

WELKOM THUIS!

nr. **29**

jaargang 12 | november 2020

Magazine van Woonstichting Vryleve



Hoe beleven twee alleenstaanden deze coronaperiode

Alleen wonen tijdens corona



Hart-
verwarmende
corona-
initiatieven

**Project
Hoofdstraat**



**"In veel huizen is
de luchtkwaliteit
een punt van zorg"**

Wandelen op
't Gelders Eiland is
leuk en leerzaam



WONEN & WELZIJN
vryleve

Welkom Thuis! is een uitgave van Vryleve en verschijnt 2 keer per jaar huis-aan-huis

→ www.vryleve.nl

In dit nummer



Kantoor Vryleve als testlocatie 12-13



14-15

“Wandelen en struinen op 't Gelders Eiland is leuk en leerzaam!”

- 3 Voorwoord Dirk Hoogland:
Gezond blijven!
- 4 | 5 | 6 Hoe beleven twee alleenstaanden deze periode
Alleen wonen tijdens de coronacrisis
- 7 Vier woningen Hoofdstraat opgeknapt!
- 8 | 9 Samen naar een gezonde leefomgeving
“In veel huizen is de luchtkwaliteit een punt van zorg”
- 10 | 11 Hartverwarmende corona-initiatieven
- 12 | 13 Kantoor Vryleve als testlocatie
Duurzame energie opwekken en slim verdelen
- 14 | 15 “Wandelen en struinen op 't Gelders Eiland
is leuk en leerzaam!”
Herontdek je eigen omgeving!
- 16 | 17 Sociaal Raadslieden: de huisartsen van de rechtshulp
“We wijzen mensen de weg!”
- 18 Rookmelders binnenkort ook verplicht
voor bestaande woningen
- 19 Column Corona is 't stomste wat er is
- 19 Bereikbaarheid Vryleve
- 20 Puzzel



GEZOND BLIJVEN!

Op het moment dat ik dit voorwoord schrijf leven we alweer zeven maanden in een andere wereld. Een wereld waarin veel niet mag of onder bepaalde voorwaarden. Een wereld ook die mij nog meer heeft laten beseffen hoe belangrijk het is elkaar spontaan te kunnen zien. Even een woordje te wisselen, contact met elkaar te hebben.

Ik vind het geweldig hoe onze huurders de veranderingen die wij hebben moeten doorvoeren opgepakt hebben. Van de één op de andere dag is ons kantoor gesloten. Een kantoor dat altijd vier dagen in de week voor u open stond, waar ook ruimte was voor een gezellig gesprek. Wij hebben bijna geen wanklank van u gehoord. Ook niet in de periode dat er alleen urgente zaken aangepakt mochten worden. Gelukkig konden we het reparatieonderhoud en de woningmutaties weer oppakken en houdt u door u goed rekening met de gezondheid van onze medewerkers, door o.a. de 1,5 meter afstand te handhaven. Ik wil u daarvoor op deze plek hartelijk danken.

Deze wijze van leven gaat voorlopig nog wel even door, denk ik. Soms zullen de teugels wat strakker getrokken worden en op ander momenten wat worden gevierd. Gelukkig is het ook een wereld waarin nog steeds veel wél kan. Waarin mensen inventief zijn en met verfrissende ideeën komen. Vandaar dat de redactie besloten heeft om dit nummer van Welkom Thuis! te wijden aan 'gezond zijn en blijven' én mee te geven wat er wel kan en wat er ook in deze tijd te genieten valt in onze directe woonomgeving.

Naast de artikelen over dit thema is in dit nummer ook aandacht besteed aan onze transitie-opgave, krijgt u informatie over het verplicht aanbrengen van rookmelders in 2022 en is er weer een ongetwijfeld boeiende column opgenomen van Annelies Jansen. Ook nu is het de redactie gelukt om gevarieerde artikelen op te nemen, zodat er altijd wel iets interessants voor een ieder te lezen is.

Ik wens u veel leesplezier toe en dat het thema 'gezond zijn en blijven' ook voor u van toepassing mag zijn.

→ Dirk Hoogland
Directeur/bestuurder



De coronacrisis raakt de hele Nederlandse samenleving. Activiteiten zijn gestopt, we kunnen niet meer naar familie toe, of alleen op afstand. De maatregelen hebben grote gevolgen voor alleenwonenden. Toch houden velen zich kranig in deze moeilijke tijd. Hoe beleven alleenstaanden deze periode?

Hoe beleven twee alleenstaanden

Alleen wonen

Lieds Janssen-Hermsen (83)

“Beeldbellen met familie en puzzelen”



Een ommetje maken, puzzelen, beeldbellen, het zijn de kleine dingen die

Lieds Janssen-Hermsen (83) uit Pannerden

helpen om de dagen goed

door te komen. Mevrouw Janssen heeft een leuk sociaal leven. Ze is al 38 jaar vrijwilligster bij 't Winkeltje in Pannerden en gaat elke week naar volksdansen en naar de kaartmiddag van de Seniorenvereniging in de Pannerd. Maar 't Winkeltje is sinds de corona-uitbraak gesloten en activiteiten worden niet meer georganiseerd. Het gemis van de contacten en het wegvallen van de dagelijkse structuur

Contacten

Iets meer schoonmaken en opruimen in huis, televisie kijken, patiënten of klaverjassen op de iPad, de krant lezen en wat vaker bellen of facetimen, het bracht wat verlichting in de soms lange dagen. Het contact met de kinderen en kleinkinderen beperkte zich de eerste maanden noodgedwongen tot berichtjes via de app, bellen of beeldbellen. “Hoewel ik goed alleen kan zijn, kwam het voor dat ik soms twee dagen niet met iemand heb gepraat”, vertelt mevrouw Janssen. “Dan dacht ik: ‘is dit het nou?’ Geen koffiemoment met de burens, geen verjaardagen of activiteiten van de Seniorenvereniging. Het wereldje werd klein. Het is een nare tijd voor mensen

“Het is fijn en belangrijk om weer even samen te zijn. De straten en winkels werden echter weer drukker. Ik vind het lastig om anderhalve meter afstand te houden dus ik zoek de drukte niet op. Wat ik ook moeilijk vind, is dat ik familieleden heb die ernstig ziek zijn en een woonzorg die in het verpleeghuis zit. We kunnen elkaar helaas niet bezoeken. Ik ben soms best wel eens verdrietig geweest, maar dan is het belangrijk de moed bij elkaar te rapen en wat te gaan zoeken om te doen. Als we ons allemaal aan de regels houden, dan hoop ik snel weer iedereen te zien. We moeten tenslotte op elkaar bouwen om deze crisis het hoofd te bieden!”

