

# VerTellus

Het magazine van **Zorggroep Tellus**

"Midden in  
het leven en met  
zorg voor elkaar"





# Inhoudsopgave

## 05 Voorwoord

Petra Bais - Bestuurder gemeente Den Helder.

## 06 Gespikkeld wonen

Het wonen staat voorop, met zorg dichtbij wanneer dat nodig is.

## 10 Midden in het leven bij Ten Anker

Bewoner Dhr. Aantjes, vrijwilliger Theo Koster en medewerker Charelle vertellen hoe dat er in de praktijk uitziet.

## 14 Wijkgericht werken

Niet de locatie staat centraal, maar de wijk.

## 18 Meer dan een maaltijd

In de zorg draait eten om meer dan gezonde voeding.

## 24 Elke dag een goedemorgen

Mevrouw Riemers (92) en mevrouw Bakker (82) vertellen hoe het is om hier te wonen.

## 26 Het verschil maken

Bij Tellus maken Florian en Julia elke dag het verschil.

## 28 De beste zijn voor je team

Lotte Sant weet als speelster van The Suns hoe belangrijk samenwerken is.

**"Zorg als onderdeel van het leven, midden in wijk"**

# Onze locaties

## Zorggroep Tellus

Onze locaties bieden de huiskamer waar bewoners en omwonenden elkaar ontmoeten.



### De Groene Vecht

Modern en gezellig thuis voor ruim 70 cliënten. Bewoners ontvangen in De Groene Vecht aandacht en steun, persoonlijke verpleging, verzorging, begeleiding en behandeling van diverse zorgproblematiek in een moderne omgeving.

**Adres**  
Vechtstraat 250  
1784 TG Den Helder

**Telefoonnummer**  
0223 685 920

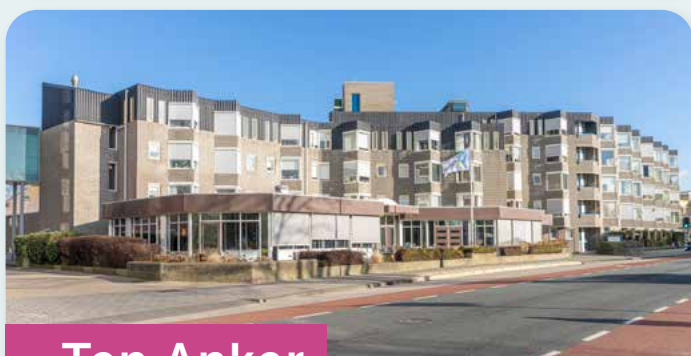


### De Lichtboei

Een vertrouwd begrip in Nieuw Den Helder. Bewoners krijgen op locatie De Lichtboei ondersteuning en aandacht in de vorm van persoonlijke verpleging, verzorging, begeleiding en behandeling van diverse zorgproblematiek.

**Adres**  
IJsselmeerstraat 2  
1784 MA Den Helder

**Telefoonnummer**  
0223 638 500



### Ten Anker

Kleinschalig en comfortabel wonen op een prachtige plek aan het Timorpark en nabij het centrum. Bij Ten Anker wonen mensen met en zonder zorgvraag. Een huiselijke plek waar ruimte is voor privacy, rust en ontmoeting.

**Adres**  
Timorlaan 139  
1782 DR Den Helder

**Telefoonnummer**  
0223 699 700



### Lyceumhof

Wooncomplex Lyceumhof biedt drie kleinschalige woonvormen op de begane grond aan het groene Timorpark, met een veilige tuin om te tuinieren of ontspannen op het terras. Een perfecte uitvalsbasis voor parkwandelingen.

**Adres**  
Molukkenstraat 57  
1782 DN Den Helder

**Telefoonnummer**  
0223 699 790



*Goede zorg ontstaat samen met de stad, de wijk en de mensen om ons heen. Daarom geven we in dit voorwoord graag het woord aan Petra Bais, die deze bredere samenwerking van dichtbij kent.*

**“De generatie die  
Den Helder heeft  
opgebouwd, is nog  
altijd van  
grote waarde”**

# Voorwoord

**Als bestuurder en inwoner van Den Helder zie ik hoe onze stad verandert.**

We bouwen nieuwe woningen, veel jongeren zoeken een plek om te wonen en steeds meer ouderen blijven langer zelfstandig thuis. Wat mij daarbij bezighoudt, is hoe we onze buurten sterk houden. Dat er plekken zijn waar mensen elkaar kennen en naar elkaar omkijken.

In een debat over de toekomst van Den Helder viel mij op dat het bij ‘ouderen’ vaak alleen over zorg gaat. Terwijl de reactie uit de zaal juist iets anders liet zien: vlak ons niet uit. Ouderen hebben niet alleen een zorgvraag, ze hebben ook veel te bieden.

Dat zie ik als het ‘grijze goud’. Zeker, er zijn ouderen die ondersteuning nodig hebben. Maar er is ook een grote groep vitale inwoners die zich dagelijks inzet voor de buurt. Mensen die deze stad hebben opgebouwd en nog steeds betrokken zijn. Die kracht hebben we hard nodig.

Een sterke wijk ontstaat niet alleen door woningen of plannen, maar door mensen. Door het kleine omkijken naar elkaar. Juist nu langer thuis wonen het uitgangspunt is, wordt dat steeds belangrijker. Dat is geen opgave van de zorg alleen, maar van ons allemaal.

