



Het eerste kwartaal van 2023 is alweer voorbij, een kwartaal waarin de leden van ArkinPlus een reeks activiteiten hebben ontwikkeld. In deze tweede nieuwsbrief vertellen we je hier alles over.

#### In deze nieuwsbrief:

- Jaargesprek met Floor van Dijk; Raad van Bestuur Arkin
- Stamtafel Freud impressie 14 februari en nieuwe datum
- Overleg raamplan bijeenkomst KGK 1 maart
- Column Joseff Iping: filosofische mijmering over ouder worden
- Lunch Ouderen 21 april
- Arkin Festival 15 juni
- Tips:
  - Preventie cursus Vitaal leven boven de 60
  - Site van Beter Oud

## Jaargesprek met Floor van Dijk, RvB Arkin

**Eind januari hadden we als werkgroep ons jaarlijks overleg met Floor van Dijk, lid van de RvB van Arkin. We kregen opnieuw groen licht voor onze plannen voor 2023. Floor van Dijk laat weten blij te zijn met onze initiatieven.**

"Als bestuurder van Arkin vind ik dat wij boffen met een groep professionals, die betrokken blijven op de GGZ en Arkin in het bijzonder, na hun formele pensionering. Het zegt volgens mij alles over een warm hart voor de cliënten en voor de collega's. En ook dat mensen met plezier bij Arkin en haar voorlopers hebben gewerkt. Dat was en is heel belangrijk.

Het mooie is dat het platform van pensionado's met Arkin kan blijven meedenken over beleid en dat sommige collega's nog steeds alle opgebouwde kennis en ervaring inzetten. Een voorbeeld is dat zij ons alert hebben gemaakt op het belang van een goede overgang van het voltijds werkende leven en de stap daarna. We steunen van harte het jaarlijks symposium/ontmoetingsdag en waarderen zeer dat een groep collega's daar de schouders onder heeft gezet. Op naar de volgende editie in oktober!"

*Tekst: Floor van Dijk, foto: Pim Duurkoop*



## Terugblik Stamtafel Freud 14 februari en volgende editie

In de drukke avondspits was het lavenen tussen auto's, fietsers, voetgangers dwars door de stad naar de Spaarndammerstraat naar Restaurant Freud. Al gauw waren alle lege plaatsen aan tafel bezet, was er een welkomstwoord door Frits Nieuwstraten en werd er bijgedekt voor een onverwachte 14e gast.

Op deze Valentijnsdag stond er een prachtige donkerrode roos op onze tafel en was er naast het Arkin toetje ook nog een feestelijk drankje van het huis. We rouleerden na de eerste gast en nadat de eersten waren vertrokken werden er nog weer nieuwe gesprekken gestart. Nu iedereen elkaar al een paar keer heeft gezien ontstond er snel een sfeer die aan een teamuitje deed denken en dat gaf ook wel een heel vertrouwd gevoel.

Nu iedereen elkaar al een paar keer heeft gezien ontstond er snel een sfeer die aan een teamuitje deed denken en dat gaf een heel vertrouwd gevoel.

**Nieuwe datum is 6 juni**, aanmelden via Frits Nieuwstraten: [frits@nieuwstraten.nl](mailto:frits@nieuwstraten.nl)



*Tekst: Wieke Nolet, foto's: Freud*

## Overleg raamplan bijeenkomst KGK 1 maart

De plannen voor de 3<sup>e</sup> bijeenkomst op 19 oktober zijn volop in ontwikkeling. Met een aantal actieve oud-collega's werd een eerste opzet besproken. Het was een zeer constructieve discussie met een samenvatting van Joseff.

Er zijn twee lijnen: **1.** persoonlijke beleven van de deelnemers (prikkelend, uitdagend) en **2.** informatie over Arkin en de nieuwe ontwikkelingen. Mogelijk motto: *Tijden veranderen, wij veranderen.* De leden van de werkgroep gaan verder met de uitwerking van een eerste concept programma. Lees in de volgende nieuwsbrief meer nieuws hierover!

*Tekst: Marijke Lans, Udo Nabitz*

## Column Joseff Iping: filosofische mijmering over ouder worden



We blijven jong?

