

INTERVIEW OCHTENDPOST

Door Sybria van den Top

HET IS HEEL BELANGRIJK OM NAAR DE DYNAMIEK VAN DE DAG TE LEVEN

In de dagelijkse 'Ochtendpost' van de Bibliotheek Brummen/Voorst spreek ik Monique Collée (62). Ze woont sinds 2018 in Twello en vertelt over het veranderende leven in deze coronatijd.



KUN JE IETS MEER VERTELLEN OVER JE THUISITUATIE?

'Ik ben alleengaand en heb jarenlang in Leiden gewoond. In december 2018 ben ik naar Twello verhuisd. Eigenlijk had ik al heel lang een voorliefde voor 'de IJssel' en de omgeving hier. Deze streek is altijd aan me blijven trekken. In september 2018 heb ik de knoop doorgehakt om hier te gaan wonen en toen ging alles ook gelijk heel snel. Ik werd ingeloot in mijn favoriete huis hier in de nieuwe Fliertbuurt en met Kerst was ik verhuisd! In een nieuwbouwwijk kun je helemaal opnieuw starten in plaats van dat je alleen ergens in een buurt begint. Ik ben nu mijn leven hier aan het opbouwen.'

BEN JE OOK NOG AAN HET WERK?

'Ik ben loopbaancoach (www.collee.eu), en coach mensen in persoonlijke groei en loopbaanontwikkeling. Het is best pittig om een nieuwe coachingspraktijk op te zetten. Daarnaast geef ik yogales. Het is ontzettend leuk dat ik ben gevraagd om yogales te geven in Heino. Ik geef Do-In yoga, dat is een bewegingsleer die op de Oosterse leest is geschied. Ik geef ook stoelyogales in Do-In vorm. Ik heb nu voor de mensen die thuis zitten een gratis stoelyoga audioles gemaakt en hoop dat ik mensen daarmee blij kan maken.'

HOE IS HET JE DE AFGELOPEN WEKEN VERGAAN?

'Ik vond het wel even zoeken, omdat ik mijn dagelijkse structuur kwijt was. Ik ben twee dagdelen per week vrijwilliger in de Bibliotheek. Dat stopte ineens, net zoals het geven van mijn Do-In lessen. Ik merkte dat ik mijn houvast en dagritme een beetje kwijt was. Nu moest ik mezelf even streng toespreken: 'Monique, coach nu even jezelf.' De grootste aanpassing is dat ik toch iedere ochtend om 7.30 uur mijn bed uit ga en ontbijt. Daarna begin ik met het opnemen van mijn audiolessen, want dan is het nog stil op straat en kan ik ongestoord de opname maken. De krant lezen s 'ochtends vroeg is eigenlijk niet zo goed als je naar de Do-In kijkt. Het is beter om dat na elfen te doen, dan is je maag klaar

met het verteren van het ontbijt, waardoor je het zwaardere nieuws wat makkelijker kan 'verdragen'.'

WAAR HEB JE NU DE MEESTE STEUN AAN?

'Toch af en toe het intermenselijke contact. Van mijn buurmeisje kreeg ik een tekening met wol erbij, zodat ik wat kon knuffelen. Dat is toch heel schattig en ontroerde me! Dan ben ik toch wel heel blij dat ik die grote stap heb genomen om vanuit het westen naar Twello te verhuizen. Er komen ook zoveel mooie en onverwachte dingen op mijn pad..... Dat is het meest bijzondere van de stap die ik heb genomen. En de mentaliteit van de mensen hier past mij ook goed. What you see is what you get. De mensen hebben oprechte interesse, dat vind ik heel bijzonder.'

WAT NEEM JE MEE ALS DEZE CRISIS VOORBIJ IS?

WAT GA JE ANDERS DOEN?

'Wat het mij heel erg brengt, is rust. Ik was nog erg bezig om in Twello te landen. Ik had nog een beetje een opgejaagd gevoel. Ook om mijn praktijk op te bouwen. Maar goed, dat komt wel. Ik kijk nu veel meer vanuit ontspanning en rust naar waar het nu eigenlijk écht om gaat. Het hoeft vandaag niet, het kan ook morgen. Ik ben beter voor mezelf gaan zorgen. Dat is eigenlijk nu voor iedereen belangrijk. Er zit een bepaalde dynamiek in een dag en het is heel belangrijk om daarnaar te leven en je eigen dynamiek, (ben je een ochtendmens of avondmens) daarin te volgen. In mijn optiek geeft deze verstilling daar nu ook de mogelijkheid voor. Als mensen pauzes inlassen, wordt de kwaliteit van leven beter.'