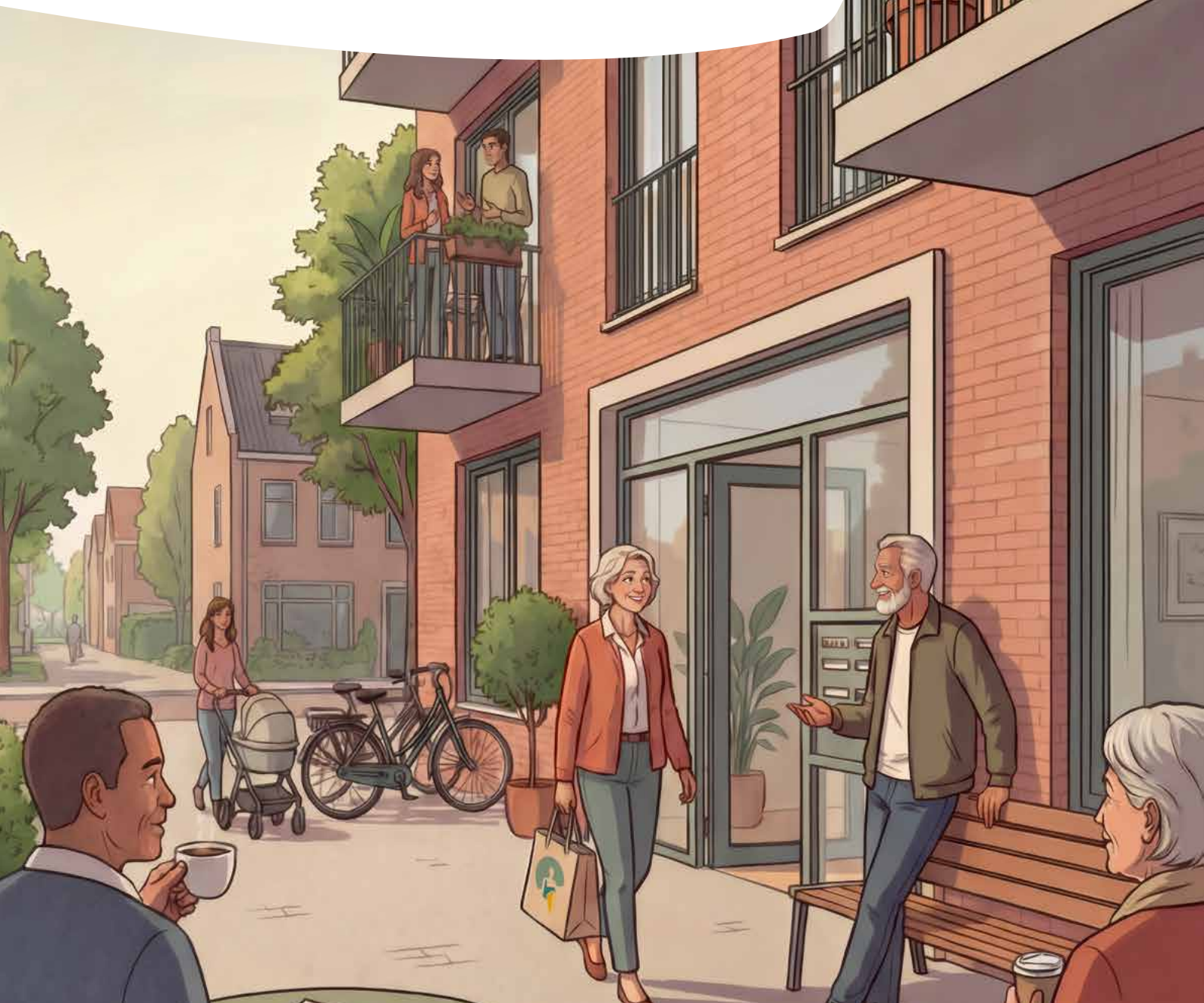
In Den Helder werken we daar al samen aan binnen Kansrijke Buurten. Gemeente, Woningstichting, Tellus en andere partners versterken samen de wijken. Tegelijk bouwen we aan nieuwe woonvormen, zoals gespikkeld wonen. Jong en oud wonen samen en betekenen iets voor elkaar. Niet als oplossing op papier, maar als groeiende praktijk.

Wanneer we wonen en zorg verbinden, bouwen we aan meer dan huizen. We bouwen aan gemeenschappen waarin generaties elkaar versterken. Dat gebeurt nu al in onze stad. En dat geeft vertrouwen.

**Petra Bais**

Bestuurder gemeente Den Helder

# Gespikkeld wonen



**“Het wonen voorop,  
met zorg dichtbij”**

Veel mensen denken bij een zorglocatie nog steeds aan een plek waar je pas gaat wonen als zelfstandig leven niet meer lukt. Een plek waar vooral zorg centraal staat. Bij de nieuwe woonlocaties van Tellus wordt dat anders. Daar staat het wonen voorop, met zorg dichtbij wanneer dat nodig is. In Ten Anker zie je al hoe zo'n manier van wonen in de praktijk werkt.

Dat principe noemen we gespikkeld wonen. Het betekent dat mensen met én zonder zorgvraag gewoon naast elkaar wonen.

Bestuurder Wilco van der Most van Zorggroep Tellus ziet dat de samenleving verandert.

“We krijgen te maken met steeds meer ouderen, maar ook met meer eenzaamheid.

Mensen wonen langer zelfstandig, terwijl familie vaak verder weg woont of veel werkt. Dan is het belangrijk dat je plekken creëert waar mensen in de wijk elkaar weer makkelijker ontmoeten.”

### Niet gescheiden, maar samen

Het idee achter gespikkeld wonen is eenvoudig. In plaats van afdelingen met bewoners met dezelfde zorgvraag, wonen mensen met verschillende niveaus van zelfstandigheid door elkaar.

De nieuwe locaties worden mid-den in de wijk opgezet. Bewoners hebben allemaal een eigen appartement met woonkamer, keuken, slaapkamer en badkamer. Tegelijk zijn er gezamenlijke huiskamers en ontmoetingsplekken waar mensen elkaar kunnen tegenkomen.

“Je houdt je eigen woning en je eigen leven,” zegt Wilco. “Maar je woont wel in een omgeving waar mensen elkaar kennen en elkaar kunnen helpen.”

### Een woning waar je kunt blijven

Een belangrijk uitgangspunt van deze woonvorm is dat bewoners er kunnen blijven wonen, ook als hun zorgvraag verandert.

“Veel ouderen vinden het moeilijk om te moeten verhuizen wanneer hun zorgvraag verandert,” legt Wilco uit.

“Wij proberen dat anders te organiseren. De woning blijft hetzelfde, maar de zorg kan meebewegen.”

Dat geeft rust en zekerheid. Mensen bouwen een sociale kring op in hun omgeving en hoeven dat ook niet kwijt te raken wanneer hun situatie verandert.

## Meer dan een woongebouw

De nieuwe woonlocaties staan midden in de wijk en worden meer dan alleen een plek om te wonen. Er komen voorzieningen zoals een restaurant en ontmoetingsplekken. Mensen uit de wijk kunnen daar samen eten, koffie drinken of activiteiten ondernemen.

## Woningstichting, Stefan van Schaik Samen bouwen aan nieuwe woonvormen

Hoe mensen prettig blijven wonen in Den Helder staat centraal in het werk van Woningstichting Den Helder. Vanuit die rol denkt de woningstichting ook mee over nieuwe woonvormen voor ouderen, zoals gespikkeld wonen. Directeur Stefan van Schaik ziet daarbij vooral de kracht van samenwerking.

“Wat in Den Helder zo goed werkt, is dat partijen elkaar hier snel weten te vinden,” vertelt hij. “We kennen elkaar goed en werken samen aan dezelfde opgave, met partners zoals Tellus, de gemeente en welzijnsorganisaties zoals Sylta. De vraagstukken waar we voor staan, spelen in heel Nederland. Maar Den Helder is een stad waar de lijnen kort zijn en waar samenwerking echt het verschil kan maken.”

Volgens Van Schaik vraagt de vergrijzing om nieuwe manieren van wonen.

“Veel ouderen willen zo lang mogelijk zelfstandig blijven wonen. Mijn schoonoma is 84 en zegt dat ook heel duidelijk. Dat laat zien dat we anders moeten nadenken over wonen. We hebben woonvormen nodig die passen bij de zorg die iemand nodig heeft, maar ook bij de behoefte aan zelfstandigheid.”

“Uiteindelijk gaat het vooral over welzijn,” zegt hij. “Over hoe je met elkaar een samenleving vormt. Als je dat goed organiseert, geeft dat kracht. Kracht aan het individu, kracht aan de wijk en kracht aan de stad. En juist in Den Helder zie je dat gevoel groeien. Mensen zijn trots op hun stad en op de unieke omgeving waar we wonen.”



**Stefan van Schaik**  
Bestuurder Woningstichting Den Helder

Tegelijk blijft het mogelijk om gewoon je eigen leven te leiden. Wie liever thuis eet of rustig op zichzelf is, kan dat net zo goed doen.

“Het gaat om de keuze,” zegt Wilco. “Je kunt meedoen wanneer je wilt, maar niets moet.”