De laatste tijd heb ik de onwettelijke behoefte om de plaatsen en mensen uit het verleden weer op te zoeken. Ik ging terug naar het huis waar ik in Amsterdam-Oost mijn jeugd heb doorgebracht. Het is er niet meer. De Bonifatiuskerk waar mijn grote katholieke familie kwam. Weg.

Wel vond ik de zolderkamer terug, waar ik woonde tijdens mijn opleiding in het Provinciaal Ziekenhuis in Santpoort. Hij bleek kleiner dan ik mij herinnerde, maar er was geen spoor meer van de liefdes en leven op deze plek. Ronduit verbijsterend was het voormalig terrein van het Provinciaal ziekenhuis, dat ik bezocht, nu geworden tot een residentie voor de rijken.

*Wat je in je jeugd wenst, heb je als oudere in overvloed:*

*herinneringen.*

*Misschien is dat de reden om de tijd van toen terug te willen halen.*

*Maar wat levert het op? Misschien is het beter de herinneringen te koesteren,*

*als besef waar je vandaan komt, maar is de vraag 'waar ga je heen' belangrijker.*

We hebben in onze liberale samenleving waar zelfbeschikking en geen inmenging centraal staan, Eigenlijk geen antwoord op de betekenis en zingeving van het ouder worden. Het is de paradox van de steeds jonger wordende oudere. Als je voorbij de 40 jaar oud bent word je al tot de ouderen gerekend. De noodzaak om daarom 'jong' te blijven wordt in reclame en cultuur benadrukt. We kijken weg van het ouder worden, want onze samenleving ontbeert het concept van het leven als geheel. We willen eeuwig jong blijven.

Daar doe ik zelf aan mee door met enige ironie te roepen dat ik een 'jonge God' ben, maar in mijn hart weet ik wel beter. Er is geen agenda voor de derde levensfase, waarin wij ons als pensionado's bevinden. Als er al aandacht is voor ouderen, dan is het de aandacht voor alzheimer, maar dat betreft gelukkig slechts een klein deel van de ouderen.

Is het dan allemaal ellende?

Nee, we kunnen het heden en de nabije toekomst koesteren, door onze bescheiden geluksmomenten te ervaren, evenals vriendschap en liefde. Dat komt tegemoet aan onze 'genereringsbehoefte': iets voort te brengen, ertoe doen.

Het ouder worden heeft mij ook veel gebracht. Naast schaamte om de fouten in het verleden, ook dierbare ervaringen. Nu is het tijd voor het heden en de toekomst.

Als mijn kleindochter van twee jaar komt logeren, omdat de yppen ouders even 'tot zichzelf' moeten komen, zij om half zes wakker is, en ik op zondagochtend om half zeven slaapdronken moet voorlezen over 'bakkertje deeg' die zijn bril kwijt is, en dat zes keer achter elkaar, dan koester ik toch mijn geluksmoment, maar je moet niet vragen hoe.

*Tekst Joseff Iping, Foto: Pim Duurkoop*

## Lunch Ouderen 21 april

We zagen elkaar bij de MDO's, de printer, het koffieapparaat in de gang. Hoe zou het zijn als we met pensioen waren, zouden we elkaar dan ooit nog zien, vroegen we ons af in 2016.

Zo gek, onze werkende vaders en moeders kregen tot hun dood kerstpakketten, jaarverslagen en bustochtjes, bij ons zou het doek definitief vallen. En nu door de privacyregels en een uitgedoofde personeelsvereniging werden we in een klap afgesneden van alle werkcontacten.

Joke ging met pensioen in 2017, Wieke in 2019.

We bedachten dat we een soort pensioenclub wilden opzetten, die blijvend "in oprichting" zou zijn. Geen druk, geen verplichtingen, maar vooral plezier.

We spraken over die pensioenclub tijdens lunches, in Amstelveen, in Amsterdam, steeds op verschillende plekken. Joke kende de mensen van ambulante, Wieke van de ouderenkliniek. Gaandeweg kwamen we erachter dat we al sinds de jaren 80/90 met elkaar werkten, Joke als sociaal psychisch verpleegkundige, Wieke als ouderadviseur in hartje Centrum. Het was toen pionieren in de ouderenzorg, thuis blijven wonen in plaats van naar het verzorgings- of verpleeghuis.

