

# WELKOM THUIS!

nr. **34**

jaargang 15 | mei 2023

Magazine van Woonstichting Vryleve

Reza vluchtte  
uit Iran  
naar Lobith

“Bij mijn vrienden  
voel ik mij gelukkig”



Tweehonderd  
voedselkratten  
per week bij  
Voedselbank  
Zevenaar



‘Digislimmer’ worden  
in het Welkomhuis

Groene tuin  
maakt gezond(er)



# In dit nummer



10-11



**Vryleve is online 24/7 open!**

*Last van ongedierte?*

**Voorkomen is  
beter dan genezen**

14-15



- 3 Voorwoord Dirk Hoogland:  
Het belang van netwerken
- 4 | 5 | 6 Reza vluchtte uit Iran naar Lobith  
"Bij mijn vrienden voel ik mij gelukkig"
- 6 | 7 'Digislimmer' worden in het Welkomhuis
- 8 | 9 Liemerse Uitdaging 'match'  
bedrijfsleven en verenigingsleven  
'Ons ultieme doel is dat wij niet meer nodig zijn'
- 10 | 11 Vryleve is online 24/7 open!
- 12 | 13 Groene tuin maakt gezond(er)
- 14 | 15 Last van ongedierte? Voorkomen is beter dan genezen
- 16 | 17 Tweehonderd voedselkratten per week  
bij Voedselbank Zevenaar  
'Wij houden rekening met de schijf van vijf'
- 18 'De warmte blijft langer in huis'
- 18 Studenten HAN aan de slag in de Liemers
- 19 Column  
Netwerken is van alle tijden
- 19 Bereikbaarheid Vryleve
- 20 Puzzel

18

**'De warmte blijft  
langer in huis**





# HET BELANG VAN NETWERKEN

**De titel van dit voorwoord is meteen ook het thema van dit magazine. Een thema dat heel goed past bij hoe ik kijk naar het optimaal functioneren van organisaties. Goed functioneren lukt alleen als je de kennis en deskundigheid van andere partijen durft in te zetten. En zeker ook door te luisteren naar hetgeen direct belanghebbenden vragen en inbrengen. Daarnaast is het goed om gebruik te maken van de plussen en minnen die ervaringsdeskundigen kunnen meegeven. Om dit te bereiken, is een goed netwerk essentieel.**

Met het schrijven van dit voorwoord besef ik dat dit mijn laatste bijdrage is aan Welkom Thuis. Op 1 september 2023 stop ik als directeur-bestuurder van Vryleve, omdat ik met pensioen ga. Ik kan terugkijken op veertien prachtige jaren, waarin Vryleve zich heeft ontwikkeld tot een gezonde organisatie die wordt gewaardeerd door zowel huurders als partijen in ons netwerk.

Het doet mij goed om te mogen vaststellen dat de samenwerking tussen de corporaties in de Liemers hechter is geworden. Dat steeds meer onderwerpen gezamenlijk worden opgepakt. En ook dat op ambtelijk niveau de samenwerking met de gemeente beter wordt. Het zou mooi zijn als die verbeterde samenwerking echt gaat leiden tot een versnelling van nieuwbouwprojecten.

Netwerken zijn belangrijk om verbindingen met elkaar te maken. En om in contact te komen met mensen en bedrijven die jou kunnen helpen of andersom. Een mooi voorbeeld is de De Liemerse Uitdaging. Voor dit magazine spraken we met coördinator Audrey Jeurissen. Goed om het verhaal te lezen, want lang niet iedereen weet hoe zinvol dit netwerk is en mogelijk ook voor u kan zijn.

Voor Voedselbank Zevenaar geldt ook dat ze alleen kunnen functioneren met een goed netwerk. Een netwerk dat niet alleen moet zorgen voor de nodige vrijwilligers, maar ook voor het beschikbaar hebben van voedsel. In dit magazine krijgt u een kijkje in de keuken. De waarde van een eigen netwerk en het nut om daar energie in te stoppen, blijkt ook uit het interview met statushouder Reza uit Iran.

