

# VERGETEN GROENTEN

Zorg in de Moestuin | Moestuin in de Zorg

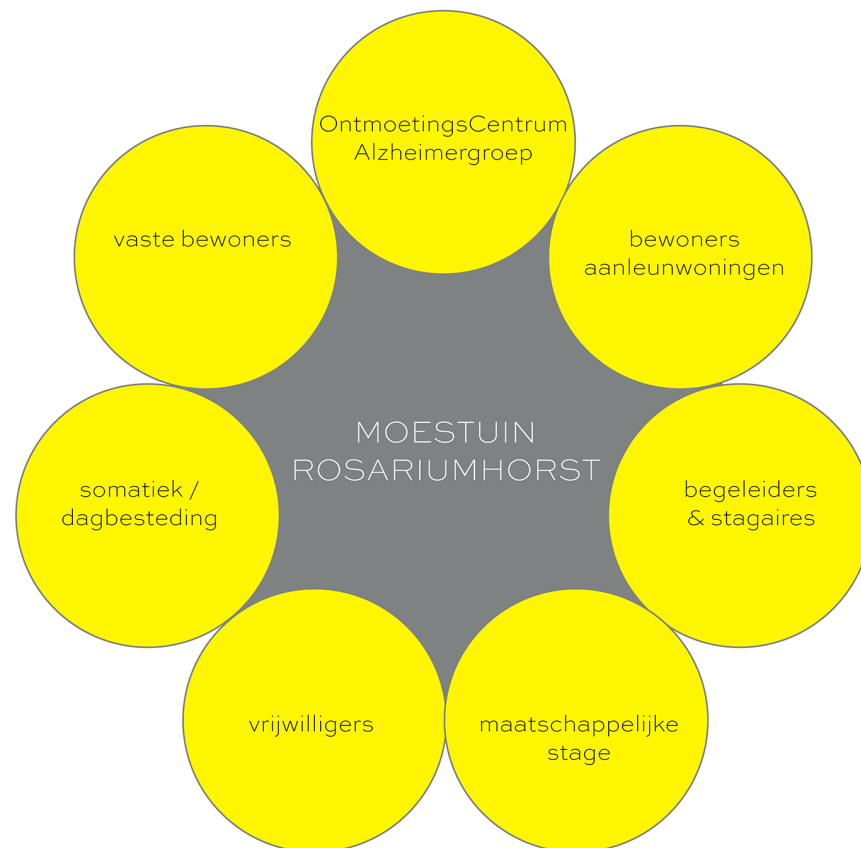
Erika Meershoek | GIDZ

In 2012 is in Krommenie het eerste Groenplein van Nederland gerealiseerd: het Rosariumpark. Een initiatief van de ANWB. Het bestaande park is omgetoverd tot kleurrijk 'sport- en spelplein' voor jong en oud(er). In het hart van het park is een moestuin aangelegd, speciaal voor de bewoners en cliënten dagbesteding en OntmoetingsCentrum van de Rosariumhorst. Erika Meershoek van GIDZ werd aangetrokken om de ouderen te begeleiden met het tuinonderhoud. Dit smaakte naar meer en werd al snel een op maat gemaakt 'meergangenproject'. Voorliggend blogboek doet verslag van de bevindingen en ervaringen in het 1e groeiseizoen.

**De eerste jonge sprietjes  
Die kwamen uit de grond  
Ze zeiden niets  
Die kondigden zich aan.**

Mw. F. Spronk, OntmoetingsCentrum

## Deelnemers project



## Werken en genieten in de moestuin

Als we met elkaar van de Rosariumhorst naar de moestuin gaan - lopend, voortgeduwd in rolstoel, met behulp van rollator of wandelstok - gaan de verhalen al gauw over de moestuin 'van toen'. Herinneringen worden opgehaald over de oorlogstijd en de mogelijkheid destijds een klein stukje grond te huren om zodoende de hongerwinter door te kunnen komen. Vader die iedere dag even naar de moestuin ging voor verse waar; aardappels, stokslabonen, doperwtjes, spruitjes, andere soorten kool en zo meer. Het hele gezin moest meehelpen zaaien en oogsten. Iedereen hielp elkaar en men deelde wat men had. Die herinneringen van ver terug, die zijn er nog. Maar waar we nu eigenlijk heen gaan met elkaar (op weg naar de moestuin), die vraag komt met regelmaat terug.