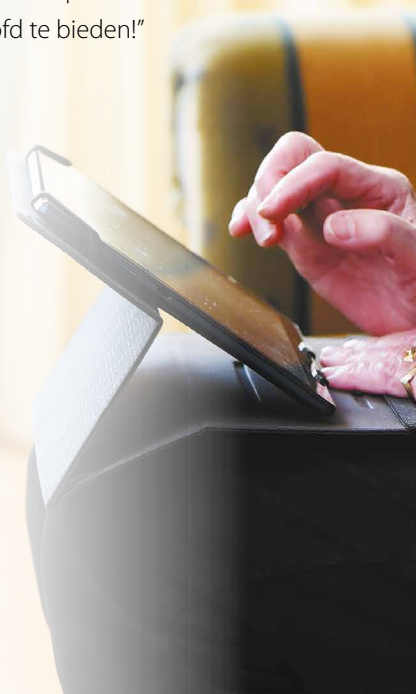
“Hoewel ik goed alleen kan zijn, kwam het voor dat ik soms twee dagen niet met iemand heb gepraat”

vielen mevrouw Janssen best zwaar. “Ik was de eerste weken even de weg kwijt. Ik woon immers zelfstandig en ben onafhankelijk. Toen alles op slot ging, belde een kleindochter op die vertelde dat ze de boodschappen voortaan voor me gingen doen. Ze wilden me beschermen, zetten de boodschappen in de gang en vertrokken weer. Ik vermeed risico's en kwam nauwelijks op straat.”

die alleen zijn, maar ik klaag niet. Ik ben fysiek goed, heb geen gezondheidsproblemen en kan nog naar buiten!”

Maatregelen

De bezoeksregelingen werden langzaam versoepeld en Lieds Janssen vond een tussenweg. Ze sprak af en toe weer af met de burens en de kinderen op anderhalve meter.



deze periode

tijdens de coronacrisis



Lieds Janssen-Hermsen ←

Willem Sloot (24)

“De coronatijd heeft voor mij geleid tot zelfverbetering”

Qua voorbereiding was hij net op tijd. Vlak voor de intelligente lockdown kreeg Willem Sloot een huurwoning toegewezen. Maar op jezelf gaan wonen in coronatijd is op dit moment een hele andere ervaring. “Mijn totaalplaatje is compleet veranderd. Ik had sinds januari een nieuwe baan, ging op mezelf wonen en de corona-epidemie brak uit. Het waren veel veranderingen ineens en ik kreeg meer verantwoordelijkheid naar mezelf. Dat was even wennen.”

Voor jezelf zorgen

Minder fysiek contact met vrienden, geen repetities als bassist bij een drumfanfare en thuis niemand meer om mee te sparren. “Voorheen woonde ik bij mijn ouders, maar nu moest ik alles zelf doen en besluiten, zoals de inrichting. Je moet keuzes maken in wat je gaat doen en wanneer. Bovendien moest ik leren voor mezelf te zorgen.

Het acclimatiseren vond ik dan ook best moeilijk. Een van de dingen die ik heb gedaan is meal preppen, het voorbereiden van maaltijden voor de hele week. Van huis uit was ik al met gezonde voeding bezig. Het is ontzettend handig en zorgt ervoor dat ik altijd een gezonde maaltijd heb. Ik heb een drukke baan, dus het is ook nog eens tijdsbesparend!”

Lees verder op de volgende pagina →



Willem Sloot ←



Hobby's en werk

Zijn hobby's geven Willem veel voldoening in coronatijd. Hij speelde online spelletjes met vrienden, ging klussen in huis, heeft zijn eigen fitness-workout met Virtual Reality en verdiept zich graag in domotica, in professionele huisautomatisering en slimme verlichting. Inmiddels bezoekt hij weer regelmatig vrienden en familie, maar zijn werk was echt een redding tijdens de intelligente lockdown. "Dagelijkse structuur is in deze tijd belangrijk. Ik haal veel voldoening uit mijn nieuwe baan op een ICT-afdeling van een bedrijf en heb mij hierop gefocust. Voor mijn werk moet ik veel op locatie zijn, maar ik werk ook minimaal een dag in de week thuis. Ik heb dan ook een kantoor aan huis ingericht."

"Een van de dingen die ik heb gedaan is meal preppen, het voorbereiden van maaltijden voor de hele week. Het is ontzettend handig en zorgt ervoor dat ik altijd een gezonde maaltijd heb. Ik heb een drukke baan, dus het is ook nog eens tijdsbesparend!"

Positief

Ondanks dat Willem zich soms best eenzaam heeft gevoeld, brengt de situatie hem iets positiefs. "Door alleen te gaan wonen, heb ik mijzelf echt leren kennen. De situatie heeft geleid tot zelfverbetering. Ik heb mijn leven beter leren organiseren, wat zowel privé als op mijn werk belangrijk is. Deze coronatijd is een situatie van onmacht, waarmee we allemaal te maken hebben. Ik raad iedereen aan oude hobby's weer op te pakken of te beginnen aan een nieuwe. Het zijn de kleine dingetjes waar je plezier uit kunt halen!"

Vier woningen Hoofdstraat opgeknapt!



Aan de Hoofdstraat in Tolkamer heeft Vryleve de afgelopen maanden drie beeldbepalende jaren'30-panden onder handen genomen. Eén van de panden is gesplitst, daardoor verhuurt Vryleve in de drie panden vier woningen. Begin november 2020 was het werk klaar. De woningen zien er weer fraai uit en het is weer comfortabel wonen door de aangebrachte isolatie.