Niet alles in dit magazine gaat over 'netwerken'. U krijgt ook leuke en handige informatie over het energiepakket, zonnepanelen op acht woongebouwen, ongediertebestrijding en het digitaal vaardig worden bij het Welkomhuis in Pannerden. Kortom, voor iedereen staat vast wel iets leuks in dit magazine.

Ik wens u veel leesplezier toe!

→ Dirk Hoogland

Directeur/bestuurder



## Reza vluchtte uit Iran naar Lobith



Vier jaar geleden verliet Reza Iran voor een nieuwe toekomst in Nederland. In Iran was hij journalist en sporter, maar het leven werd voor hem steeds gevaarlijker. Via Turkije en Griekenland kwam hij eerst in Hengelo (Overijssel). Nu voelt hij zich thuis in Lobith.

# “Bij mijn vrienden voel ik mij gelukkig”

In zijn dijkwoning aan de rand van Lobith heeft Reza voor een warm welkom gezorgd. Op tafel staan Nederlandse versnaperingen. Buurvrouw Lucienne, ‘moeder’ Maral en ‘zus’ Els zorgen voor thee en nemen de tijd om even bij te praten. Reza glundert. “Maral en Els zijn niet mijn echte moeder en zus, maar zo voelt het wel. Ze hebben hier in Nederland



al vanaf het begin voor mij klaargestaan. Nog steeds zijn ze er voor mij. Dat geldt ook voor Lucienne. Ik ben hen zo erg dankbaar.”

### Worstelaar

Zijn vlucht naar Nederland was uiteindelijk de enige oplossing, vertelt de 42-jarige Iraniër. In Iran was hij een succesvol sport-



correspondent. "Ik ging bijvoorbeeld mee naar wedstrijden, ook in andere landen. Eerst werkte ik alleen voor websites, maar later ook voor de radio." Daarnaast was Reza zelf ook professioneel worstelaar en speelde hij volleybal op hoog niveau. "Ik ben van mening dat iedereen op deze wereld gelijk is. Maar gelijkheid bestaat in Iran niet. Vrouwen en mannen mogen in Iran bijvoorbeeld niet samen sporten. Mijn twee zussen mochten zelfs niet sporten, omdat ze vrouw zijn. Mijn denkwijze was zo anders dan in Iran is toegestaan, dat het voor mijzelf ook steeds gevaarlijker werd om er te leven en werken."

### Coach

Via Turkije en Griekenland bereikte hij Nederland. "Degene die je helpt om uit Iran weg te komen, bepaalt waar je naartoe gaat. Voor mij was dat Nederland. Ik wist niets van Nederland, maar voelde mij er meteen welkom." Zijn sportachtergrond bracht hem eerst naar Hengelo (Overijssel). "Daar kon ik een test doen om weer op professioneel niveau te volleyballen en om coach te zijn." Een tijdje later kwam Reza via de sport in Arnhem terecht. En van daaruit in Lobith. Professioneel sporten doet hij inmiddels niet meer, nog wel voor de hobby. Daarnaast coacht hij sinds enkele maanden het dames volleybalteam Rohda DSI. "We zijn een paar weken geleden kampioen geworden! We promoveren dus komend seizoen."



Dames volleybalteam Rohda DSI met coach Reza

### Gedreven

Er verschijnt een brede lach op het gezicht van Reza. Maral kijkt toe. "Dat is nu Reza. Ondanks alles wat hij heeft meegemaakt, is hij zo gedreven om er hier het beste van te maken." Zelf komt ze ook uit Iran. Dochter Els is hier in Nederland geboren. "Ik heb haar zo Nederlands mogelijk opgevoed", vertelt ze. Dat advies neemt Reza ter harte. "Ik wil zo snel mogelijk de Nederlandse taal leren", zegt hij. "Ik ga naar school, leer zo vaak als kan Nederlandse woordjes, kijk zoveel mogelijk televisie en lees veel. Om maar zo snel mogelijk de taal te spreken. Want wil je meedoen in Nederland, dan moet je de taal en gewoonten kennen." Hij kijkt naar Els. "Ik wil het net zo goed Nederlands kunnen als zij."

