

Janny Lussenburg kwam via OpenJeHart weer op de rit

‘Ik leerde om de positieve dingen weer in te zien’

Janny Lussenburg (74) is een doorzetter. Maar na 18 jaar mantelzorgen voor haar man hield het ook voor haar op. De periode na zijn overlijden voelde voor haar als een ‘zwarte deken’. Toch slaagde ze erin haar leven weer op de rit te krijgen en ze voelt zich vitaler dan ooit.

‘Het is dus mogelijk, om uit zo’n dal te komen, maar dat had ik zelf nooit gedacht. Het leek alsof er een zwarte deken over me heen lag. Je denkt dat na het overlijden van je man iedereen wel naar je toe blijft komen, maar daar had ik een te rooskleurig beeld bij. Ik kreeg ook allerlei kwaaltjes en ik ging lichamelijk sterk achteruit. Zo had ik moeite met lopen en verplaatste me in een scootmobiel.’

Mantelzorger

Janny zorgde na het herseninfarct van haar man 18 jaar voor hem. Zijn levensverwachting was aanvankelijk ook veel lager. ‘Maar kennelijk heb ik hem goed verzorgd’, zegt ze vol humor. ‘Toch heb ik dat onderschat. Ik dacht het er wel even bij te doen. Maar mantelzorger ben je 24 uur per dag. Het was lichamelijk, maar ook geestelijk zwaar. Ik verloor zelf ook de aansluiting met anderen, uiteindelijk kwam ik per week nog geen 2 uur buiten de deur om iets voor mezelf te doen’.

De afleiding was er nog wel door de aansluiting bij Stichting Onder Dak, waar ze kookte voor meerdere mensen met een handicap. Ook de zorgboerderij Vredhoeve was fijn, waar haar man regelmatig terecht kon voor een ontspannen middag. Maar toch, Janny was altijd voornamelijk met anderen bezig.

Ook lid worden van OpenJeHart?

Aan het lidmaatschap van OpenJeHart zijn geen kosten verbonden. Als lid krijg je automatisch de uitnodigingen van alle leuke activiteiten toegestuurd. Er zijn weekenduitjes, themabijeenkomsten en Creatieve Salons waarbij je volop de gelegenheid krijgt om andere mensen te ontmoeten. Ook kun je elke maandagavond of woensdagochtend meedoen met de wandeling. Op maandagavond is er tevens een vaste eetgroep bij restaurant Aan de Fonteyn. Meer info: kijk op www.openjehart.nu of bel 088-7878988.



Janny Lussenburg: ‘Uiteindelijk viel alles op z’n plek, maar je moet het wel zelf doen.’

Via een eenvoudig foldertje kwam ze 1,5 jaar na de dood van haar man bij Mantelkring terecht. ‘Ik voelde mij nog steeds mantelzorger, en zat tussen de mantelzorgers die hun verhalen deelden. Uiteindelijk sloot ik aan bij een andere groep, OpenJeHart, dat meer gericht is op het leggen van nieuwe contacten. Daar bleek ik beter op mijn plek.’

Optimistischer in het leven

Bij OpenJeHart deed Janny trouw mee aan het activiteitenprogramma, de wijkelijke wandelingen, weekenduitjes en thema-avonden. ‘Maar toch was er nog meer nodig om mij weer op de rit te krijgen. Ik kreeg via OpenJeHart het aanbod om mee te doen aan een aparte cursus onder de naam Creatief Leven. Hier kreeg ik het zetje dat ik echt nodig had.’

‘Het belangrijkste wat ik leerde is om weer de positieve dingen in te zien. Ik sta nu een stuk optimistischer in het leven, ben veel vitaler. Ik kon niet meer fatsoenlijk lopen. Maar door zelf achter aangepaste schoenen aan te gaan kan ik nu ook meer bewegen, wat ook weer een overwinning op mezelf is. En wie had nog gedacht dat ik met mijn dochten en kleindochter naar Frankrijk zou gaan, kamperen met luchtbed en tentje. Daar ben ik 40 jaar niet geweest. Uiteindelijk viel alles toch weer op z’n plek, maar je moet het wel zelf doen.’

Lezing voeding en duurzaamheid

Voor wie verstandiger wil omgaan met voedsel is de gratis lezing ‘Voeding en Duurzaamheid’ een goede tip. Je leert bijvoorbeeld hoe je minder eten hoeft weg te gooien, waardoor je minder boodschappen hoeft te doen. Lian Steijn houdt haar verhaal op 1 november drie maal: om 10.30 in de Flevomeer Bibliotheek in Dronten, om 13.30 uur in Biddinghuizen en om 15.00 uur in Swifterbant.



UIT DE BIJENKORF

Seniorennetwerk ‘De Bijenkorf’ werkt aan een seniorvriendelijk Dronten: een gemeente waar (ook) ouderen graag willen wonen. In het ZamenEen Bijenkorf Journaal zullen we regelmatig artikelen plaatsen die voor alle senioren van belang zijn. Voor meer info: www.seniorendronten.nl.

Ontmoetingsbankjes

Frans Wesselink is een Dronter senior die zeer actief is. Tot voor kort secretaris van KBO-PCOB in Dronten, drijvende kracht achter hun nieuwsbulletin, organisator van de Dag van de Ouderen en nog veel meer. Iedereen in het gemeentehuis, van ambtenaar tot gemeenteraad, kent Frans. Frans weet veel van alles. Tijdens de raadsvergaderingen zit Frans op zijn vaste bankje. Op de woensdagen zit Frans tijdens de markt op het bankje op het Meerpaalplein. En schuiven ze aan, de ene na de andere senior. Soms ook jongeren. Om te vertellen wat goed gaat en nog wel een extra tandje kan gebruiken. Frans probeert daar uit te vogelen hoe een seniorvriendelijke gemeente er moet uitzien. Samen hebben we nu iets bedacht op dat Ontmoetingsbankje. We hoeven het



niet eens uit te leggen. Odd Fellows Dronten heeft daarbij al het voorbeeld gegeven door een bankje aan Het Ruim beschikbaar te stellen. Hoe mooi zou het zijn wanneer andere clubs zoals de Lions, Ronde Tafel en Rotary dit voorbeeld zouden volgen. Enkele clubs zijn al aangesloten bij Zameneen Coalitie. Als die nu eens binnen de Coalitie samen een project starten om overal bankjes neer te zetten, samen met burgers en andere organisaties in de wijken....die ook al in de Coalitie zitten. Samen doen hè. We horen wel.

Wim Lanphen, voorzitter seniorennetwerk ‘De Bijenkorf’

ZamenEen is een initiatief van Seniorennetwerk De Bijenkorf en Netwerk Burgers in de Knel. **Ook meedoen?** Wil je als organisatie ook meedoen met onze coalitie, dan kan dat. Achtergrondinformatie over het samenwerkingsconvenant is te vinden op www.zamen-een.nl. Geïnteresseerd? Stuur dan een e-mail naar aanmelden@zamen-een.nl en we nemen contact met je op. **Voel jij je wel eens eenzaam en wil je daar eens over praten?** Bel dan met het **Contactpunt ZamenEen** op 088 - 2802802, op werkdagen bereikbaar van 08.00 tot 19.00 uur. Wij zorgen er voor dat je in contact komt met de juiste mensen die je verder kunnen helpen. **Tips, suggesties of een bijdrage leveren** aan het ZamenEen Journaal? Mail dan naar info@zamen-een.nl.