**Terug keren  
Tal van herinneringen-  
O kersenbloesem!**

Bashō



**Twee hazen zaten in het park  
Met in iedere hand een hark.  
De pastinaken nog in de grond  
Straks in de soep; lekker gezond!**

Dhr. H. Knikman, OntmoetingsCentrum

**Broccoli broccoli  
Wat ben ik blij dat ik je zie  
Dan kan ik later lekker smullen  
En mijn maag ermee vullen.**

Dhr P. Bruin, OntmoetingsCentrum

De moestuin in het Rosariumpark heeft de vorm van een boomerang. De tuin bestaat uit 8 gelijke vakken, waarvan 4 met vaste beplanting. De vakken van gelijke grootte scheppen duidelijkheid, geven de moestuin structuur. De Marokkaanse munt (vaste plant in 2 vakken) plukken we voor heerlijke thee. En de bieslook (ook vast in 2 vakken) oogsten we om over de maaltijd te snipperen. En eenmaal in bloei om in een vaasje te zetten, met wat takjes bloeiende sali. De bedden met niet vaste planten worden gezamenlijk ingezaaid. Gedurende de zomermaanden genieten we volop van de moestuin; we zaaien, geven water, wieden, oogsten, koken en delen de maaltijd.

In de wintermaanden bekijken we de zaadcatalogi. Aan de hand van de huidige eetwensen en nostalgische herinneringen maken we keuzes voor het nieuwe seizoen. De wintermaanden zijn ook zeer geschikt voor het maken van naambordjes. Voor iedereen is het lastig om te onthouden wat je waar hebt gezaaid. Voor mensen met geheugenproblemen wordt zaaien zonder naambordjes een warboel. Als het zaad opkomt en er groeit een herkenbaar plantje uit, dan nog is het lastig op de naam van het gewas te komen.

Moestuin gerelateerde activiteiten

Structuur en continuïteit zijn belangrijk. Zolang we met elkaar 2x per week naar de moestuin gaan dan is en blijft de tuin vertrouwd. Men vraagt soms wel waar we heen gaan, op weg met schoffel en schepje, maar eenmaal aangekomen is het toch weer genieten en herkennen de mensen de plek weer. We gaan altijd met een groep naar de moestuin, onder begeleiding van een paar vaste vrijwilligers en een stagair. Iedereen wordt uitgenodigd mee te gaan. Al het personeel weet wat we doen en ze zijn alert op veranderingen die de moestuin bij de cliënten teweeg brengt.

Het gezamenlijk op pad gaan schept een band. We bespreken onderweg wat we bij ons hebben en gaan doen. Bv gereedschap en zakjes zaad of juist lege zakjes voor de oogst, stro voor onder de aardbeien of naambordjes. Tijdens de gang door het park, naar de moestuin, wijzen we elkaar dingen aan. De rozen die in bloei staan, een door een storm gevelde boom, 'pulletjes' in de sloot en sneeuw op de railing van de brug. We luisteren naar de vogels en proberen te ontdekken welke het zijn. Gedurende de 10 minuten die het kost om van de Rosariumhorst naar de moestuin te komen staan alle ogen, oren en neuzen open! En is een luikje met herinneringen op een kier gezet....