In Corona-tijd hadden we nog steeds regelmatig contact, er ontstond gaandeweg de behoefte om echt iets concreet te vragen of doen. De mensen die we kenden die met pensioen waren kregen een mail waarin we vroegen of ze zin hadden om elkaar te zien en op wat voor manier. Daarop kwamen positieve reacties: leuk om elkaar weer te ontmoeten, het liefst buiten, groot terras, wandelen, Duinen, oud-Santpoort. We organiseerden een 1e lunch eind april 2022 aan het eind van Corona op een zonovergoten terras aan het IJ met vervolgens een wandeling en een afsluitende borrel in Amsterdam Noord, het voormalig werkgebied van velen.



*Elly, Joep, Joke & Froukje*



*Elly, Wieke, Froukje & Joep*

Het plezier groeide. En nu op 21 april in 2023 volgen een tweede lunch en een mooie wandeling in Oost voor al die oud-collega's uit de ouderenzorg en hopen we opnieuw op een warm onderling contact.

Voel je je verbonden met ouderenzorg en wil je meedoen, dan kun je je nog aanmelden via Wieke Nolet: [wiekenolet@gmail.com](mailto:wiekenolet@gmail.com)

*Tekst: Joke van Gijssel en Wieke Nolet, Foto's: Wieke Nolet*

## Arkin Festival: 15 juni 2023



**Een evenement waarop ontmoeting en verbinding centraal staat.** En dat is precies wat we op **15 juni** gaan doen tijdens het **Arkin Festival**.

Noteer deze datum alvast in je agenda, de pensionado's zijn weer over de invulling van deze dag! Ook de pensionado's zijn van harte welkom op deze dag. 140 ArkinPlusers ontvangen op 7 maart een uitnodigingsmail via Marja Roedolfs namens de RvB met daarin de mogelijkheid voor aanmelding.

Uitnodiging niet ontvangen of meer weten? Klik [hier](#).

## Tips van de redactie:

### Preventie cursus Arkin: Vitaal leven boven de 60

De cursus is bedoeld voor 60-plussers die hun leven meer kwaliteit en inhoud willen geven. Het team van Arkin preventie staat klaar voor alle Amsterdammers en omwonenden die vragen hebben over hun psychische gezondheid of op zoek zijn naar informatie en/of steun in de vorm van een persoonlijk adviesgesprek, (zelf) hulp of cursussen.

De eerstvolgende cursus start in mei 2023. Spreekt de cursus jou aan of ken je iemand die er wellicht baat bij heeft deel te nemen? Klik [hier](#) voor meer informatie.

### Beter Oud

[www.beteroud.nl](http://www.beteroud.nl)

Positieve gezondheid: het gaat niet meer om de aan- of afwezigheid van ziekte. Maar om het vermogen van mensen om met de fysieke, emotionele en sociale levensuitdagingen om te gaan en daarbij zoveel mogelijk regie te voeren.

## Colofon

### Werkgroep ArkinPlus:

Hans Nusselder, Marijke Lans, Udo Nabitz, Joseff Iping, Wieke Nolet

### Redactie van de nieuwsbrief:

Marijke Lans, Udo Nabitz, Pim Duurkoop

Contact met de redactie via Arkin Communicatie

**Voor meer informatie:** bezoek de website of neem contact op met Arkin [communicatie@arkin.nl](mailto:communicatie@arkin.nl)

Wil je je afmelden voor deze nieuwsbrief? Dat kan via [de website van ArkinPlus](#)

Deze e-mail is verzonden aan [{{email}}](#).

Als u geen nieuwsbrief meer wilt ontvangen, kunt u zich [hier afmelden](#).

U kunt ook uw [gegevens inzien en wijzigen](#).

Voor een goede ontvangst voegt u [communicatie@arkin.nl](mailto:communicatie@arkin.nl) toe aan uw adresboek.