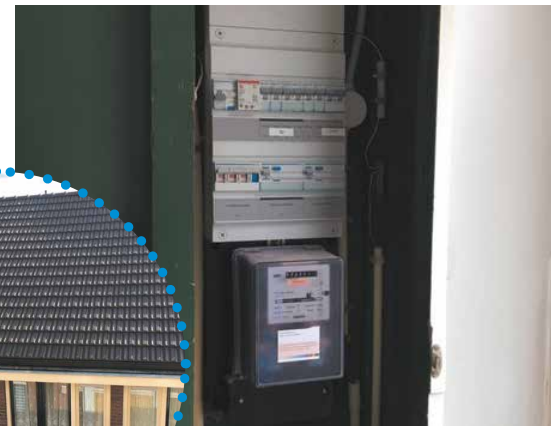
Rommelig beeld achterkant

De achterkant van de drie panden - gevels, tuinen, dakterras en balkons - was in de loop der tijd slordig geworden. Dit was de aanleiding voor de uitgebreide opknapbeurt met isolerende maatregelen en behoud van het jaren'30-karakter van de woningen.

zige asbest verwijderd. Alle kozijnen zijn gerepareerd en geschilderd en voorzien van dubbel glas. Binnen is het metselwerk hersteld. De achtergevels zijn gerepareerd en wit geschilderd en tuinafscheidingen vervangen en verbeterd. Op aanbouwtjes zijn boeiboorden vervangen en schuren zijn gewit. Klein werk is per woning ook direct meegenomen, zoals verbetering van de elektra, afwerking van plafonds en sloop van onnodig geworden dakkapellen.

Wat is er gebeurd?

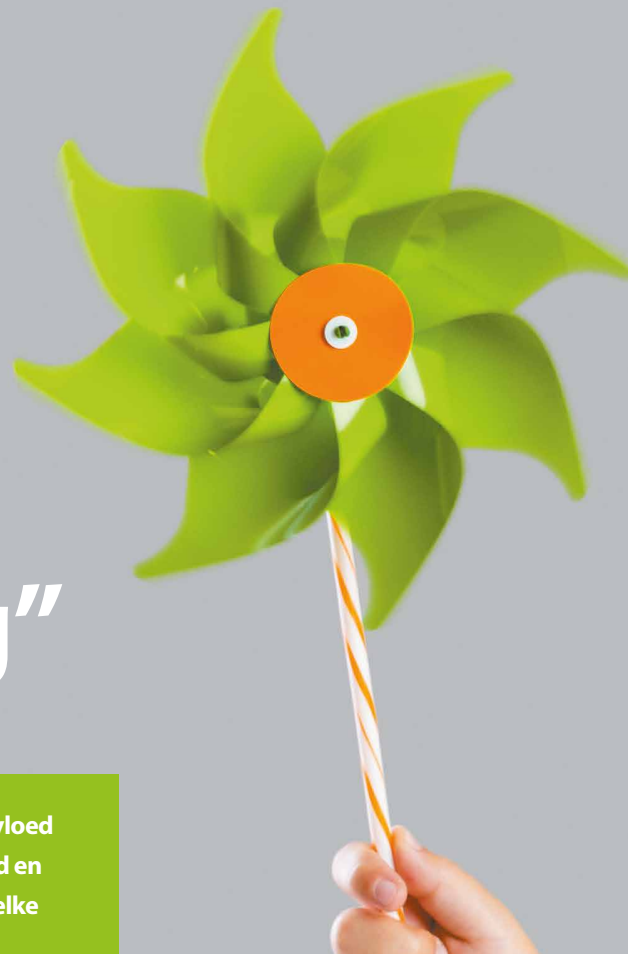
Van alle drie de panden is het dak vernieuwd en geïsoleerd. Daarbij is ook het aanwe-



Samen naar een gezonde leefomgeving

“In veel huizen is de luchtkwaliteit een punt van zorg”

Leven, eten, uitrusten, recreëren en koken, bezigheden in huis hebben een grote invloed op het binnenklimaat. Het leefklimaat is belangrijk als het gaat om onze gezondheid en ons welbevinden. “Een gezonde en prettige leefomgeving begint bij de lucht die je elke dag inademt”, aldus Simone Schoevaars van GGD Gelderland-Midden.



Door de coronacrisis zitten we allemaal meer thuis. Het is belangrijk dat het binnenklimaat in orde is. Ventileren en luchten spelen een grote rol als het gaat om ieders gezondheid. Schone lucht erin, vuile eruit. “Een slecht binnenklimaat kan luchtwegklachten veroorzaken of bestaande klachten verergeren”, vertelt Simone Schoevaars, adviseur Gezonde Leefomgeving van GGD Gelderland-Midden. “Ook kun je last krijgen van hoofdpijn, concentratieproblemen, allergieën en irritaties aan je ogen en keel. Als je de lucht niet regelmatig ververst, raakt deze alleen al door het in- en uitademen zo vervuild dat een ongezonde situatie ontstaat.”

Gedrag

GGD Gelderland-Midden adviseert gemeenten en particulieren over een gezonde leef-

omgeving. De GGD zet haar deskundigheid binnen de gemeente in bij bijvoorbeeld luchtkwaliteit en geluid, maar ook bij een groene omgeving die uitnodigt tot beweging en ontmoeting. “We geven ook advies aan particulieren, vooral via onze website GGDLeefomgeving.nl”, licht Simone toe. “Naast bouwtechnische voorzieningen wordt de kwaliteit van het binnenmilieu bepaald door bewonersgedrag. Ook in huis zijn er belangrijke bronnen van verontreinigingen.”