### Nieuwe contacten

Daarnaast lukt het Reza om een stukje van zijn oude werk op te pakken. Hij plaatst voor spor-

ters uit Iran berichten op Instagram. "In Iran kan dat niet. Ik krijg nu foto's van sporters en zorg ervoor dat ze de wereld in komen." Om onderdeel te worden van Nederland legt hij graag nieuwe contacten. Zo is zijn coach uit Hengelo een goede vriend geworden. Ook heeft hij nog regelmatig contact met leden van zijn volleybalteam uit Arnhem, heeft hij veel steun gehad aan zijn contactpersoon van Vluchtelingenwerk en leert hij van buurvrouw Lucienne nieuwe woorden. Reza kijkt naar zijn gasten. "Er zijn zeker momenten waarop ik het moeilijk heb. Mijn echte familie is nog in Iran. Als ik hen mis of ik zit met iets anders, dan zorgen zij toch altijd weer voor mooie dagen hier in Nederland. Met hen om mij heen voel ik mij fijn en gelukkig."

*"Ik wil zo snel mogelijk de Nederlandse taal leren"*

### Vrij land

Reza heeft geen spijt van zijn komst naar Nederland. "Ik woon nu in een vrij land. Een land met vrijheid van meningsuiting, ik mag hier mijn mening geven. Ik ontmoet hier ook heel lieve mensen die mij willen helpen. Dat is

Lees verder op de volgende pagina →



Lucienne, Maral, Reza en Els



toch bijzonder?" Een korte pauze, die Els voor hem invult. "In Iran is alles snel, snel, snel", zegt zij. Reza knikt instemmend. "Wat mij ook opvalt, is de leergierigheid van Nederlanders. Ze willen alles te weten komen en alles heeft ook een basis vanuit het verleden." Els noemt als voorbeeld dat ze haar moeder soms nog vraagt of ze iets te drinken mag pakken. "Als Reza dan bij mij is, vraagt hij mij waarom ik dat mijn moeder vraag. Dan antwoord ik: 'Omdat ik het zo heb geleerd.' Dat verwondert Reza. Nederland is in veel opzichten echt een ander land."

### Succesvol zijn

Reza denkt even na en zegt dan: "Hoe klein Nederland ook is, Nederland is toch ook groots. In welvaart, in vooruitgang, in ambitie. Dat kan ik waarderen. Mijn toekomst ligt hier, want een terugweg naar Iran is er voor mij niet. Daarom hoop ik hier eerst de taal perfect te leren. Daarna hoop ik succesvol te kunnen zijn in het helpen van andere mensen. Net zoals mijn vrienden en veel anderen mij helpen."



# 'Digislimmer' worden in het Welkomhuis

**Het Welkomhuis in Pannerden is al jaren een plek voor mensen die behoefte hebben aan een stukje gezelligheid en contact. Sinds afgelopen november is het Welkomhuis óók een digitale huiskamer. Op woensdagochtend krijgen belangstellenden les in het leren omgaan met hun mobieltje, tablet en laptop.**

"In het begin durfde ik alleen te bellen met mijn mobieltje. Al het andere moest ik altijd vragen. Nu ben ik blij dat ik zelf weet hoe het werkt", zegt een deelnemer van de digitale huiskamer. Een andere deelnemer vult aan dat ze nu iedere dag op haar telefoon kijkt. "Dat deed ik voorheen nooit. De telefoon wordt steeds meer een deel van mij."