Tellus kijkt bij deze woonvorm ook goed naar de samenstelling van de gemeenschap.

Hoe zorg je ervoor dat er een mix ontstaat van bewoners die bijdraagt aan ontmoeting en onderlinge betrokkenheid? Daarbij wordt ook onderzocht of bijvoorbeeld jongeren een rol kunnen spelen binnen zo’n woonomgeving.

“Daar zijn we nog naar aan het kijken,” zegt Wilco. “We laten ons inspireren door initiatieven in het land, maar zoeken vooral naar een vorm die past bij Den Helder. Uiteindelijk gaat het om een goede balans tussen verschillende bewoners, zodat er een gemeenschap ontstaat die echt werkt.”

## De buurt als gemeenschap

Het idee van gespikkeld wonen sluit aan bij een ontwikkeling die in veel buurten al zichtbaar is: mensen die weer wat meer naar elkaar omkijken.

Wilco geeft een simpel voorbeeld. “In mijn eigen straat hebben we bijvoorbeeld een buurtapp. Als iemands auto een paar dagen stil op de oprit blijft staan, vraagt er altijd wel iemand of het goed gaat, of dat je misschien ziek bent en boodschappen nodig hebt.”

Volgens hem laat dat zien dat zorgzame buurten eigenlijk al bestaan. “Alleen organiseren we het nog niet overal bewust. Met deze woonvorm proberen we dat soort betrokkenheid te versterken.”



## “Elkaar kennen en naar elkaar omkijken”

Daarom worden de nieuwe locaties ook nadrukkelijk onderdeel van de wijk. De grens tussen binnen en buiten wordt dunner, zodat er veel meer contact ontstaat met omwonenden en vrijwilligers.

### Zorg dichtbij, maar niet op de voorgrond

Binnen deze woonvorm blijft Tellus als zorgorganisatie aanwezig, maar minder nadrukkelijk zichtbaar.

“Onze rol is om het mogelijk te maken,” zegt Wilco. “Zorg is er wanneer het nodig is, maar het wonen en leven van mensen staat voorop.”

Dat vraagt ook iets van medewerkers. “Het betekent soms anders werken dan we gewend zijn,” zegt Wilco. “Daar praten we binnen de

organisatie veel over. Wat betekent dit voor ons werk, voor medewerkers en voor bewoners? Het vraagt dat we vooruitkijken en nadenken over hoe zorg en wonen er over tien jaar uitzien.”

Volgens hem is die zoektocht niet uniek voor Tellus. “Je ziet dit eigenlijk in de hele samenleving terug. Hoe organiseren we zorg en samenleven in de toekomst? Dat gesprek voeren we samen, vanuit zoveel mogelijk perspectieven.”

De nieuwe woonlocaties worden ontwikkeld in samenwerking met Woningstichting Den Helder. In Den Helder gaat het onder meer om projecten aan de Drs. F. Bijlweg en in de Indische buurt. In Julianadorp wordt gewerkt aan een nieuwe locatie aan de Willem-Alexanderhof.

Een voorbeeld van gespikkeld wonen bestaat ook nu al bij Ten Anker, waar verschillende bewoners en zorgbehoeften samenkomen.

“Het gaat uiteindelijk om een eenvoudige gedachte,” besluit Wilco. “Dat mensen prettig kunnen wonen, elkaar kennen en naar elkaar omkijken. Met of zonder zorg.”

Zodat mensen zich ook op latere leeftijd thuis blijven voelen in hun eigen Den Helder.”



# Midden in het leven bij Ten Anker



In Ten Anker wonen mensen met en zonder zorgvraag door elkaar. Juist die mix zorgt elke dag voor levendigheid, ontmoeting en hulp dichtbij. Bewoner Dhr. Aantjes, vrijwilliger Theo Koster en medewerker Charelle Haasdijk vertellen ieder vanuit hun eigen perspectief hoe dat er in de praktijk uitziet.

“Als er iets is,  
is de hulp  
dichtbij”

## Dhr. Aantjes | Zelfstandig, maar nooit alleen

**Al op zijn 65e koos Dhr. Aantjes bewust voor een aanleunwoning. Niet omdat het toen al nodig was, maar omdat hij graag vooruitkeek.**

“Ik wilde niet afhankelijk worden van mijn kinderen.” Die zelfstandigheid past bij hem. Na 33 burgerjaren bij de Marine, onder meer bij de oude Rijkswerf, is regelen en vooruitdenken bijna vanzelfsprekend geworden.

Nog altijd doet hij veel zelf. Hij gaat elke dag een rondje lopen en zijn overhemden strijkt hij ook nog altijd zelf. Met het telebankieren en zijn was helpt zijn dochter hem. Toch is de geruststelling van zorg dichtbij prettig. “Als er iets is, is de hulp dichtbij. Dat geeft rust. Je krijgt toch steeds meer mankementjes.”

Wat opvalt, is hoe vanzelfsprekend mensen hier iets voor elkaar doen. Dhr. Aantjes koopt regelmatig cakes voor de verpleging, loopt met verjaardagen graag even langs en helpt zijn burens waar het kan. Even de krant ophalen voor de buurvrouw, een praatje maken, iemand naar het restaurant begeleiden of iets uitdelen: kleine gebaren die veel zeggen over de sfeer in huis.



In deze kleine details laat Ten Anker zien wat gespikeld wonen in de praktijk betekent. Zelfstandig wonen blijft het uitgangspunt, maar je hebt nooit het gevoel dat je er alleen voor staat. Zo blijft Dhr. Aantjes zijn leven op zijn eigen manier leiden, met altijd mensen dichtbij voor gezelligheid en steun aan elkaar.



Op de foto: Theo Koster (rechts)

“Ze genieten er zó van”

## Theo | Met de duofiets terug de wijk in

**Twee, soms drie keer per week stapt Theo Koster met bewoners van Ten Anker op de duofiets om samen de wijk in te gaan. Waarheen, dat mogen bewoners meestal zelf bepalen. En daardoor is elke rit weer anders.**

Soms gaat het richting een oude werkplek, soms langs een huis waar iemand vroeger woonde. Een van de mooiste ritten was met een bewoner die jarenlang in de bloembollen had gewerkt. Op zijn verzoek reden ze langs Pennings & Zn aan de Langevliet, waar hij vroeger werkte. Theo had van tevoren al contact gezocht met Kees Pennings, die het bedrijf inmiddels had overgedragen aan zijn zoons. Toen ze aankwamen, leek het erf eerst leeg, waardoor ze dachten dat er niemand was. Des te groter was de verrassing toen Kees toch naar buiten kwam en alle tijd nam om hen nog even rond te leiden. Er werd bijgepraat en zelfs nog een stukje het land ingereden. Voor de bewoner kwam een wereld van vroeger in één middag weer heel dichtbij. “Dat vond hij prachtig.”

Ook zoiets als een ijsje halen in Julianadorp of even langs een oude straat kan onderweg veel losmaken. Bewoners herkennen plekken, zien bekenden en stoppen even om gedag te zeggen. Juist daarin zit voor Theo de waarde van deze ritten.

Mensen zijn niet alleen buiten, maar komen weer even op plekken die bij hun leven horen.