Ventileren

Bewoners, huisdieren en planten zorgen samen voor zo’n tien liter vocht per dag in een woning. Dit vocht komt vrij door

allerlei activiteiten, zoals douchen, koken en het drogen van de was. “Op vochtige muren kunnen makkelijk schimmels groeien. Om dat te voorkomen, is het belangrijk dat mensen hun woning voldoende verwarmen en ventileren. Ventilatie kost wat energie, maar het is geen verspilling: het is hard nodig voor je gezondheid. Ventileren moet je

dag en nacht doen. Het is niet genoeg om even een half uurtje alle ramen tegen elkaar open te zetten. Je kunt ventileren door een raam op een kier te zetten of een ventilatierooster 24 uur per dag open te zetten. Ventilatie-roosters moeten ook regelmatig

worden schoongemaakt want als ze vervuild of verstopt zijn, werkt het averechts.”





10 gouden tips voor een gezonde leefomgeving

1. Verwijder schimmelplekken in huis zo snel mogelijk
2. Ventileren, ventileren, ventileren!
3. Hang de was zoveel mogelijk buiten te drogen, ook in de winter
4. Rook niet binnenshuis
5. Ruim etensresten en spullen op i.v.m. ongedierte
6. Zet altijd de afzuigkap op de hoogste stand als je gaat koken
7. Breng oude thermometers of barometers met kwik naar het chemisch afval
8. Vervang grind en tegels in je tuin voor planten en gras om hitte tegen te gaan
9. Ga je klussen in huis? Ga dan eerst na of er op de plek waar je gaat boren en zagen geen asbest zit
10. Hang een koolmonoxidemelder op.

Schimmels en vocht

Van de vragen van huurders over milieu en gezondheid die GGD Gelderland-Midden binnenkrijgt, gaat een groot deel over schimmels. Zeker nu het natte najaar is aangetreden, kunnen bewoners kampen met vochtproblemen. Door overmatig vocht kan schimmel ontstaan in hoekjes en op muren. Ook hier is luchten en ventileren weer belangrijk, zo benadrukt Simone. "De badkamer is natuurlijk de meest vochtige ruimte, maar ook in de slaapkamer is de luchtkwaliteit vaak niet goed. Ventileren is dus echt nodig en het is belangrijk na het douchen de badkamer meteen droog te



maken. De was kun je het best buiten drogen, eventueel onder een afdak. Ook een deksel tijdens het koken en een goede afzuigkap die de vuile lucht naar buiten zuigt, dragen bij aan vermindering van vocht."

Rook en vuur

Hoewel er steeds minder wordt gerookt in huis, is dit in de huizen waar het nog gebeurt een grote bron van ver-

vuiling. Het openzetten van een raam is niet voldoende om de afvalstoffen te verwijderen. "Deze gaan in het textiel zitten en kinderen ademen dit in. Ook is het beter geen kaarsen, een open haard of houtkachel aan te steken, ondanks dat het gezellig is. Verder is het belangrijk om naast rookmelders een koolmonoxidemelder in huis te hebben. Op onze website GGDleefomgeving.nl kunnen huurders veel informatie vinden over wat zij zelf kunnen doen aan een gezond binnenklimaat. Als het gaat om bouwtechnische zaken is het verstandig in gesprek te gaan met verhuurder. Zo werken we samen aan een gezonde leefomgeving!"



www.GGDleefomgeving.nl

Hartverwarmende corona-initiatieven

De coronapandemie raakt ons in ieder aspect van ons leven: in de economie, de zorg en in praktische en emotionele zin. Er wordt van alles gedaan om de crisis goed én vooral veilig door te komen. Heel veel mensen bieden steun en hulp aan elkaar in deze moeilijke tijd. Het heeft in de gemeente Zevenaar diverse hartverwarmende initiatieven opgeleverd. We hebben er enkele van de afgelopen tijd verzameld.



Kaartje of bloemetje

Elkaar een hart onder de riem steken met een kaartje of bloemetje doet wonderen in deze bijzondere tijd!



Boodschappen doen

We denken aan onze buren en bieden een helpende hand. We zorgen voor elkaar door boodschappen te doen voor kwetsbaren of mensen die in quarantaine zitten. Plaatselijke supermarkten bezorgen de boodschappen ook thuis.



Buiten sporten

We gaan naar buiten om te sporten. Alleen of in kleine groepjes. Sportscholen boden hun diensten buiten aan, mensen gingen meer wandelen en hardlopen. Buiten sporten is goed voor je fysieke én mentale gesteldheid.

Do-it-yourself pakketjes thuisbezorgen

Veel plaatselijke bedrijven bedachten creatieve oplossingen zoals doe-het-zelf pakketjes, afgestemd op de klant. Van haarverf en schoonheidsproducten tot voetzorg en workshop-pakketjes.



Videobellen

Teams, Zoom en Skype, via beeldbellen op je smartphone, tablet of laptop kunnen we elkaar in deze bijzondere tijd tóch spreken en zien. Ook het werk en school kunnen doorgaan.

Elkaar raken op afstand

Maaltijden bezorgen

De horeca is gesloten of beperkt open geweest. Het afhalen of laten bezorgen van maaltijden, snacks, drank of ijs nam een vlucht. Zo kunnen veel horecaondernemers deze moeilijke tijd overbruggen en kunnen we thuis toch nog een beetje uit eten.



Duurzame energie



Als woningcorporatie hebben we aan de transitieopgave een uitdaging, aangezien de totale woningvoorraad vóór 2050 energieneutraal dient te zijn. Maar hoe kunnen we de woningen en appartementencomplexen die in ons bezit zijn het best verduurzamen? Om een antwoord te vinden op die vraag, heeft Vryleve er jaren geleden al voor gekozen ons eigen pand in te zetten als testlocatie voor nieuwe producten en energiemaatregelen.

De afgelopen jaren hebben we veel kennis en ervaring opgedaan met het testen van de toepasbaarheid van innovaties. De gegevens die hieruit voortkomen, gebruiken we om overwogen keuzes te maken voor onze woningen en appartementsgebouwen. We stippelen een doelgerichte route uit naar een waardevolle, toekomstbestendige woonvoorraad. Een route, gericht op het zelf lokaal opwekken en delen van duurzame energie voor onze huurders.

Wat heeft het opgeleverd?