### Behoeft

Meer zelfvertrouwen krijgen met het gebruik van digitale apparaten is precies het doel van de digitale huiskamer, vertelt Gerard Broersen. Hij is op de woensdagen ook aanwezig, ter ondersteuning van de ingehuurde docent. "Wij merkten bij de ouder wordende mens steeds meer behoefte aan het zelf leren omgaan met het digitale. Vaak regelen de kinderen hun digitale zaken, maar mensen willen het zelf kunnen." Zo ontstond het idee voor de digitale huiskamer. "Om echt zekerheid te hebben over de behoefte, klopten de initiatiefnemers aan bij de praktijkondersteuner van de huisarts in Pannerden. "Die gaf aan dat meer digitale vaardigheid ook prettig is voor de huisartsenpraktijk", zegt Gerard.



→ Gerard Broersen





### Proefles

Er volgde een proefles voor patiënten van de huisartsenpraktijk. Gerard vertelt verder: "Toen waren we helemaal zeker van de behoefte. Inmiddels hebben verschillende groepen de cursus 'digislimmer' gevolgd, we hopen het aan nog veel meer mensen aan te bieden." Vanuit Kunstwerk! de Bibliotheek wordt docent Erdinç Yazilitas ingehuurd. Met zijn stichting DigiSlim verzorgt hij vaker cursussen zoals in het Welkomhuis. "Bijna alle deelnemers nemen hun eigen apparaat mee, zodat ze zelf thuis kunnen oefenen. Stap voor stap neem ik ze mee in wat voor veel mensen heel vanzelfsprekend is, maar wat toch best ingewikkeld kan zijn."

### Nep-berichten

Zo begint de cursus met uitleg over wat het apparaat allemaal kan. "Wat betekenen al die knoppen, wat zijn de instellingen, wat zijn apps en websites", somt Erdinç op. Ook allerlei handige apps en

websites passeren de revue, zoals DigiD, Mijn Overheid, Mijn Rijnstate en bijvoorbeeld de website van de Belastingdienst. De deelnemers leren om te e-mailen, hoe ze een declaratie online kunnen indienen bij hun zorgverzekering en dat ze moeten oppassen voor nep-berichten. Erdinç: "We doen ook leuke dingen, zoals foto's maken en bewerken met de telefoon. Of berichtjes versturen via WhatsApp."

### ChatGPT

Deze woensdagochtend gaat het over ChatGPT. Erdinç legt uit wat met deze slimme taalcomputer allemaal mogelijk is. Zoals een brief schrijven. Een van de deelnemers worstelt inderdaad met een brief die ze moet schrijven aan een vriendin, waarvan de echtgenoot kortgeleden is overleden. ChatGPT heeft er geen enkele moeite mee; binnen een fractie van een seconde rolt er een complete brief op het scherm. "Ongelooflijk", reageren de deelnemers. Toch is het resultaat nog niet helemaal naar tevredenheid. "Het

Ook aansluiten? Kijk voor meer info op [www.welkomhuisgelderseiland.nl](http://www.welkomhuisgelderseiland.nl) of loop op dinsdag- of donderdagmiddag tussen 13.30 en 15.00 uur of op woensdag tussen 9.30 en 11.30 uur eens binnen bij Dorpshuis De Cirkel (Claudius Civilisstraat 2, Pannerden). Sinds kort is er op dinsdagmiddag in het Welkomhuis ook een digitaal spreekuur. Iedereen met een vraag op digitaal gebied is welkom.

mag nog wel iets persoonlijker", klinkt het. Docent Erdinç zegt dat dit prima de volgende vraag aan het systeem kan zijn. "Je bent pas klaar als je tevreden bent", zegt hij. Hij vraagt aan ChatGPT om de brief persoonlijker te maken. Op het scherm verschijnt meteen een nieuwe brief.

### Een speeltje

"Je bent nooit te oud om te leren", vindt een deelnemer. Ze raadt iedereen met nieuwsgierigheid de digitale huiskamer aan. Lachend: "Zelfs Geert is overtuigd." Geert is een van de deelnemers die de eerste bijeenkomst zonder telefoon of ander apparaat aanschouf. "Nu heb ik een telefoon hoor!", zegt hij. "Voor mij is het een speeltje, ik zet zelfs foto's in de groepsapp."