Dat past mooi bij Ten Anker. Juist doordat hier mensen met en zonder zorgvraag door elkaar wonen, komt Theo steeds weer andere mensen en verhalen tegen. Dus niet alleen de ritten zelf zijn steeds anders, maar ook de contacten die hij in Ten Anker heeft. Dat maakt het vrijwilligerswerk voor hem afwisselend en leuk.

“Ze genieten er zó van,” zegt Theo. “Daar doe ik het voor.” Om plekken, mensen en verhalen uit Den Helder weer even dichtbij te brengen.

## Charelle | Waarom deze mix het verschil maakt

**Volgens medewerker Charelle Haasdijk merk je het meteen als je Ten Anker binnenloopt. Sinds 2018 werkt ze op de locatie, eerst in het restaurant en inmiddels als helpende in opleiding tot verzorgende IG. Wat haar nog steeds aanspreekt, is de mix van mensen. "De saamhorigheid en diversiteit aan bewoners van Tellus en huurders in Ten Anker is hier heel groot."**

Omdat hier mensen met en zonder zorgvraag door elkaar wonen, ontstaat er een andere dynamiek. Activiteiten worden goed bezocht, bewoners en huurders sluiten makkelijk aan en ook mensen van buiten, zoals uit Lyceumhof, schuiven regelmatig aan. Bij een bingo, een bekende zanger of een middag dansen zie je hoe de mix van bewoners, vrijwilligers, medewerkers en mensen uit de buurt vanzelf voor beweging zorgt. Mensen nodigen elkaar makkelijk uit om mee te doen.

Voor Charelle maakt juist die afwisseling haar werk leuk. Niet alleen door de zorg zelf, maar ook door alles daaromheen. Een vrijwilliger op de duofiets, een gastvrouw die even extra aandacht geeft of bewoners die uit zichzelf boodschappen voor elkaar doen. "Hier kom je elke dag nieuwe mensen tegen."

Sinds Ten Anker onderdeel is van Tellus merkt ze bovendien dat er sneller geschakeld kan worden als zorg nodig is, ook in de avond en nacht. Tegelijk vraagt deze woonvorm soms ook om extra uitleg. Omdat huurders en zorgafnemers door elkaar wonen, ontstaat bij familie of bijvoorbeeld ziekenhuispersoneel soms het beeld dat Tellus ergens tekortschiet. Terwijl niet iedereen in het gebouw zorg afneemt bij Tellus, en de omvang van de ondersteuning ook nog eens kan verschillen per pakket. Juist daarom blijft het belangrijk om goed uit te leggen dat wonen en zorg hier samenkomen, zonder automatisch hetzelfde te zijn.

Het is vooral de combinatie van mensen, verhalen en zorgvragen die maakt dat Charelle zich hier nog elke dag op haar plek voelt. "Ik werk hier het liefst, omdat het zo vertrouwd voelt, als een soort tweede thuis."



**"Hier kom je elke dag nieuwe mensen tegen"**

# Wijkgericht werken

**“Mensen blijven het liefst in hun eigen omgeving”**

*Op de foto: Marije Vleer-Tesink (links) en Liesbeth van Schouwen (rechts)*

## Bij ouderenzorg denkt iedereen vaak meteen aan een locatie. Een gebouw waar mensen wonen en waar zorg wordt gegeven. Maar bij Zorggroep Tellus verschuift dat perspectief stapsgewijs. Niet de locatie staat centraal, maar de wijk.

Die verandering zie je ook terug in de manier waarop de organisatie is ingericht. Marije Vleer-Tesink en Liesbeth van Schouwen werken sinds eind vorig jaar als regiomanagers. In plaats van één locatie kijken zij naar wat er speelt in een hele wijk.

“Onze functie is vooral een onderdeel van een grotere verandering,” zegt Marije. “We gaan van locatiegericht werken naar wijkgericht werken. Dat klinkt misschien als een verandering in de organisatie, maar het raakt eigenlijk aan veel meer. Het heeft ook te maken met hoe onze maatschappij vandaag de dag verandert.”

### Van locatie naar wijk

Vroeger was de structuur overzichtelijk. Iedere locatie had een eigen manager, een eigen team en bewoners kwamen er wonen met een indicatie. Maar die manier van organiseren past steeds minder bij hoe mensen vandaag willen leven.

“Vroeger verhuisde je naar een instelling,” zegt Liesbeth. “Maar eigenlijk willen mensen

gewoon het liefst blijven wonen in hun eigen omgeving. In hun huis, in hun buurt, met bekende mensen om zich heen.”

Daarom kijken Marije en Liesbeth niet meer alleen naar één gebouw, maar naar een hele wijk. Wat speelt er in een wijk? Welke voorzieningen zijn er al? En hoe kan zorg aansluiten op wat daar al bestaat?

Zoals Marije het samenvat: “Je woont ergens waar, als dat nodig is, ook zorg geleverd kan worden.”

### Zorg als onderdeel van het leven

Die verandering heeft ook invloed op ouderen zelf. Wanneer mensen verhuizen naar een zorgomgeving, gebeurt er vaak iets opvallends. Veel dagelijkse taken verdwijnen uit hun leven. “Je ziet vaak dat als ze in een zorginstelling komen wonen, minder zelf gaan doen omdat er veel wordt overgenomen”, zegt Liesbeth. “En dat is ergens ook logisch, maar wat je niet meer gebruikt, raak je ook kwijt. Wij willen graag dat mensen deze zelfredzaamheid houden.”

Daarom proberen onze medewerkers steeds vaker te kijken naar wat iemand zelf nog kan doen of zelf wil doen. Dus niet alles van ze overnemen, maar ze wel ondersteunen.

“Zorgen voor is niet hetzelfde als alles overnemen,” zegt Marije. “Juist door ruimte te laten, blijft iemand langer actief.”

Dat kan in kleine dingen zitten. Zelf koffie zetten. Iemand helpen met koken. Even naar buiten. Het zijn misschien kleine momenten, maar ze bepalen wel hoe iemand zijn dag beleeft en zijn dus erg belangrijk voor het welzijn.

### De wijk als netwerk

Wanneer zorg meer verbonden raakt met de wijk, verandert ook het netwerk rondom bewoners. Familie blijft natuurlijk belangrijk, maar de sociale kring kan breder worden.

“Niet alleen een zoon of dochter,” zegt Liesbeth. “Soms helpt een fitte buurvrouw met boodschappen of komt iemand uit de straat even langs.”

## Ontmoeting

# De Tuin van Tellus: waar de wijk elkaar ontmoet

Bij De Groene Vecht groeit letterlijk een stukje wijkgerichte zorg. In de Tuin van Tellus, aan de Texelstroomlaan, begeleidt medewerker maatschappelijk zorg Julia van der Lem, een ontmoetingsplek waar bewoners, ouderen en buurtgenoten samen tuinieren.

“De één komt voor een kop koffie, de ander om even lekker met de handen in de aarde te wroeten,” vertelt Julia. “Mensen delen kennis over planten, helpen elkaar en oogsten samen groenten of fruit.”



De tuin is nog volop in ontwikkeling. Vanaf het voorjaar is hij meerdere dagen per week open en ook wijkbewoners zijn welkom om mee te doen.

“Het mooiste is dat mensen elkaar hier vanzelf ontmoeten,” zegt Julia. “Soms begint het met een praatje en eindigt het met samen aardbeien plukken.”