Met gerichte maatregelen hebben we al veel energie bespaard. Zo hebben we het dak aangepast en geïsoleerd, wat we nu ook standaard bij planmatig onderhoud doen. Ook is de cv-installatie ingeregeld door ervoor te zorgen dat alle radiatoren de hoeveelheid warm water krijgen die ze nodig hebben. Ten opzichte van tien jaar geleden hebben

we 62% gasverbruik en 26% elektraverbruik bespaard, ondanks een toename door het rijden met enkele elektrische bedrijfswagens. Door online te gaan werken, hebben we niet alleen het stroomverbruik weten te verminderen, maar ook het papierverbruik tijdens vergaderingen.

Eerste stap naar energieneutraal - opwekking en opslag

Om 'gasloos' en energieneutraal te worden, verandert de wijze van verwarming en wekken we de benodigde energie op uit duurzame bronnen. Om ons kantoorpand en wagenpark van voldoende stroom te voorzien, hebben we eind vorig jaar 192 zonnepanelen van diverse





opwekken en slim verdelen

merken geplaatst. Om de overdag opgewekte energie ook 's nachts te kunnen gebruiken, is elektriciteitsopslag in de vorm van een accu aangebracht. Door te monitoren, kunnen we prestaties vergelijken. Hiermee kunnen we goede keuzes maken hoe we opslag als belangrijk onderdeel van de energietransitie het best kunnen inzetten.

Tweede stap naar energieneutraal - verwarming, ventilatie en verlichting

De komende twee jaar voeren we de tweede stap naar een energieneutraal en 'gasloos' pand in fasen uit, waarna we de gasaansluiting

gaan verwijderen. Het kantoor wordt middels een warmtepomp als hoofdverwarming verwarmd en gekoeld. De warmteopslag in een voorraadvat wordt gelijktijdig gerealiseerd zodat we een overschot aan opgewekte energie 's nachts kunnen gebruiken. Op het gebied van ventilatie passen we een installatie toe die lucht toe- en afvoert. Hierbij wordt de warmte uit de afgevoerde lucht gehaald en aan de toegevoerde lucht toegevoegd. Een grote energiebesparing weten we te bereiken door het vervangen van de verlichting met ledverlichting.



te zorgen dat in 2050 al onze woningen en/of de complexen energieneutraal zijn en duurzame bronnen alle benodigde energie opwekken, hebben we een routeplanner 2050 opgesteld. We hebben gekeken naar maatregelen die zoveel mogelijk buiten de woning plaatsvinden, waardoor onze huurders weinig tot geen hinder ervaren. De benodigde energie wekken we op de daken van de woningen op en verdelen we slim en efficiënt onder onze huurders. Zo profiteren alle huurders direct mee vanaf de eerste daken die we gaan leggen. Hierdoor zorgen we niet alleen voor duurzame energie, u als huurder kunt hiervan profiteren door lagere energiekosten en we zorgen zo samen voor een schonere wereld!

Energieverbruik eerste helft 2020

- Opwekking 30.900 kWh, de opbrengst is door zonnig weer 20% hoger
- Elektriciteitsverbruik 19.600 kWh, het verbruik ligt vanwege corona in de maanden maart t/m juni 40% lager
- Gasverbruik 2.980 m³, de gewogen graaddagen zijn vergelijkbaar met het gemiddelde van afgelopen 10 jaar
- Vanaf begin maart was er voldoende elektriciteit-opwekking om middels opslag de nacht te overbruggen
- Door inzet van elektriciteitsopslag hebben we maar 3% elektriciteit bij de energieleverancier ingekocht

Inschatting toekomstig energieverbruik

- Opwekking 49.440 kWh
- Elektriciteitsverbruik totaal 47.130 kWh
- Door inzet van elektriciteitsopslag en warmteopslag hebben we minder dan 10% elektriciteit bij de energieleverancier ingekocht

Routeplanner 2050

Door forse investeringen in woningverbetering hebben we de doelstelling, om in 2020 gemiddeld energielabel B te hebben, ruimschoots gehaald. Met een gemiddelde energie-index van 1,40 zijn we één van de voorlopers binnen de corporatiesector. Om ervoor

Heeft u een vraag over energiebesparing? U kunt contact opnemen met transitie manager Jeroen Mulders via 0316 - 54 37 41 of info@vryleve.nl.



“Wandelen en struinen op 't Gelders Eiland is leuk en leerzaam!”

Een frisse neus halen en een mooie wandeling maken, behoren tot de mogelijkheden in deze coronatijd. Op 't Gelders Eiland kun je struinen door de weilanden, de bossen, natuurgebieden, langs rivieren en genieten van bijzondere dieren, bloemen en planten. Ontdek de rijke historie in de eigen omgeving en doe nieuwe ervaringen op! “Verschillende wandelroutes leren je op een andere manier naar 't Gelders Eiland kijken.”

Herontdek je eigen omgeving!



waaronder voormalig Rijnwaarden heeft een prachtig grensoverschrijdend rivierenlandschap. “De enigszins wilde natuur van de Geuzenwaard met een oude bedding van de Rijn is een prachtig gebied waar Schotse Hooglanders en Konikpaarden lopen”, vertelt Sjoukje Gerritzen, natuurgids van IVN (Instituut voor natuureducatie en Duurzaamheid) en coördinator van Klompepad Rijnweide-

We wonen in een bijzonder stukje Nederland. De gemeente Zevenaar,

pad. “Maar ook de rust, stilte en vogelgeluiden in het Rijnstrangengebied of de weidse stukken land bij Spijk zijn zeker de moeite van het verkennen waard.”