WAT IS JOUW VERHAAL?

GEEF JE OP VOOR DE OCHTENDPOST

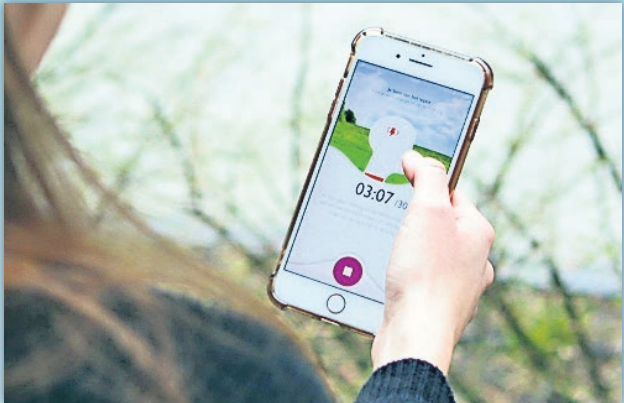
Vind je het ook leuk om je verhaal te delen?

Stuur een e-mail: communicatie@bibliotheekbrummenvoorst.nl.

Wij nemen zo snel mogelijk contact met je op.

Het kabinet kwam vorige week met een nieuwe persconferentie. De meeste maatregelen blijven langer van kracht. Ondanks dat de druk op de intensive care mondjesmaat afneemt kunnen we ons nog niet veroorloven terug te keren naar een samenleving zoals we die gewend zijn. "Voorzichtigheid nu is beter dan spijt achteraf", aldus premier Rutte. Ondanks de maatregelen is er gelukkig ook ruimte voor leuke initiatieven, zowel lokaal als landelijk.

LATEN WE EEN 'OMMETJE' MAKEN!



Elke dag een wandeling maken is belangrijk voor je fysieke en mentale gezondheid. Je krijgt meer energie na het lopen van een ommetje. Ook helpt het je te onthaasten en verbetert het de creativiteit. Maar sommige mensen vinden wandelen maar saai. Er is nu een app om het wandelen veel leuker te maken. Deze app heet Ommetje. De app is gemaakt in samenwerking met hoogleraar neuropsychologie Erik Scherder. Hij vertelt je na iedere wandeling een interessant hersenfeitje.

Maar er is ook de mogelijkheid om de uitdaging aan te gaan met de rest van Nederland of met een vriendgroep of familie. Hierdoor kan je op een leuke manier samen wandelen, zonder dat je op de dezelfde locatie bent. Zo motiveer je elkaar om dagelijks een Ommetje te maken. Wanneer je veel ommetjes maakt kom je hoger in de ranglijst en kun je medailles behalen.

Ook in de gemeente Voorst hebben al veel inwoners de app gedownload. Wil jij ook de strijd aangaan met inwoners uit onze gemeente? Download dan de app uit de Google Play Store of App Store. Na het registreren zoek je de groep Gemeente Voorst op. De code om je hierbij aan te sluiten is 69GML. Veel succes en wandelplezier gewenst!

GRATIS ONLINE WORKSHOPS VIA LEER LOKAAL

De Leefbaarheidsalliantie Gelderland heeft vorige week een online platform voor inwoners (initiatieven) in Gelderland geopend: Leer Lokaal Gelderland. Met online workshops en coaching kunnen inwoners-initiatieven of vrijwilligers van bijvoorbeeld dorps- en buurthuizen hun kennis vergroten, advies krijgen over hun project of contact leggen met fondsen. Gelderlanders kunnen zich inschrijven voor gratis workshops zoals fondsenwerving, flyer maken, social media, vloggen en zakelijk tekenen. Er zijn speeddates met fondsen en adviseurs staan klaar om advies te geven over het opstarten of continueren van projecten. Voor de coronacrisis bood de Leefbaarheidsalliantie deze diensten ook al

aan, maar omdat er nu op afstand gewerkt en geleefd moet worden, is besloten onze diensten meer online aan te bieden. Het hele aanbod en het aanmeldformulier is te vinden via www.leefbaarheidsalliantie.nl.