### Meer weten over de Tuin?

Stuur een mail naar [j.van.der.lem@zorggroepTellus.nl](mailto:j.van.der.lem@zorggroepTellus.nl)

Dat soort betrokkenheid kun je niet afdwingen. Het ontstaat wanneer mensen elkaar kennen. “Eigenlijk proberen we iets terug te brengen wat vroeger vanzelfsprekend was,” zegt Marije. “Dat mensen een beetje naar elkaar omkijken.”

Soms zit dat in heel eenvoudige dingen. Zo kende Liesbeth

een man uit de buurt die heel graag kookte. Hij begon af en toe een grote pan nasi te maken voor buurtgenoten. Voor een klein bedrag konden mensen aanschuiven.

“Zoiets lijkt klein,” zegt Marije. “Maar het laat precies zien waar het om gaat. Mensen die iets voor elkaar doen, gewoon omdat ze samen in dezelfde buurt wonen.”

In het afgelopen jaar is die verbinding met de wijk op verschillende plekken al zichtbaar geworden. Zo staan bij locatie De Lichtboei activiteiten steeds vaker open voor buurtbewoners. Tijdens handwerkclub De Handige Handen schuiven bewoners en mensen uit de wijk samen aan om te breien en haken. Ook worden er samen activiteiten georganiseerd met scholen en

“Mensen die  
weer iets voor  
elkaar doen”



organisaties uit de buurt.

“Dat zijn precies de momenten waarop de wijk en de zorg elkaar ontmoeten,” zegt Marije. “Niet omdat het moet, maar omdat mensen elkaar vanzelf weten te vinden.”

## Anders werken in de zorg

Wijkgericht werken betekent ook dat medewerkers anders naar hun werk moeten kijken. Veel zorgprofessionals zijn gewend om verantwoordelijkheid volledig op zich te nemen. Alles goed willen regelen, alles willen oplossen. Maar soms betekent goede zorg juist dat je iets niet overneemt.

“Dat is best spannend,” zegt Liesbeth. “Je wilt het als professional graag goed doen. En iets loslaten voelt soms alsof je iets minder goed gaat doen.”

Daarom wordt er binnen Tellus veel gesproken over deze verandering. Over autonomie, over verantwoordelijkheid en over hoe je ouderen ondersteunt zonder hun leven over te nemen. “Het vraagt echt een andere manier van kijken,” zegt Marije. “Niet alleen bij de ouderen en hun familie of omgeving, maar ook bij onszelf.”

## Kleine stappen

De omslag naar wijkgericht werken gebeurt niet van de ene op de andere dag. Het is een proces waarin medewerkers, ouderen en mensen uit de wijk samen zoeken naar nieuwe manieren van samenleven. Soms gaat dat vanzelf. Soms is dat nog even uitproberen. “Verandering roept altijd vragen op,” zegt Liesbeth. “Dat hoort er ook bij.”

Volgens Marije begint de beweging vaak klein. Een buurtinitiatief. Een ontmoetingsplek. Mensen die samen iets doen. “Je ziet dat soort dingen steeds vaker ontstaan,” zegt ze. “Een hofje waar mensen samenleven, een tuin waar mensen elkaar ontmoeten. Dat soort initiatieven kunnen als een olievlek groeien.”

En misschien is dat precies waar wijkgericht werken om draait. Niet alles opnieuw bedenken, maar kijken wat er al leeft in een buurt. En dat samen versterken. “Het gaat om hoe we samen leven. Daar is zorg een onderdeel van”, zegt Marije, “maar zeker niet de hoofdmoot”

## In de wijk

# Altijd iets te beleven bij Tellus

Bij verschillende locaties van Tellus worden activiteiten georganiseerd waar ook buurtbewoners welkom zijn.

### Breien en haken met een doel

Tussen wol, draad en gezellige praatjes door breien en haken bewoners en wijkbewoners samen met Stichting Present voor poppen die worden opgeknapt voor het goede doel.

### » Aan tafel voor iets lekkers

Van pannenkoekendag tot themadiners en een Valentijnsdiner. Samen eten, proeven en genieten staat centraal.

### » Kleur op tafel

Tijdens creatieve middagen krijgen vazen en potten een nieuw jasje. De mooiste stukken verschijnen later op de markt.

### » Op pad tijdens de avondvierdaagse

Bewoners lopen mee, samen met begeleiders én de basketbaldames van de Suns. Actie en verbinding!

### » Eropuit en genieten

Bezoek aan de zomerkermiss, muziekavonden en de Tuin van Tellus zorgen voor ontspanning, plezier en ontmoeting.

### » Binnenlopen mag altijd

Koffieochtenden, bingo, spelletjes en vele andere momenten. Het is altijd mogelijk om aan te schuiven voor buurtgenoten!

### » Kinderen op bezoek

Kinderen uit de wijk, van scholen en scoutinggroepen komen langs om te zingen, knutsels te delen of bloemen uit te delen. Vrolijk en waardevol voor iedereen.

### » Markten vol sfeer

Levendige voorjaarsmarkten en wintermarkten: kraampjes, activiteiten en lekker veel aanloop uit de buurt.

### » Steeds weer iets nieuws

Van sportdagen tot modeshows en zomermarkten. Er blijft altijd iets te ontdekken bij Tellus.

**Benieuwd wat er binnenkort te beleven is?**

*Neem contact op met de receptie van een van onze locaties.*

# Meer dan een maaltijd



**“Eten heeft hier  
een andere betekenis  
dan in de horeca”**

In de zorg draait eten om meer dan gezonde voeding. Het is een moment van ontmoeting, herinnering en aandacht. In de keukens van Zorggroep Tellus zien teamleider voeding Patrick Terwijn en chefkok Denise Vledder elke dag wat een maaltijd kan betekenen voor bewoners. En via Tafeltje Dekje brengen vrijwilligers datzelfde moment ook bij mensen thuis.

“Eten heeft hier een andere betekenis dan in de horeca,” zegt Denise. “Natuurlijk wil je dat het lekker is. Maar het gaat ook om het moment samen aan tafel. Om aandacht. Om hoe iemand zich voelt.”

### Smaak en herinnering

In de keuken van Tellus is de afgelopen tijd veel veranderd. Patrick, sinds vorig jaar teamleider voeding, werkte met het keukenteam aan een vernieuwd voedingsconcept.

“We kijken anders naar de eetmomenten op de dag,” vertelt hij. “We proberen mensen vaker en beter te laten eten. Niet alleen twee grote momenten, maar ook kleinere. En we bieden altijd een alternatief naast het menu.”

Daarbij wordt ook gekeken naar de juiste porties en de minste voedselverspilling. “Dat doen we niet om kosten te besparen,” zegt Patrick. “Het gaat er juist om dat we blijven onderzoeken

wat ouderen helpt om goed te blijven eten. Wat werkt voor smaak, voor gezondheid en voor de beleving aan tafel.”

Het lijken misschien praktische veranderingen, maar er zit veel meer achter. “Bij ouderen neemt de honger- en dorstprikkel vaak af,” legt Denise uit. “Daar staan veel mensen eigenlijk niet bij stil. Daarom proberen we met kleur, geur en presentatie het eten aantrekkelijker te maken.”