Natuurgids

Sjoukje Gerritzen is voormalig gemeenteraadslid en districtsmanager bij Kruidvat en inmiddels al enkele jaren gepensioneerd. Stilzitten is voor de inwonster van Tolkamer geen optie. Ze wilde van betekenis zijn en natuur is haar passie. “In mijn vrije tijd ga ik veel met mijn man Joop de natuur in om te fietsen of

wandelen. De gidsopleiding trok me aan, vanwege de diversiteit van de natuur en mijn drogisterij-achtergrond. Ik besloot lid te worden, volgde de cursus en startte met het begeleiden van tochten als de Bloesemtocht en de Bloemenpracht aan de Tolkamerdijk. In het voorjaar vind je op de dijk wel 60 planten per m²! Regelmatig kom ik zelf nieuwe dingen tegen, die me nieuwsgierig maken. Dan wil ik er altijd meer over weten. Het is ontzettend leuk om te struinen en fietsen met een groepje mensen en hen te leren kijken naar hoe prachtig de natuur in elkaar zit.”



Rijnweidepad en Rijnstrangepad

Of je nu urenlang door de bossen wilt struinen of even een frisse neus wilt halen, op 't Gelders Eiland is het allemaal mogelijk. Sjoukje is coördinator van het Rijnweidepad, een Klompenpad van 11 kilometer dat langs en net over de grens loopt. Een afwisselende route met een magnifiek stukje natuur bij Spijk en Emmerich. "Het is een mooi pad, dat langs de grens van Nederland loopt. Een route met uitzicht op de Eltenberg en schepen en veel water en watervogels om je heen. Het Klompenpad bevat ook een stukje historie van de baksteenindustrie en het rivierenlandschap. Ook het Rijnstrangepad is ontzettend mooi. Dit is een wandelroute van veertien kilometer door het buitengebied van Aerdt, Pannerden en Zevenaar over onverharde wegen."

Klompenpaden

De Klompenpaden zijn onderdeel van een landelijk netwerk en een fenomeen in Gelderland. De cultuurhistorische wandelroutes lopen over particuliere terreinen, zoals landgoederen en boerenland en de terreinen zijn beschikbaar gesteld voor wandelaars.

"Je wandelt over het erf van een boer, langs een beekje of over een sloot, dus niet altijd op de gebaande paden", licht Sjoukje toe. "Ik vond het Klompenpad direct een hartstikke leuk idee, waar ik een goed gevoel bij had. Als coördinator ben ik een schakel tussen de vrijwilligers en Stichting Landschapsbeheer Gelderland. De vrijwilligers controleren regelmatig de routes, zoals de routebordjes, de begaanbaarheid en ze ruimen vuil op en voeren kleine reparaties uit."

Samen wandelen en struinen

In de huidige coronatijd gaan veel mensen wandelen en fietsen. Het is belangrijk om actief te blijven en een kenmerk van de natuur is dat het rust geeft. Het is echter in het weekend behoorlijk druk op wegen en paden, ervaart Sjoukje. "Ik raad mensen aan om van het pad af te gaan. Er zijn diverse wandelroutes op 't Gelders Eiland die je kunt lopen. Je ziet

de meest bijzondere natuur, je voelt je vrijer en je komt op plekken waar je normaal gesproken nooit komt. Alleen ga je niet snel over kleine paadjes wandelen. Daarom organiseerde ik met de KBO elke derde woensdag van de maand een wandeling, maar dat is in deze coronatijd helaas niet mogelijk. Het lijkt heel eenvoudig, maar veel mensen ervaren een drempel om te gaan wandelen. Door een buurvrouw, vriend of familielid mee te nemen, kun je samen de eigen omgeving verkennen. Dan kun je je samen verwonderen over wat je ziet en leer je op een andere manier kijken naar de natuur!"



Uw favoriete plek in de volgende Welkom Thuis!

Er zijn veel mooie plekken op het Gelders Eiland. Welke plek vindt u het mooist of roept bij u goede herinneringen op?

Maak een foto van deze plek en stuur deze op naar info@vryleve.nl onder vermelding van 'mijn favoriete plek', het liefst met een korte toelichting: waar is het en waarom is dit uw favoriete plek? In de volgende Welkom Thuis maken we op de middenpagina een collage van al uw favoriete locaties in onze mooie woonomgeving. Alvast bedankt voor uw foto!

*"Je wandelt over het erf van een boer,
langs een beekje of over een sloot,
dus niet altijd op de gebaande paden."*



Meer informatie over de Klompenpaden kunt u vinden op:

www.klompenpaden.nl/klompenpad/

Andere wandel- en fietsroutes op 't Gelders Eiland zijn te vinden op:

www.gelderseiland.nl/wandelen-en-fietsen-op-t-gelders-eiland/

*Sociaal Raadslieden:
de huisartsen van de rechtshulp*

“We wijzen mensen de weg!”

De wet- en regelgeving en voorzieningen rond ontslag, belastingen, toeslagen, echtscheiding en schulden zijn complex en worden steeds meer gedigitaliseerd. De Sociaal Raadslieden van STMR adviseren mensen uit alle lagen van de bevolking met sociaaljuridische vragen. Zij helpen kosteloos door het oerwoud aan regels en zijn uw professionele belangenbehartiger.

Mijn kind wordt 18, ik ga scheiden, wat moet ik allemaal regelen? Ik heb ontslag gekregen, wat moet ik doen? Op welke toeslagen heb ik recht? Er is beslag gelegd op mijn inkomen, is dit terecht? Ik heb financiële problemen, wat kan ik doen? De Sociaal Raadslieden van STMR weten precies welke stappen inwoners uit de gemeente Zevenaar moeten zetten bij dit soort vragen. Zij kennen de wet, pluizen de regelingen uit en vertegenwoordigen burgers vanuit een onafhankelijke positie. “We krijgen de meest uiteenlopende vragen en klachten op het gebied van wonen, werken en inkomen en helpen inwoners op weg”, vertelt Suzan Wachter, die samen met Patrick Visser Sociaal Raadslieden zijn in de gemeente Zevenaar. “Elke vraag is maatwerk. Ik noem ons ook wel een huisarts op sociaal juridisch gebied. Een huisarts moet

ook overal kennis van hebben. We luisteren naar de vraag of klacht en stellen een diagnose. Soms is dat praktische hulp, soms geven we advies of moeten we doorverwijzen. Het regelen van zorg- of huurtoeslag, een aanvraag voor de Voedselbank, bijzondere bijstand, het invullen van de inkomstenbelasting, mensen vinden het vaak lastig. En als je per ongeluk verkeerde gegevens invult of je levenssituatie verandert, loop je het risico dat je achteraf vorderingen en verrekeningen krijgt. Voor veel mensen is de juridische wereld onbekend terrein en ze zijn niet op de hoogte van de mogelijkheden. Daarom ondersteunen wij, dat doen we ook door het opstellen van brieven en bezwaarschriften.”