*Liemerse Uitdaging 'matcht' bedrijfsleven en verenigingsleven*

# 'Ons ultieme doel is dat wij niet meer nodig zijn'

**Stel uw vereniging zit te springen om extra tafels en stoelen. Of de laptop van de club heeft het begeven. De kans is groot dat er een bedrijf is met meubilair dat niet meer wordt gebruikt. Er is vast ook een bedrijf dat bereid is een laptop te schenken. Juist voor het tot stand brengen van dit soort 'matches' is de Liemerse Uitdaging op aarde.**



“Veel bedrijven in de Liemers willen iets betekenen voor de maatschappij. Tegelijkertijd kunnen verenigingen niet altijd alle uitdagingen zelf oplossen. Wij zijn dan de verbindende schakel tussen het verenigingsleven en lokale bedrijfsleven”, legt Audrey Jeurissen uit. Ze is manager van de Liemerse Uitdaging. Hoewel volgens haar de Liemerse Uitdaging nog een stuk bekender mag worden bij verenigingen, stichtingen en bedrijven, liegen de cijfers er niet om: in 2022 kwamen maar liefst 242 matches tot stand, met een totale maatschappelijke waarde van zo'n 290.000 euro. Het jaar ervoor telde 243 matches, met een totaalbedrag van 280.205 euro.

## **Maatschappelijke waarde**

“Elke match vertegenwoordigt een maatschappelijke waarde, maar het gaat echt niet altijd om geld”, vertelt Audrey. “Laatst verzorgde notaris Aletta Laarberg een avond over de nieuwe wetgeving voor verenigingen en stichtingen en de privacywetgeving. Veel verenigingen waren erop afgekomen, het was echt een succes. Ook dit was een match, het kan dus ook om informatie en advies gaan. We hebben zelfs een Spullenbank, voor als bedrijven meubilair, apparatuur of andere dingen gaan vervangen. Als de spullen nog in goede staat zijn, zorgen wij voor een nieuwe



bestemming." Iedereen kan bij de Liemerse Uitdaging een aanvraag doen. Audrey: "Het belangrijkste is dat de aanvrager actief is, geen commercieel doel heeft en zich inzet voor anderen. De aanvrager kan een vereniging of stichting zijn, maar ook bijvoorbeeld een buurtinitiatief."

### Beursvloer

Enmaals per jaar organiseert de Liemerse Uitdaging de Beursvloer. Audrey: "Dan bouwen we een heel evenement rondom het matchen. Het matchen is natuurlijk wat wij altijd doen, maar tijdens de Beursvloer stappen wij er tussenuit. Verenigingen en onder-

Het gaat volgens haar om de kracht van samenwerking. Ze haalt een gezegde aan: 'In je eentje gaat het sneller, maar met meer kom je verder'. Eén spelregel heeft de Liemerse Uitdaging wel: 'voor wat, hoort wat.' "Ook dat kan van alles zijn. Een muziekvereniging die aanbiedt om op het bedrijfsfeest te komen spelen. De bridgeclub die een cursus geeft aan medewerkers die het leuk vinden om te leren bridgen. Het gaat erom dat je als ontvanger je dankbaarheid toont en daarvoor iets teruggeeft wat dicht bij jezelf ligt en wat je leuk vindt om te geven. Zonder dat er geld bij komt kijken."

### Verbinding met kinderen

Dit jaar komt er in ieder geval weer een Beursvloer. En als het aan de manager van de Liemerse Uitdaging ligt, ontstaan er in de toekomst ook verbindingen met projecten gericht op kinderen. "Kinderen zijn de toekomst voor onze regio. Vanuit de Liemerse Uitdaging kunnen we helpen om hen voor de regio te behouden", zegt ze. Nieuwe aanmeldingen van zowel verenigingen met een vraag als van bedrijven of particulieren met aanbod, zijn ook welkom. Eén aandachtspunt

heeft Audrey nog wel: "Een vraag moet wel behapbaar zijn. Een clubgebouw dat een nieuw dak nodig heeft, is zelfs voor ons te groot. Wij kunnen niet van een dakdekker vragen om een heel dak te vervangen. Als iets echt niet lukt, dan zeggen wij dat altijd eerlijk."