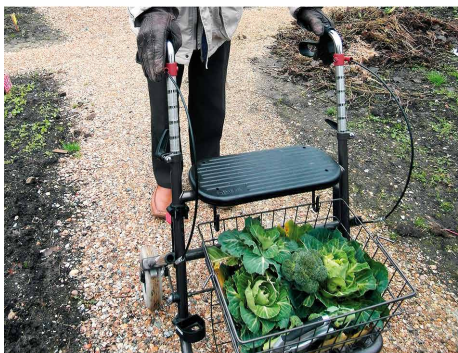
Eenmaal bij de moestuin aangekomen beginnen we met bewonderen; 'Wat staat alles er goed bij. Wat is het gegroeid! Ik zie radijzen! We hebben een tomaat! Kijk, de koriander komt op en de worteltjes!'



Dan gaan we ruiken. 'Heerlijk die munt! Best sterk zeg, die bieslook. Nee, ik ruik niks, al heel lang niet meer...'



En dan gaan we proeven. 'Puur ui, die bieslook. Lekker pittig zo'n radijs. Superzoet tomaatje! Ja hoor, echte munt. Oh jé, er is van de aardbeien gesnoept.'



Wie kan helpt mee met zaaien en onkruid wieden. Voor mensen in een rolstoel is een schoffel met lange steel een uitkomst. De deelnemers forse planten in de aarde laten zetten, waar de potjes al vanaf zijn gehaald, gaat beter dan ze vragen zaailingen te planten. Dat is te teer voor de motoriek van velen. Maar een lavendelplant kan wel tegen een stootje, dus dat gaat goed. Het onkruid naar de compostbak brengen is ook een eenvoudig klusje waardoor mensen zich nuttig voelen. Wanneer we klaar zijn met de werkzaamheden plukken we munt en bieslook en wat verder al oogstbaar is. Vol trots gaat de verse waar in de mandjes en/of op schoot. Via de binnentuin gaan we weer terug, door een hek met een code. In de binnentuin staan twee op maat gemaakte houten kweekbakken, dat wil zeggen verhoogd, zodat je er met een rolstoel bij kunt en de armen niet te hoog opgetild hoeven worden. In deze bakken kweken we radijzen, sla, knoflook en uien. En bladsla waarvan de zaden gemengd met wit zand in een handig strooibusje zitten wat het zaaien een stuk gemakkelijker maakt. 's Winters staat 1 kweekbak in het OntmoetingsCentrum. Dan zaaien we o.a. kruiden. Met een groeilamp erboven. Zo wordt in de winter de connectie met de moestuin buiten behouden en blijven we samen fijn met eetbaar groen bezig.

Ook als het slecht weer is zijn we binnen met de moestuin bezig. Zo hebben de mensen van het OntmoetingsCentrum, op een oude wijnkist, een maquette van de tuin gemaakt. Met klei, vilt, karton en schuimrubber zijn, onder begeleiding, bloemkolen, aardbeien, prei en zelfs hele bessenstruiken gemaakt. Iedere keer als we buiten iets veranderen, passen zij dat in de maquette aan.

Gedichten zijn ook onderdeel van het 'slechtweer programma'. Gedichten over de seizoenen, het weer, tuinen, groenten, zoals het gedicht Jonge Sla van Rutger Kopland. Ook de haiku's van Bashō vallen goed in de smaak. Kort maar krachtig, dat wordt op prijs gesteld. Ik draag de gedichten zelf voor. Sowieso verhalen vertellen, bv over mijn eigen moestuin en dat ik mijn oogst zelf inmaak, weck of tot jam verwerk, vinden de mensen fijn. En roept bij velen goede herinneringen op. De mensen maken zelf ook gedichten en dragen die aan elkaar voor. Over wat we die dag hebben gezien in de moestuin, of wat we hebben geoogst. Het geeft veel pret en hilariteit.

