

strandtherapie Demente ouderen in Buitenveldert hebben baat bij speciale kamer met UV-lampen,

Zon, zand en wijn fleuren

Zorgcentrum Vreugdehof in Buitenveldert heeft voor dementerende bewoners een strandkamer aangeschaft met zon, strand, zeegeluiden en een zomers briesje. Het mediterrane decor moet de zintuigen prikkelen.

HANNELOES PEN

Bewoner Leo Smid van Vreugdehof zakt diep weg in een luie strandstoel op het 'strandje'. Hij strekt de benen en sluit de ogen. Klaar om te 'zonnen'. Zijn dochter, die naar het strandje komt kijken, moet erom lachen. "Mijn vader is een echte zondaanbidder. Hij houdt van de warmte. Ik had een Indische moeder," zegt ze.

Medebewoonster Rietje Ruijnenman van Vreugdehof volgt zijn voorbeeld. Ze neemt plaats in de andere stoel, zet een rieten hoedje op haar hoofd en schopt de schoenen uit zodat ze met blote voeten het zand aanraakt. Haar buurvrouw Harda Jansen, die ook is aangeschoven,

De geurverspreider laat het naar zee ruiken aan de Manhattan Beach

merkt onomwonden op dat het wel tijd is voor een wijntje, zo 's middags op het strand van de Yacht and Sailing Club aan de Manhattan Beach.

Een strakblauwe hemel met dito zee is het decor. Er staat een zeebriesje (uit de ventilator), er klinken schreeuwende meeuwen (uit de speakers) en het ruikt naar zeelucht (uit de geurverspreider). De zon kan zelfs in verschillende standen: er is een ochtend-, middag- en een avondzon.

De strandkamer is aangeschaft



Mourinho aan Ajax niet helpen

ix en Twente beslissen morgen in de Arena wie landskampioen wordt. Sportpsycholoog Bertijn Ruitenburg onderzoekt invloed van het publiek op scheidsrechter.

it vindt u van de aanpak van Real Madridcoach José Mourinho? voetbaltechnisch is hij goed. psychologisch weet ik het niet.

haalt druk weg bij spelers door 'fraai te doen. Moet Ajax hem of één wedstrijd invliegen? denk niet dat een nieuw gezicht voor de groep werkt.

n film van Rambo draaien wel? ou kunnen, maar ik denk dat activatie voor deze wedstrijd en probleem is. Door iets te en wat je normaal niet doet, leg extra druk op de spelers.

n zoete film à la Blue lagoon? ook niet. Besteed als coach zo el mogelijk aandacht aan voet- il, aan de tactiek en techniek.

at gaat er in de hoofden om? moeilijk. Bij Twente missschien at angst: 'Wij staan voor, als we ar geen punten verliezen.' Ajax eeft niets te verliezen.'

arom worden uitwedstrijden iker verloren?

e bent niet op vertrouwd terrein, eeft roekelozer. Spelers van de iclub krijgen eerder kaarten. Dit

Geef het gevoel dat ir niets te halen valt'

an ook komen doordat de thuis- ub thuis vaker aanvalt en de uit- artij meer verdedigt."

ventilator en meeuwengeluiden

de geest op

den, weet locatiemanager Anja Schouten, zijn er al een stuk of vijftig van deze speciale strandkamers in zorgcentra in gebruik. In Nederland is De Vreugdehof van Osiragroep de eerste. Het kostte wel wat: ongeveer 30.000 euro.

Terwijl de bewoners aan hun wijntje nippen, speelt Rietje Ruijnenman met een opblaasbal. Een andere bewoonster, Tilly Verfaillie, zet haar zonnebril op en begint een praatje met haar buurvrouw.

Achterberg: "Kijk, mevrouw Verfaillie loopt altijd maar achter haar rollator rondjes in het huis. Zoekend, claimend en verdrietig. Nu zie je de echte mevrouw Verfaillie. Helemaal relaxed. Er ontstaat zelfs een gesprek."

Schouten: "We willen wel meer van deze strandkamers aanschaffen. Het zal vooral goed zijn als het regent."

Achterberg wil met een van de bewoners die slecht slaapt een special experiment uitvoeren. "Meneer Smid loopt 's nachts de hele tijd rond. Hij had vroeger al genoeg aan drie uur slaap per nacht. We gaan hem nu elke dag een uur op het strand zetten zodat hij meer van het herenshorroon melatonine aansmaakt. Daar slaapt hij 's nachts beter van."

'We willen meer van deze kamers. Vooral goed als het regent'

Op het strand vermaken de bewoners zich intussen prima. Bewoonster Margarita Meyer vertelt dat ze meer van strand houdt dan van het bos. "Ik ben bang van het bos. Je weet nooit wat er allemaal in dat bos zit," zegt ze tegen Tilly Verfaillie.

Die knikt. Ze houdt haar hand voor haar ogen, tegen de felle middagzon. Na een half uur is het voor haar genoeg geweest.

Ze staat gedecideerd op. "Ik moet weg. Ik kan hier niet op het strand blijven zitten. Mijn kinderen komen zo."



FOTO JEAN-PIERRE JANS

hier aan een ijsje, een fruitcocktail of een wijntje."

De effecten zijn er op korte en lange termijn. Licht, zo concludeerden onderzoekers van de VU, heeft een positief effect op het brein. In Zwe-

Gez

Amerikaan

WASHINGTON - vertrekt als M zant van de Am ring. Hij wordt zijn tweede man heeft de Amerik Barack Obama g gemaakt.

De 77-jarige Mitc aanstelling al aa slechts twee jaar g dus het Witte Huis in januari 2009 a Midden-Oosten. H desproces tussen l tijnen nieuw leve slaagde daar nauw De belangrijkste gingen, Hamas e lang ruziënd over onlangs de hande raël weigert in de mas, omdat de be ven naar de ver joodse staat.

Digit

STIJN HUSTINX

SOESTERBERG - treders en door-r door de invoering flitspaal meer dan drie jaar tijd is h paalboetes in Ned beld.

Dit blijkt uit een a Openbaar Ministeri den 934.000 flitspa deeld, tegen ruim 2010.

Tot 2007 maakte h bruik van 'ouderw met fotorolletjes. D verkeersovertrede tioneerden daardo kwart van de tijd, te flitsers altijd in werk Officier van Just Freijens van het L Team Verkeer noer van de digitale flits

Geen prijs voor jonge poker

GENIETEN AAN DE VECHT? WONEN IN NEERBEEK!

ADVERTENTIE