### Matchgroep

Elke aanvraag wordt beoordeeld. "Wij vinden het belangrijk om de vraag achter de vraag te weten", legt Audrey uit. "Wat is er precies nodig, waarvoor is het nodig, kan het echt niet zelf worden gerealiseerd? Als dat allemaal duidelijk is, gaat de aanvraag naar de matchgroep." Daarvan zijn er drie: één voor de gemeente Zevenaar, één voor Montferland en één voor Duiven en Westervoort. In de matchgroepen zitten vrijwilligers met veel contacten in de regio. Zij bekijken of er een 'match' mogelijk is. Audrey: "Is dat het geval, dan brengen we de aanbieder in contact met de aanvrager."

### Mooie verhalen

De matches leveren doorgaans mooie verhalen op. "Die horen wij ook graag terug", zegt Audrey. "Soms komt er zelfs een blijvende verbinding tot stand. Dat de vereniging vaker bij de aanbieder durft aan te kloppen en dat de aanbieder bij een nieuwe vraag zelf het eigen netwerk raadpleegt." Voor Audrey is dat het ultieme doel van de Liemerse Uitdaging. "Hoe mooi zou het zijn als wij niet meer nodig zijn?" Ze is ook realistisch: "Daar gaan nog jaren overheen, maar toch..."

*Audrey Jeurissen, manager van de Liemerse Uitdaging, bij de vrachtwagen die geregeld wordt ingezet voor matches waarbij transport nodig is. "Een match kan om van alles gaan. Spullen, geld, advies, informatie, noem het maar op."*

nemers vinden elkaar op dat moment prima zonder onze hulp." Vooral kleinere verenigingen zijn vaak verrast over het gemak waarmee matches dan tot stand komen, aldus Audrey. "Op de Beursvloer ontdekken ze dat ook ondernemers gewoon mensen zijn. De drempel ligt echt niet zo hoog als vaak wordt gedacht."

*"Ik word er heel vrolijk van als iets lukt"*

### Kracht van samenwerking

"Mijn grootste passie bij de Liemerse Uitdaging is het echt van betekenis kunnen zijn voor een ander. Ik word er heel vrolijk van als iets lukt", vervolgt Audrey.



# Vryleve is online 24/7 open!

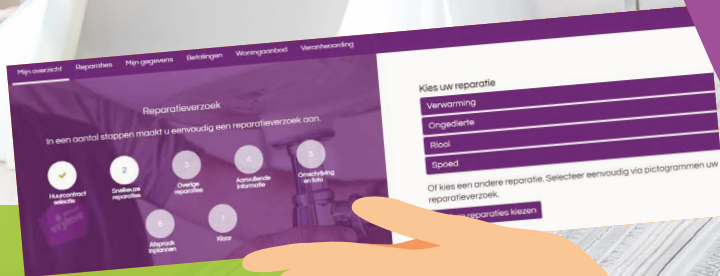


## Mijn Vryleve

Een reparatie melden of uw gegevens aanpassen? In Mijn Vryleve regelt u de klok rond online uw huurzaken. Ga naar [www.vryleve.nl](http://www.vryleve.nl) en klik op de knop 'Log in'. U logt veilig in met uw inlognaam en wachtwoord, waarna u op uw persoonlijke pagina komt. Van hieruit gaat u verder naar bijvoorbeeld uw gegevens of het doen van een melding. Op uw persoonlijke pagina kunt u zich ook gratis inschrijven als woningzoekende.

## Mijn Overzicht

Op de pagina 'Mijn Overzicht' in Mijn Vryleve ziet u precies wat u via uw persoonlijke pagina kunt zien en regelen. Bijvoorbeeld uw gegevens en openstaande posten bekijken, reparaties melden, woningverbeteringen aanvragen en overlast melden. Van hieruit klikt u door naar de verschillende keuzemenu's. En ook naar makkelijke digitale formulieren, waarop uw gegevens automatisch worden ingevuld.