Een initiatief starten in de gemeente Voorst? Initiatiefnemers kunnen altijd contact opnemen met Chris Frencken, coördinator maatschappelijke initiatieven bij de Gemeente Voorst. Dit kan telefonisch via 06-50438652. Chris is ook bereikbaar via c.frencken@voorst.nl.

KLARENBEKERS HANDWERKEN DOOR

Ook tijdens deze coronacrisis staan de handen van de deelnemers van 'Handwerk & Creatief Klarenbeek' niet stil. Voorheen stond deze groep bekend als Welfare van het Rode Kruis. In deze tijd kunnen de deelnemers niet samen komen, waardoor ze thuis allerlei handwerken maken. Hierbij kunt u denken aan allerlei naai-, borduur-, brei- en knutselwerk. Van tafelkleden tot tassen en van kaartjes tot kussens. Het handwerken houdt de deelnemers zinvol bezig in tijden van thuisquarantaine.

Handwerk & Creatief Klarenbeek wordt gecoördineerd door Mieke Hendriks en Kitty Schutte. Wanneer u thuis zou willen handwerken maar bepaalde materialen mist kunt u met hen contact opnemen. Zij kunnen er voor zorgen dat materialen bij u thuis bezorgd worden. Daarnaast werken de handwerkers ook in deze tijd in opdracht. Denk bijvoorbeeld aan borduurwerk, een uniek cadeautje of de beroemde gebreide sokken. In overleg is er heel veel mogelijk. Dankzij dergelijke opdrachten kan men de club ook in stand houden.

Voor meer informatie kunt u contact opnemen met Mieke Hendriks (055-3011616) of Kitty Schutte (06-12654070). Na de coronacrisis bent u natuurlijk van harte welkom om eens te komen kijken bij deze creatieve groep. Zij zijn dan iedere donderdagochtend tussen 09.00 en 11.00 uur aanwezig in het MFC in Klarenbeek.



BINGO IS HOT!



De bingo is aan een opmars bezig in de gemeente. De regels van bingo zijn simpel en veel heb je er niet voor nodig. Vele inwoners worden zelfs wel érg fanatiek van de rollende bingo balletjes!

Twee weken geleden ontstond er een spontane bingo in Wilp-Achterhoek. Op een zonnige zondag namen buurtbewoners plaats voor hun woning. Zelf kwamen ze met uiteenlopende prijsjes. Een gezellige middag was een feit.

Vanuit Wilp-Achterhoek is het maar een klein sprongetje naar Wilp en Teuge. In deze twee kernen werd er bingo gespeeld op (k)Woningdsdag. In Teuge werd deze digitaal gehouden. Er waren prachtige prijzen te winnen. Denk hierbij aan een rondvlucht, een familie-fotoshoot, APK-keuringen en kappersbonnen. In Wilp werden er verschillende bingospellen gespeeld in een straat of wijk. Onder tussen trok Jonneke Siebrand, gewapend met accordeon door het dorp om op verschillende plaatsen muziek te maken.

Mocht je nou geen genoeg krijgen van bingo, neem dan ook eens kijkje op www.denationalethuisbingo.nl. Op deze site kun je elke werkdag, van 13.00 tot 14.00 uur gratis meespelen vanuit je eigen huiskamer. Er zijn nog leuke prijzen mee te winnen ook!

STUDENTEN VLOGGEN VOOR JONGE MANTELZORGERS

Studenten van Aventus volgen praktijkleren bij Stichting Mens en Welzijn Voorst. In dat kader kregen ze (reeds voor de corona-maatregelen) de opdracht om iets te organiseren voor jonge mantelzorgers. Dat deze studenten in mogelijkheden denken bewijzen ze. Ze zijn namelijk gestart met het maken van verschillende vlogs. Via een eerste oproep werd jonge mantelzorgers gevraagd wat ze graag wilden zien en inmiddels staan de eerste vlogs online. Op Instagram kan iedereen de vlogs bekijken. Hiervoor hebben ze een speciaal account aangemaakt onder de noemer 'vlogsaventusjongemantelzorgers'. Ook leuk om te kijken wanneer je geen jonge mantelzorger bent!