Borden worden kleurrijker. Gerechten krijgen meer aandacht in de opmaak. Soms maken de koks foto's van een gerecht en delen die in de groepsapp van het team. "Zo inspireren we elkaar," zegt Denise lachend. "En bewoners reageren daar aan tafel ook heel leuk op."

### Aan tafel

Wat er op tafel komt, bepaalt het team voeding niet alleen. Eén keer per maand schuiven bewoners aan voor een gesprek met Patrick en Denise zodat ze mee kunnen denken over het menu. "Dat zijn hele waardevolle gesprekken," zegt Denise.

"Dan hoor je wat mensen vroeger aten. Stampotten bijvoorbeeld, of rijstepap bij de vis. Dat soort herinneringen nemen we mee in de keuken."

Eten raakt vaak aan nostalgie. "Je ziet dat mensen soms beginnen te vertellen over vroeger zodra ze iets proeven," zegt ze. "Dan gaat het ineens over thuis, over familie, over hoe het vroeger rook in de keuken."

### Restaurantgevoel

Toch blijft het niet alleen bij herinneringen. De keuken probeert ook nieuwe beleving toe te voegen. Zo wordt er gewerkt aan een meer


restaurantachtige sfeer. Tafels worden aangekleed met kleurige servetten en de kok is zichtbaar in de pantry of het restaurant.

"Je loopt even langs de tafels," zegt Denise. "Dan krijg je complimenten, soms ook kritiek. Maar dat hoort erbij. Dat contact maakt het werk juist leuk.

"Dat is volgens haar ook het grootste verschil met de horeca waar ze eerder werkte." In de horeca kook je voor gasten die weer weggaan. Hier kook je voor mensen die je iedere dag ziet. Dat maakt de band veel persoonlijker."

**"Bewoners denken mee over het menu"**





**“Je kookt voor  
mensen die je  
iedere dag ziet”**

Soms krijgt eten ook een extra betekenis door kleine gebaren. Rond Valentijn maakte Denise bijvoorbeeld speciale desserts en zelfgemaakte bonbons. Bewoners kregen daar een kaartje bij waarop ze iets konden opschrijven voor een ander. “Het mooie was dat mensen dat ook echt deden,” vertelt Denise. “Een klein berichtje voor iemand aan tafel of voor een buur. Dan zie je dat eten ineens een moment van aandacht wordt.”

### **Eten brengt mensen samen**

Soms ontstaan er rond eten verrassende ontmoetingen. Zo komt er bijvoorbeeld regelmatig een

Indisch echtpaar van buiten de locatie eten.

“Ze kwamen een keer binnen en voelden zich meteen thuis,” vertelt Denise. “Nu eten ze hier vijf dagen per week.”

Toen het stel een keer ziek was en niet kon komen, merkte het team dat meteen.

“Dan ga je nadenken: hoe lossen we dat op? Uiteindelijk hebben we het eten gewoon bij hen thuis gebracht.”

Het laat zien hoe eten vaak meer betekent dan alleen een maaltijd. En dat geldt niet alleen binnen de locaties van Tellus, maar ook daarbuiten.

### **Samen met de wijk**

Ook buiten de dagelijkse maaltijden zoekt de keuken steeds vaker verbinding met de wijk.

Zo organiseren Tellus en Scholen aan Zee samen een ontmoetingslunch waarbij leerlingen helpen bij het serveren en begeleiden van bewoners. En tijdens activiteiten zoals Nationale Pannenkoekendag of markten op de locaties schuiven ook mensen uit de buurt aan.

“Dat zijn mooie momenten,” zegt Patrick. “Je ziet generaties en achtergronden door elkaar aan tafel zitten.”

# Tafeltje Dekje

**Niet iedereen kan zelf naar het restaurant komen. Daarom bezorgt Tafeltje Dekje dagelijks warme maaltijden bij mensen thuis. Vrijwilliger Cor coördineert de chauffeurs.**

“Elke dag hebben we negen chauffeurs nodig,” vertelt hij. “In totaal zijn we met zo’n veertig tot vijftig vrijwilligers.”

De groep is hechter dan je misschien zou verwachten. “We beginnen altijd om 10 uur met koffie. Dan hoor je eerst alle verhalen van elkaar voordat iedereen zijn route gaat rijden.”

Cor zelf begon als vrijwilliger tijdens de coronaperiode.

Inmiddels kent hij veel mensen bij wie hij eten brengt. “Soms help je even met de verpakking. En ondertussen maak je dan een praatje.”

Dat contact is belangrijk, zegt hij. “Je bent toch even aan de deur. Dan zie je meteen hoe het met iemand gaat.” Als er iets niet klopt, wordt er actie ondernomen. “Dan bellen we even met Tellus of met familie. Zo houden we een oogje in het zeil.”

## Meer dan eten

De maaltijden komen uit de hoofdkeuken in De Lichtboei. Elke dag worden er ongeveer 110 warme maaltijden bezorgd. Maar voor Cor gaat het niet alleen om het eten.

“Het is ook het contact,” zegt hij. “Soms ben je de eerste die iemand die dag ziet.”

En net als in het restaurant ontstaan ook hier kleine momenten van aandacht.

“Als er iets overblijft uit de keuken, krijg je dat soms mee,” zegt Cor lachend. “En terwijl ik eten rondbreng, brengt mijn buurvrouw mij trouwens vaak weer een bordje eten. Zo zorgen we een beetje voor elkaar.”

Misschien is dat wel precies waar eten in de zorg om draait. Niet alleen om een voedzame maaltijd, maar om het moment dat mensen elkaar even zien. Aan tafel, in de keuken of gewoon aan de deur.



“We houden ook een oogje in het zeil”

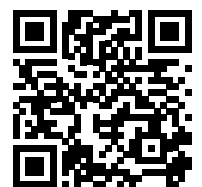
Word ook  
vrijwilliger

# Doe iets leuks bij Tellus

Maak iemands dag nét even mooier.  
En die van jezelf ook.

Ontdek jouw rol van betekenis.  
Scan de QR-code

[zorggroep Tellus.nl/vrijwilligers](https://zorggroep Tellus.nl/vrijwilligers)



# Elke dag een goedemorgen

Mevrouw Riemers (92) en mevrouw Bakker (82)  
vertellen hoe het is om hier te wonen.



"Ik ben  
graag onder  
de mensen"

## Mevrouw Riemers (92)

**Den Helder is voor mevrouw Riemers nog altijd haar stad. Ze is er geboren en getogen en kent de omgeving door en door. Nog steeds stapt ze regelmatig zelf in de auto om ergens naartoe te gaan. "Ik ben altijd iemand geweest die graag op pad ging," zegt ze. "Even naar buiten, even eruit."**

Jarenlang woonde ze op Huisduinen, vlak bij het strand. "Vroeger stapte ik vaak op de fiets om even uit te waaien. Dat zit er nog steeds een beetje in."

Sinds juni 2024 woont ze in De Lichtboei. Lichamelijk gaat het niet meer zoals vroeger, maar ze blijft actief waar het kan. Haken, breien en creatieve middagen bijvoorbeeld. "Ik heb altijd graag geschilderd. Creatief bezig zijn vind ik heerlijk."

Een vertrouwd gezicht in de gangen is haar hondje Joy, een kleine chihuahua. "Ze is de lieveling van iedereen hier," zegt ze lachend. "Iedereen wil haar even aaien."