Verder kijken dan de vraag

Met het beantwoorden van een vraag over het pensioen of een belastingregeling kunnen de Sociaal Raadslieden iemand een groot plezier doen. Maar soms ligt het een stuk complexer. Dankzij hun brede kennis kunnen Sociaal Raadslieden niet alleen problemen oplossen, maar signaleren zij ook onvoorziene gevolgen van wet- en regelgeving. Suzan: "Wij zoeken de vraag van de burger diepgaand uit. Soms kan het geld opleveren voor mensen. Ik neem de tijd voor iedereen en kijk ook wat persoonlijker, waarbij ik oog heb voor andere vragen en problemen. Je hebt echt voelsprietten nodig om dingen op te lossen. Er kan immers van alles spelen dat gevolgen heeft voor iemands inkomen en leven, zoals echtscheiding, verlies van baan, samenwonen of arbeidsongeschiktheid. Ons doel is immers de situatie voor burgers verbeteren. Soms hebben mensen maatschappelijke hulp nodig of begeleiding bij hun thuisadministratie. Dan verwijzen we hen door. We willen immers voorkomen dat mensen in de schulden raken en willen zelfredzaamheid bevorderen."



Samenwerken

Sociaal raadslieden doen dus meer dan alleen informatie, advies en ondersteuning bieden bij sociaaljuridische vragen van burgers. Ze overleggen veel met andere instanties waarbij een goed netwerk belangrijk is. "Zo vormen wij samen met de Formulierenbrigade van Caleidoz en de Bibliotheek De Liemers, het Financieel Trefpunt in de Turmac Cultuur Fabriek. Vanwege onze brede kennis, weten andere partners ons goed te vinden. Sinds kort maken we onderdeel uit van een ketenoverleg, waaraan Vryleve ook deelneemt. Het doel is elkaar beter te vinden en meer samen te werken. Normaal gesproken geven we ook voorlichting aan vrijwilligers van Caleidoz over de voorzieningencheck en gaan we regelmatig in overleg met maatschappelijke organisaties en het armoedeplatform." Ook organiseren we uiteenlopende preventieactiviteiten. Dit kan een voorlichtingsbijeenkomst zijn voor jongeren die 18 jaar worden, een belastingcampagne in samenwerking met de bibliotheek en een Toeslagenspreekuur. Door corona is dat helaas momenteel niet mogelijk."

Kunt u ook hulp gebruiken?

De hulp van de Sociaal Raadslieden is vertrouwelijk, laagdrempelig en kosteloos. Het inloopspreekuur van het team Sociaal Raadslieden in Duiven, Zevenaar, Doesburg, Westervoort is komen te vervallen vanwege corona, zo geeft Suzan aan. "Mensen kunnen altijd bellen of een e-mail sturen. Als een vraag of probleem niet telefonisch is op te lossen, plannen we een afspraak in. Lukt het niet om ergens wegen of perspectieven te vinden? Wij helpen graag zodat burgers weer verder kunnen!"

website **www.stmr.nl**
e-mailadres **sociaalraadslieden@stmr.nl**
telefoonnummer **0900-8433**

Rookmelders binnenkort ook verplicht voor bestaande woningen

Voor nieuwbouw geldt dat op iedere verdieping waar gewoon wordt een rookmelder moet hangen. Minister van Binnenlandse Zaken en Koninkrijksrelaties (BZK) Raymond Knops wil dat deze verplichting ook gaat gelden voor bestaande bouw. Dit wordt vastgelegd in de bouwregeling. Een wetsvoorstel wordt op dit moment voorbereid. Hiermee geeft de minister invulling aan het advies van de brandweer, gemeenten, vastgoedeigenaren en bouwende partijen om rookmelders voor alle woningen verplicht te stellen.



Verminderen risico dodelijke slachtoffers

De meeste slachtoffers van brand vallen door het inademen van rook. Rookmelders redden dus mensenlevens. Uit TNO-onderzoek van afgelopen jaar blijkt dat rookmelders in alle woningen het risico op dodelijke slachtoffers verminderen. Daarom wil minister Knops van BZK het Bouwbesluit op dit punt aanpassen en rookmelders niet alleen verplicht stellen voor nieuwbouw, maar ook voor bestaande bouw.

Veilig maken woning kan nu al

Rookmelders in bestaande woningen verplichten, is niet meer dan logisch volgens het CCV (Centrum voor Criminaliteitspreventie en Veiligheid), dat ook eigenaar van het Politiekeurmerk Veilig

Wonen is. Adviseur Susanne Schat van het CVV zegt: "Het Politiekeurmerk Veilig Wonen maakt woningen veiliger. Veilige woningen zijn niet alleen inbraakwerend, maar ook branddetecterend. Het plaatsen van een rookmelder bij het inbraakwerend maken van een woning, zorgt dat de bewoners gealarmeerd worden als er rookvorming plaatsvindt. Een goede zaak dus dat het nu verplicht gesteld gaat worden. Ongeveer 10% van het woningenbestand in Nederland heeft het certificaat Politiekeurmerk Veilig Wonen op de woning. Dat zijn er veel, maar dat houdt tegelijkertijd in dat we van 90% van het woningbestand niet weten of er rookmelders hangen. Laten we hopen dat bewoners wakker geschud worden en zelf die rookmelders gaan installeren.

Waarom wachten totdat de wet in werking treedt? Het gaat om je eigen veiligheid."

