



'We staan hier midden in het leven'

Het levensgrote beeld van Maria overziet vanaf haar plek op het pleintje het dorp. Langenboom is een gemeedelijk kerkdorp waar mensen niet zelden al hun hele leven wonen. Wat hebben zij nodig om gezond en gelukkig oud te kunnen worden in hun eigen dorp? *'We staan hier midden in het leven, dat is heel belangrijk.'*

Eigenlijk moest hij naar het koor, maar dat heeft hij vanavond een keertje laten schieten. In plaats daarvan ging Koos Verstegen (92) naar de bijeenkomst van de plaatselijke zorgcoöperatie, de vereniging Langenboomse Zorg Centraal. De vereniging wil graag de leefbaarheid in Langenboom bevorderen, met meer zorg voor elkaar. Dat doen ze onder meer door ontmoeting te organiseren.

'Gezondheid is meer dan niet ziek zijn.'

Voor deze gelegenheid was de GGD Hart voor Brabant uitgenodigd om te komen vertellen over het concept van Positieve gezondheid. 'Gezondheid is meer dan niet ziek zijn', vertelt Yvon Dieks van de GGD aan de ongeveer honderd aanwezige dorpsbewoners. 'Het doet er vooral toe hoe je omgaat met de tegenslagen in je leven. Je mag dan misschien last hebben van de benen of slechthorendheid, als je verder vindt dat je een goed leven hebt en mooie dingen doet met anderen, dan kun je je toch prima voelen.'

De bewoners mogen allemaal het web van positieve gezondheid voor zichzelf invullen. Hoe sta ik er voor? Meneer Verstegen scoort op alle deelgebieden naar eigen zeggen een dikke voldoende. 'Daar valt niks meer aan te verbeteren als je 92 bent. Ik ben heel erg blij met wat ik

allemaal nog kan en doe.'

Na deze eerste persoonlijke 'oefening' wordt de inwoners gevraagd wat er in het dorp zou moeten gebeuren om (nog) beter te kunnen scoren op positieve gezondheid. In kleine groepjes gaan de bewoners hierover in gesprek.

Moestuin

Als het aan meneer Verstegen ligt, hoeft er eigenlijk niets te veranderen. 'Het is een vriendelijk dorp. Er is nu al zo veel te doen waar ik niet aan toekom. Ik ben zo'n beetje alle middagen van

'Er is al zo veel te doen waar ik niet aan toekom.'

de week bezet. Ik ga naar koersbal en kaarten. Een keer in de week rij ik met mijn auto naar Mill om boodschappen te doen. Daarnaast werk ik veel in mijn moestuin. De oogst eet ik op en bewaar ik in de vriezer. Ik heb voor een jaar spinazie liggen!'

Een moestuin is volgens Dieks een uitstekend voorbeeld van hoe positieve gezondheid vorm kan krijgen. 'Je bent actief aan het werk, je komt andere mensen tegen en daarnaast eet je gezond uit eigen tuin. Allemaal dingen die belangrijk zijn.'

Ook Trina (88) en Bart van Doorn (94) voelen zich heel goed, ondanks hun hoge leeftijd. 'Ik rij nog auto en we zijn actief binnen de kerk. Bart heeft van zijn werk zijn hobby gemaakt en bewerkt nog altijd graag hout. Iedereen die in Langenboom overlijdt, krijgt een houten kruisje van hem. We zijn nu 66 jaar getrouwd, maar we gaan voor de 70, hoor. We staan hier midden in het leven, dat is heel belangrijk.'

Prettig toeven

Meneer Verstegen, meneer en mevrouw Van Doorn, ze zijn geen uitzonderingen in het dorp. Heel veel bewoners geven aan dat het prettig toeven is in Langenboom. Voor iedereen is er wel een clubje of activiteit, er is een rijk sociaal leven en er wordt zorg gedragen voor elkaar. Als er dan toch wat te klagen valt, is het misschien het verdwijnen van allerlei voorzieningen zoals de winkeltjes en onlangs nog de pinautomaat. Dat betekent dat je nieuwe wegen moet vinden en dat het lastiger wordt dan voorheen om alles zelf te doen. 'Maar als je hulp vraagt, dan kan er heel veel', zegt meneer Verstegen. 'Ik heb het nu niet nodig, maar toen mijn vrouw ziek was had ik wel hulp nodig. Omdat mijn kinderen klaar stonden en we buurtzorg hadden, kon zij thuis blijven. Dat vond ik heel prettig.'

De zorgcoöperatie gaat met de uitkomsten van de avond aan de slag. Voorzitter Paul Vogels: 'We gaan bekijken of er misschien aanknopingspunten zijn om de positieve gezondheid van de inwoners nog verder te verbeteren. Maar we zijn al heel tevreden.'

