrijwillige Inzet, zij kijken samen met u wat past bij uw interesses. Voor meer informatie: www.vrijwilligerinbaarn.nl of bel 06-1386 0205 (tijdens kantooruren). ■

Kennismaken met:

Krista Peeters en Marloes Luijken,
projectleiders **Een tegen eenzaamheid in Baarn**



Krista en Marloes zijn actief bij Welzijn Baarn om eenzaamheid onder inwoners in Baarn te doorbreken. Dat kan alleen met hulp van anderen; inwoners, professionals, ondernemers. Hun motto is: Eenzaamheid oplossen kan niemand, iemands eenzaamheid doorbreken kunnen wij allemaal.

Krista is daarnaast ook ondernemer en weet daardoor goed verbindingen te maken en ziet hierin de kansen. Marloes is bij Welzijn Baarn werkzaam als dagbestedingscoach en weet goed wat er achter de voordeuren speelt. De combinatie van Krista en Marloes zorgt ervoor dat ze zowel vanuit de inwoner als vanuit professionals in actie kunnen komen.

Heeft u als inwoner het vermoeden dat iemand zich eenzaam voelt? **Neemt u dan contact op met PIT, 035-3037888.** De medewerker van PIT bespreekt de mogelijkheid te ondernemen stappen met u en kan desgewenst een signaal afgeven aan een (zorg/ welzijn)professional. ■



"Vrijwilligerswerk kan ook af en toe, het hoeft niet structureel"

Galm en andere sport- en spelvormen

Gezellig samen sporten

Fit blijven door wekelijks samen met leeftijdsgenoten te sporten, gezellig met elkaar napraten en dat onder deskundige begeleiding. **Elly Hoogland** (73) en sportmaatje **George van der Laan** (71) vertellen waarom ze sporten via Stichting Sport & Bewegen Senioren Baarn in De Trits.

Voor sportieve senioren bestond er eerst nog geen vereniging. Stichting Sport & Bewegen Senioren Baarn sprong in 2013 in dat gat. De stichting komt voort uit de Galm lessen, die al vele jaren werden gegeven op initiatief van Martha Hofman. Galm is een beweeg- en activeringsmethode, ontwikkeld door de Universiteit Groningen. In de wekelijkse lessen maken vijftigplussers kennis met verschillende vormen van sport, bewegen en spel. Inmiddels is er naast Galm een ruim en gevarieerd lesaanbod voor vrouwen, mannen en in gemengde groepen. Het uitgangspunt: samen bewegen met leeftijdsgenoten en daarbij een hoop plezier beleven.

"Ik doe wat ik leuk vind, presteren vind ik niet meer zo belangrijk"

IEDEREEN OP ZIJN NIVEAU

Zo ervaart Elly dat ook: "Ik heb mijn hele leven gesport: van ballet tot tennis, en van roeien tot atletiek. Rond mijn 65e ben ik hiermee begonnen. Wat ik zo leuk vind aan Galm? Iedereen kan op zijn of haar niveau meedoen en niet te vergeten het sociale aspect. Het is gewoon ongelooflijk gezellig, het samen sporten geeft mij voldoening en plezier. Ja, ik kijk er steeds weer naar uit. Dat komt ook door onze betrokken trainster Maryse Abendanon. We zijn allemaal dol op haar."



SPORTIEVE SFEER

Dat plezier in het sporten herkent George eveneens. "Ook ik heb altijd veel gesport. Vooral als er een bal aan te pas kwam! Mijn buurman nam mij een keer mee naar de Galm les en ik was direct verknocht aan de sportieve sfeer, de gezelligheid en de gevarieerde spelvormen. Het is misschien wat onder mijn niveau, maar dat maakt mij niets uit. Ik doe wat ik leuk vind, presteren vind ik niet meer zo belangrijk. Al houd ik stiekem nog steeds van winnen." Stichting Sport & Bewegen Senioren Baarn stimuleert samen bewegen met leeftijdsgenoten. Doet u ook mee? Meer informatie en inschrijving op seniorenportbaarn.nl. ■



Thuis Onbezorgd Mobiel (TOM)

TOM is een programma voor 65-plussers, dat door bewegen, voeding en sociaal contact het valrisico terugbrengt. In 14 weken wordt er getraind in een vast groepje met een fysiotherapeut. Deelnemers krijgen o.a. persoonlijk voedingsadvies. Gezelligheid en persoonlijke aandacht staan centraal. TOM start binnenkort in samenwerking met Welzijn Baarn, beweeg- en zorgprofessionals. Meer informatie via **Welzijn Baarn** 035 5418600 . ■