Inwerkingtreding

De wetgeving is nog niet vastgesteld door de Tweede Kamer. Om gebouweigenaren voldoende tijd te geven deze maatregelen in alle bestaande woningen door te voeren, denkt het ministerie van BZK de verplichting pas per 1 juli 2022 in te laten gaan. Ook worden hiermee problemen voorkomen bij de levering en beschikbaarheid van rookmelders bij leveranciers.

Zodra de nieuwe regelgeving in werking treedt, informeren we alle huurders over de (extra) rookmelders in huis.

Column

Corona is 't stomste wat er is...

'Corona is 't stomste wat er is', zei mijn jongste kleindochter boos.

'Ja, want ik mag niet meer naar de stal de pony borstelen en we mogen niet meer voetballen met de meiden. En op school moeten we met een dikke trui aan in de klas zitten, omdat de deuren en de ramen openstaan en we mogen niet met zijn allen in de gang...'

Er kwam geen eind aan de ellende die ze mee moest maken dankzij corona en eerlijk gezegd had ik ook echt wel met haar te doen. En niet alleen met haar, maar met ons allemaal.

Sinds begin dit jaar is er iets in het leven van ons allemaal geslopen wat we niet kennen en waar we alsmat geen antwoord op hebben.

Zo mocht ik, nadat mijn moeder een maand of tweeënhal in lockdown had gezeten, als enig familielid weer bij haar op visite komen. Ze zat zo'n beetje ineengedoken in haar sta-opstoel, met haar haren recht overeind, terwijl ze er altijd graag verzorgd uitziet. Ze was bang en voelde zich eenzaam. Ze vertelde: 'Ik heb de oorlog meegemaakt en dat was heel erg, maar toen waren we wel samen met de familie maar dit vind ik zó erg! Ik kan dit niet nóg 'n keertje aan, hoor'.

Op afdeling 2 in Lobede, waar mijn schoonmoeder woont, kregen bewoners, maar ook verzorgsters daadwerkelijk te maken met het virus. Er is zelfs iemand aan overleden. Mijn schoonmoeder werd steeds banger, omdat 'het' alsmat dichterbij kwam. Als we haar aan de telefoon hadden, leek ze steeds verdrietiger en banger. Maar ja, zit maar eens moederziel alleen in je appartementje, krijg maar eens in je eentje elke dag via de media de meest vreselijke verhalen over gevolgen van een of ander virus te horen. En voor beide ouders geldt hetzelfde: ze kregen geen knuffels meer, hun hele wereld stond op de kop.

En in het openbaar lopen we, al dan niet met mondkapje voor, met een grote boog om anderen heen. Maar als anderen dat niet doen, voel je je ook niet prettig.

Ik hoop dat we het allemaal nog een poos kunnen volhouden en dat we ons lontje niet al te kort laten worden, want we moeten het echt nog wel een poos volhouden. Mijn kleindochter heeft groot gelijk: corona is 't stomste wat er is....maar het is er wel!

Blijf gezond en zorg voor elkaar!

Annelies Jansen, Lobith



Bereikbaarheid Vryleve

Vanwege de coronamaatregelen werken wij thuis. Het kantoor is gesloten. We zijn bereikbaar via **0316 - 54 37 41** en **info@vryleve.nl**.

Online, via **www.vryleve.nl** zijn wij 24/7 open! Via MijnVryleve logt u als huurder in.



U vindt hier invulformulieren voor woningverbetering, eigen verbouwingen of melden van overlast. Ook kunt u hier reparaties inplannen.



Heeft u een afspraak voor een reparatie, woninginspectie of sleuteluitgifte? Dan komen wij bij u thuis. We houden ons aan de coronamaatregelen. Dit vragen we van u:

- U en uw huisgenoten hebben geen coronaklachten.
- Heeft u klachten op de dag van de afspraak? Bel ons, dan verzetten we de afspraak.
- Tijdens de werkzaamheden bent u in een andere ruimte dan onze medewerker.
- Toch in dezelfde ruimte? Dan houdt u tenminste 1,5 meter afstand van onze medewerker. Onze medewerker draagt een mondkapje. Wij vragen u dit ook te doen.

*Nieuwe landelijke maatregelen kunnen tot wijzigingen in onze werkwijze leiden. Kijk voor de actuele situatie op **www.vryleve.nl** en op onze **Facebook pagina**.*

Puzzel

Woordzoeker



© Persbelangen

De woorden staan in alle richtingen. Sommige letters worden vaker gebruikt. Na oplossing vormen de overgebleven letters een zin.

Apparaat	Huis	Licht	Uiterwaarden
Beurs	Inrichting	Lijnen	Verven
Bureau	Inspiratie	Meubel	Wandelen
Design	Kast	Modern	Wanden
Deur	Keuken	Plint	Wijk
Douche	Kinderen	Samen	Winter
Durf	Kleuren	Tegel	Zonnepaneel
Feest	Kraan	Traditioneel	
Handdoek	Lamp	Tuin	

Stuur uw oplossing naar...

De oplossing van deze puzzel kunt u tot 31 december 2020 aan ons doorgeven. Dat kan via info@vryleve.nl of door uw antwoord te versturen naar: Postbus 1, 6916 ZG Tolkamer. Onder de goede inzenders wordt een cadeaubon verloot ter waarde van € 25,00.

De oplossing van de puzzel uit de vorige Welkom Thuis! was:

Uw en onze gezondheid staat op nummer een.

De winnaar van de cadeaubon is: **Ria Wormgoor**, uit **Pannerden**.

WELKOM THUIS!

 WONEN & WELZIJN
vryleve

Welkom Thuis! is een uitgave van:

Woonstichting Vryleve

Postbus 1

6916 ZG Tolkamer

Bezoekadres Halve Maan 18
6915 SW Lobith

Telefoon 0316 - 54 37 41

E-mail info@vryleve.nl

Internet www.vryleve.nl

Suggesties?

Bent u bezig met een interessant project, heeft u een idee om de leefbaarheid op het Gelders Eiland te verbeteren of iets compleet anders? Laat het ons weten voor eventuele plaatsing in de volgende Welkom Thuis!

Stuur uw suggesties naar info@vryleve.nl of bel met 0316 - 54 37 41.