## Wat is geluk

**Omdat het geluk een herinnering is bestaat het geluk omdat tevens het omgekeerde het geval is,**

**ik bedoel dit: omdat het geluk ons herinnert aan het geluk achtervolgt het ons en daarom ontvluchten wij het**

**en omgekeerd, ik bedoel dit: dat wij het geluk zoeken omdat het zich verbergt in onze herinnering en**

**omgekeerd, ik bedoel dit: het geluk moet ergens en ooit zijn omdat wij dit ons herinneren en dit ons herinnert.**

Rutger Kopland, uit: Tot het ons loslaat, 1997

Alzheimerpatiënten en dementerenden hebben geen baat bij veel verschillende prikkels. Dit maakt de mensen onrustig, verward en moe. Wij, de begeleiders van het OntmoetingsCentrum en moestuin, merken dat wanneer (nieuwe) prikkels duidelijk met elkaar te maken hebben en deze heel geleidelijk opbouwd dit juist positief werkt. Voor het vertrek naar de tuin beginnen we al te vertellen waar we heen gaan, wat we meenemen en ter plekke gaan doen. Ook herhalen wat we de vorige keer met elkaar hebben gedaan en gezien zorgt voor de juiste sfeer en rust. Meestal niet voor herkenning of herinnering, daar is het beeld ter plekke voor nodig. Onderweg benoemen we wat we zien en horen. In de moestuin laten we voelen, ruiken en proeven. En bij terugkomst worden net geplukte bloemen in een vaas gezet en/of gebruiken we de oogst van de dag voor de lunch. Eigen sla met radijs, ui en verse kruiden wordt zeer gewaardeerd! De mensen vinden de sla zachter dan uit de winkel. En zoeter. Het doet er niet toe of dat echt zo is, of dat het gelukkige gevoel van samen naar de moestuin ze tot deze smaaksensatie heeft verleid.

### De moestuin verbindt en voedt





De winter van 2012 heeft vele kilo's Pastinaken opgeleverd. Daar hebben we met elkaar meerdere malen soep van gemaakt. Iedereen heeft geholpen met schillen, snijden en in de pan roeren. En iedereen heeft het zich ook laten smaken. 'Ik ben niet zo'n grote eter' en 'ik heb niet zo'n trek' hoor je nu niet. Er wordt duidelijk meer en met meer smaak gegeten dan anders. En het plezier dat we met het samen koken hebben is zoveel waard.

Gaan de meeste mensen na de lunch normaal even dutten of een puzzeltje maken, nu helpen ze mee met de afwas, ruimen de tafel af (of doen een poging) en praten nog wat na. De vitaliteit en opgewektheid houdt geruime tijd stand.



Zomer 2013 ben ik met enkele collega's naar een Lunch & Learn bijeenkomst van VUconnected geweest, ter plaatse van de Dr Alma schoolmoestuinen op de Zuidas. Het thema was Alzheimer in relatie tot beweging en gezonde voeding. Ook uit wetenschappelijk onderzoek blijkt overtuigend dat voor mensen met Alzheimer geldt dat voldoende bewegen en gezonde voeding in meerdere opzichten goed doet.



Het Rosariumhorst moestuinproject en vergelijkbare initiatieven in binnen - en buitenland laten overduidelijk zien dat moestuinieren mensen met (beginnende) Alzheimer heel erg goed doet. Dat na een moestuinbezoek de ontspannen opgewektheid langdurig aanhoudt, dat mensen beter en smakelijker eten, dat het voedend is voor grappen, frisse gedachten en smaakvolle verhalen en gedichten. En dat de vaste bewoners uitkijken naar je komst, heel graag mee willen naar de tuin en liefst ook mee eten. Dat iedereen een tomatenplant op de kamer wil. Dat er reuring is en de seizoenen intens worden (her) beleefd.

Het is misschien niet gemakkelijk, het kost geld en tijd, maar een moestuin in de zorg is betekenis- en waardevol voor bewoners, cliënten en begeleiders / verzorgers!

Wanneer u interesse heeft in een eigen moestuin in de zorg project dan maak ik graag een afspraak om de mogelijkheden met u door te praten.

**Erika Meershoek** + 31 6 41866778

**Erika Meershoek**

apb@gidz.net

www.gidz.net

**Werkplaats**

Delistraat 3  
2022 ZC Haarlem  
Nederland