Een tijd woonde ze hier samen met haar zus, met wie ze haar hele leven een hechte band had. Inmiddels is haar zus er niet meer. "We zijn samen opgegroeid," vertelt ze rustig.

Net als de andere vrouwen in haar familie, is mevrouw Riemers altijd een zelfstandige vrouw geweest. In haar familie zijn er zelfs vijf generaties dochters.

Ondertussen is ze helder over hoe de wereld is veranderd. "Vroeger deden vrouwen alles in huis. Nu werken ze ook nog eens buitenshuis. Het leven is duurder en drukker geworden. Dan vind ik het knap dat kinderen en schoondochters nog steeds zoveel voor hun ouders doen."

Zelf is ze vooral altijd heel positief. "Je moet vooruit blijven kijken. Daar kom je het verst mee. Ik ben ook altijd iemand geweest die graag onder de mensen blijft."

## Mevrouw Bakker (82)

Voor mevrouw Bakker begon het nieuwe hoofdstuk in De Lichtboei ongeveer een jaar geleden. Na een val bleek teruggaan naar huis niet meer mogelijk. “Ik heb er uiteindelijk zelf voor gekozen om hier te blijven,” vertelt ze. “En dat is voor mijn kinderen ook een geruststelling.”

Ze heeft twee kinderen, die allebei werken. “Mijn zoon werkt bij de ANWB en mijn dochter in de zorg.” Inmiddels is ze oma. Leuke foto’s en berichten van kleinkinderen horen bij haar dagelijks leven.

In De Lichtboei doet ze graag mee aan creatieve activiteiten. Samen met andere bewoners knipt, schildert en knutselt ze. “We maken van alles. Potjes, vazen, kraaltjes. Dat vind ik leuk om te doen.”

Maar het grootste verschil met vroeger zit volgens haar ergens anders. “Als je thuis alleen woont, sta je soms jaren alleen op en zit je met het avondeten vaak alleen aan tafel,” zegt ze. “Hier zegt iemand weer elke dag goedemorgen tegen je.”

“Hier hoor je er weer bij”



## Samen

**De twee bewoners herkennen veel in elkaars verhalen. Het leven bracht hen op verschillende manieren naar De Lichtboei, maar in het dagelijkse ritme komen ze elkaar vaak tegen bij hun gezamenlijke activiteiten. Samen eten. Even een praatje maken. Lekker creatief bezig zijn.**

En bewoners denken ook actief mee over het leven in De Lichtboei. Zo is er maandelijks een rondetafelgesprek met onder andere Wilco. Ook bij de ‘menutafel’ met Patrick en Denise kunnen bewoners aangeven wat ze graag eten, waarna dat op de planning kan komen.

Daarnaast is er een cliëntenraad waarin bewoners kunnen bespreken wat er goed gaat, wat beter kan en welke activiteiten of uitjes ze graag zien.

Het zijn vaak de kleine dingen die het verschil maken. “Hier hoor je er weer bij,” zegt mevrouw Bakker. Mevrouw Riemers knikt. “En dat voelt goed.”

# Het verschil maken

Bij Tellus maken Florien en Julia elke dag het verschil.



“Zorg doe je niet alleen”

## Florien | Rust brengen

**Florien Jansen is 23 en zit in het laatste jaar van haar verpleegkundige opleiding. Inmiddels is ze ook EVV'er: Eerst Verantwoordelijke Verzorgende of Verpleegkundige.**

“Dat betekent dat je voor een groep cliënten verantwoordelijk bent. Zo leer je ontzettend snel hoe het vak echt werkt.”

Wat haar werk bijzonder maakt, zit vaak in kleine momenten. Zo herinnert ze zich een cliënt met een GGZ-geschiedenis. De cliënt had veel zorgen over haar gezondheid en vond het moeilijk dat ze haar verhaal steeds opnieuw aan verschillende mensen moest vertellen. Daardoor bleef ze onrustig en had ze het gevoel dat niemand haar echt hoorde.

Florien merkte dat het vooral hielp om één vast aanspreekpunt te hebben.

“Dus heb ik gezegd: laten we het steeds rustig samen bekijken. Ik bleef haar vooral duidelijkheid geven.”

Doordat er meer vertrouwen kwam, werd de cliënt rustiger en ontstond er ruimte voor een ander soort gesprek. “En soms zeg je dan ook: zullen we het nu even over iets leuks hebben?” vertelt Florien.

“Dan merk je dat iemand even kan ontspannen.”

Florien vindt het mooi dat ze een rots in de branding kan zijn voor een ander. Iemand die overzicht houdt en rust brengt wanneer dat nodig is. Dat doet ze nooit alleen. Samenwerken is volgens haar misschien wel het belangrijkste onderdeel van het werk. “Als er iets speelt, roep je er vaak een collega bij. Dan kijk je samen wat het beste werkt. Zorg doe je niet alleen.”

Binnen Tellus merkt ze dat daar ook ruimte voor is. “We hebben zorgcoördinatoren die echt met je meedenken. Je kunt altijd overleggen of advies vragen. Dat helpt enorm.”

De veranderingen in de zorg, zoals het wijkgericht werken, ziet ze vooral als een kans.

“Ik verwacht dat wijkgericht werken meer tijd en aandacht oplevert voor de specialistische taken waarvoor je bent opgeleid. In mijn geval is dat naast de verpleegkundige handelingen ook het klinisch redeneren, zorgplannen maken en echt kijken wat iemand nodig heeft.”

Voor Florien is één ding duidelijk: geen cliënt is hetzelfde. “Elk mens is anders. Dus ook elke zorgaanpak. Er is nooit één route die voor iedereen werkt.”



**“Het idee is dat mensen weer samenkomen”**

## Julia | Ontmoeten in de tuin

**Waar Florien veel werkt in de zorgsituaties van bewoners, speelt het werk van Julia van der Lem zich vaak buiten af. Zij is medewerker maatschappelijk zorg bij De Groene Vecht en begeleidt onder andere alles rondom de Tuin van Tellus.**

De Tuin van Tellus ligt aan de Texelstroomlaan (Tuindersvereniging Texelstroom) en is een plek waar bewoners en buurtgenoten elkaar kunnen ontmoeten. “Voor mij begon mijn interesse in de zorg eigenlijk al bij mijn opa en oma,” vertelt Julia. “Zij hebben hier bij Tellus gewoond. Toen zag ik hoe belangrijk het is dat mensen op latere leeftijd nog een fijne dag kunnen hebben. Soms zit dat in kleine dingen: een praatje, een kop koffie en even samen lekker buiten zijn.”

Julia werkt inmiddels bijna twee jaar bij Tellus. Sinds vorig jaar is ze ook betrokken bij de ontwikkeling van de tuin. Met haar achtergrond in zorg én in het groen, voelt ze zich helemaal op haar plek. “Het idee is dat mensen hier samenkomen. De één komt voor koffie, de ander om in de tuin te werken. Sommige mensen delen hun kennis over planten, anderen vinden het gewoon fijn om lekker buiten te zijn.”

In de tuin groeit van alles: fruit, groenten en bloemen. “Er staan bijvoorbeeld aardbeien, boontjes en fruitbomen. En bloemen die we weer kunnen gebruiken voor een boeketje op iemands kamer.”

Maar de tuin draait niet alleen om planten.

“Het gaat vooral om ontmoeten,” zegt Julia.

“Mensen praten met elkaar, helpen elkaar en delen verhalen. Je ziet dat mensen daar echt van opbloeien.” Wat ze mooi vindt aan het werk, is dat het veel breder is dan veel mensen denken.

“Veel jongeren denken bij zorg nog steeds alleen aan praktische hulp. Maar er komt zoveel meer bij kijken dan veel mensen denken: activiteiten, ontmoeting, welzijn. Het gaat uiteindelijk om levenskwaliteit.”

Dat sluit ook aan bij het idee van wijkgericht werken. “Als je de buurt meer betreft, kunnen mensen langer thuis blijven wonen en blijf je meer betrokken bij elkaar en bij wat er speelt. De buurt houdt de buurt ook een beetje in de gaten.”

Julia kijkt daarom positief naar de veranderingen in de zorg. “Het werk wordt misschien iets anders ingericht, maar ik denk dat het juist mooi kan worden. Bewoners meer naar buiten, en de buurt meer naar binnen.” En soms is het effect van dat alles verrassend eenvoudig.

“Het mooiste is als je ziet hoe mensen hier samenkomen,” zegt Julia. “Een praatje maken, samen iets uit de tuin plukken of gewoon even buiten zitten. Dan merk je hoeveel plezier mensen daar samen uit halen.”

# De beste zijn voor je team



**Basketbal bracht Lotte Sant van Den Haag naar Amerika en Spanje, en uiteindelijk naar Den Helder. Als speelster van The Suns weet ze hoe belangrijk samenwerken is om te winnen. Maar die gedachte stopt voor haar niet bij het basketbalveld. Want ook gezond en vitaal blijven gaat vaak over hetzelfde: mensen die elkaar motiveren om in beweging te blijven.**

### **Basketbal bracht haar de wereld over**

Voor Lotte Sant begon het allemaal in Den Haag. Basketbal werd al vroeg een belangrijk onderdeel van haar leven. Toen duidelijk werd dat ze talent had, verhuisde ze naar Amsterdam om daar haar middelbare school af te maken op een topsportschool. Dat betekende tien keer per week trainen en een school die meebewoog met haar sportprogramma.

Na haar vwo vertrok ze naar de Verenigde Staten, waar ze op het hoogste universiteitsniveau basketbal speelde. "Het was even wennen om zo ver van huis te zijn," vertelt ze. "Maar dat ging snel, want je bent continu bezig met sport en studie. Ik kon één

keer per jaar naar huis." Na haar studie speelde ze nog twee jaar professioneel basketbal in Spanje. Inmiddels speelt ze met veel plezier bij The Suns in Den Helder.

"Je ergens thuis voelen maakt echt alle verschil," zegt ze.

"Dat merk je vooral in het team. Als het ook goed zit buiten het veld, zie je dat meteen terug in hoe je samen speelt."

Ook het Helderse strand speelt daarin een rol. In Den Haag wonden haar opa en oma vlakbij de zee. Daardoor voelt Den Helder vertrouwd.

"Dat strandgevoel herken ik hier meteen. We gaan regelmatig met een groepje lekker uitwaaien."

### **Een team is meer dan de som van spelers**

Basketbal is voor Lotte de ultieme teamsport. Niemand wint een wedstrijd alleen. "Voor mij betekent samen sterk dat je altijd probeert de beste te zijn voor degene naast je," zegt ze. "Je speelt niet alleen voor jezelf, maar voor het team."

Samen trainen, samen verliezen en samen winnen zorgt voor een band die verder gaat dan het veld. "Het mooiste moment is wanneer alles samenvalt en je als team iets neerzet waar iedereen trots op is."

### **Wat topsport leert over doorzetten**

Topsport kent ook moeilijke momenten. Tijdens haar studie

in Amerika merkte Lotte dat het soms zwaar kon zijn. Het ritme van trainen, studeren en presteren liet weinig ruimte voor ontspanning.

“Er zijn altijd ups en downs, vooral toen de gezondheid van mijn opa en oma in Nederland sterk achteruit ging,” zegt ze. “Op een gegeven moment merkte ik dat het allemaal bij elkaar echt zwaar was. Toen heb ik mijn focus verlegd naar mijn studie. Mijn doel was om mijn diploma te halen. Ik wil altijd afmaken waar ik aan begin.”

Dat doorzettingsvermogen heeft haar uiteindelijk gebracht waar ze nu staat. “Je leert dat je koers soms moet bijstellen, maar dat je ook trots mag zijn op wat je hebt bereikt.”

### Bewegen als basis voor gezond ouder worden

Tijdens haar studie kinesiologie in de Verenigde Staten leerde ze hoe belangrijk beweging is voor het

lichaam, juist ook op latere leeftijd. “Veel mensen onderschatten hoeveel invloed beweging heeft,” zegt ze. “Niet alleen fysiek, maar ook mentaal. Als je blijft bewegen, kun je vaak langer zelfstandig dingen blijven doen.”

Volgens haar begint vitaliteit al veel eerder in het leven dan mensen vaak denken. “De beste zorg begint eigenlijk al bij hoe je leeft. Door te bewegen, actief te blijven en, vaak onderschat, veel contact met anderen te houden.”

### Teruggeven aan de stad

Die gedachte sluit mooi aan bij de samenwerking tussen The Suns en Tellus. Als sponsor maakt Tellus het mogelijk dat het team op hoog niveau kan spelen. Tegelijkertijd willen de speelsters ook iets terugdoen voor de stad.

Binnenkort gaan Lotte en haar teamgenoten daarom sportactiviteiten organiseren voor ouderen van Tellus. Denk aan eenvoudige oefeningen op een stoel, dribbelen met een bal terwijl je zit of een lichte workout die is aangepast aan wat iemand nog kan. Maar ook lopen ze samen met Tellus de avondvierdaagse.

“Je kijkt altijd naar mogelijkheden,” zegt ze. “Niet naar wat niet meer lukt, maar naar wat nog wel kan.”

Voor Lotte is dat ook een bredere gedachte. Vitaal ouder worden is volgens haar niet alleen een taak van de zorg. “Het is iets van de hele gemeenschap,” zegt ze. “Van familie, van vrijwilligers, van sportverenigingen.”

Want of het nu op een basketbalveld is of in een buurt: uiteindelijk draait het altijd om hetzelfde. Altijd proberen de beste te zijn voor degene naast je.

“Je ergens thuis voelen maakt echt alle verschil”



Werken  
bij Tellus



**Samen bouwen  
we aan zorg  
van morgen**

Werken bij Tellus?  
Scan de QR-code

[zorggroeptellus.nl/vacatures](https://zorggroeptellus.nl/vacatures)





**Zorg is persoonlijk.  
Dus heeft u een vraag?  
Wij helpen graag!**

**Adres**

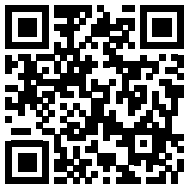
IJsselmeerstraat 2  
1784 MA Den Helder

**Telefoonnummer**

0223 685 500

**E-mailadres**

info@zorggroeptellus.nl



Meer informatie?  
Scan de QR-code

[zorggroeptellus.nl](http://zorggroeptellus.nl)

**We heten u van harte  
welkom bij Tellus.  
We heten u welkom thuis.**

**VerTellus**  
Het magazine van Zorggroep Tellus