## Reparaties melden

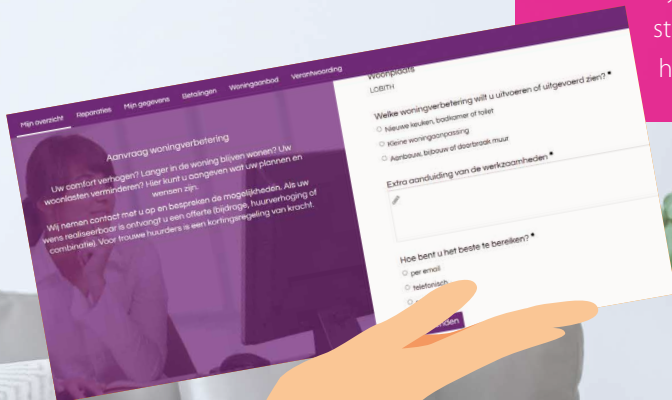
Is er iets kapot in uw huurwoning, dan meldt u dit bij voorkeur via Mijn Vryleve. Volg de keuzemenu's op uw persoonlijke pagina en u komt terecht bij de juiste reparatie. Het is zelfs mogelijk om tekst en foto's toe te voegen. Voor het maken van een afspraak kunt u aangeven welke datum en tijdblok uw voorkeur heeft. De bevestiging krijgt u per mail.



## Aanvraag woningverbetering

Via 'Mijn Overzicht' komt u bijvoorbeeld terecht op het formulier: Aanvraag Woningverbetering. In het tekstblok geeft u aan wat u wilt veranderen of aanvragen. U kunt een tekening en foto's meesturen.

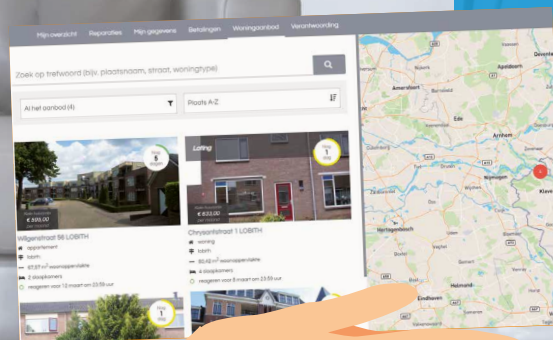
Vryleve neemt uw aanvraag na ontvangst in behandeling, stuurt u de voorwaarden en tips toe en overlegt met u als het gewenst is.



## Woningaanbod

Wie wil doorstromen naar een andere woning en starters kunnen in Mijn Vryleve reageren op het woningaanbod. Elke maandag en donderdag ziet u op de pagina

'Woningaanbod' de woningen die nieuw beschikbaar komen. Interesse in een woning? Reageer dan via de grijze knop. Staat u bovenaan, dan neemt Vryleve contact met u op voor het aanleveren van de juiste documenten.



## Wijzigen mailadres

Vryleve heeft graag uw mailadres, om u snel antwoord te kunnen geven. Heeft u een nieuw mailadres? Geef deze dan door via het contactformulier op de website. Helaas kan dit niet via Mijn Vryleve, omdat u al inlogt met uw (oude) mailadres. Alvast hartelijk dank voor de medewerking.

## **Niet gevonden wat u zocht? Of meer uitleg nodig?**

*Bel gerust via 0316 – 54 37 41 (maandag tot en met donderdag van 8.00 tot 17.00 uur). Een medewerker van Vryleve kijkt graag met u mee. De volgende keer lukt het dan waarschijnlijk wel! Of misschien vindt u het antwoord op uw vraag wel op [www.vryleve.nl](http://www.vryleve.nl). Als u huurder bent, gaat u naar 'Ik huur'. Zoekt u een woning, kijk dan onder 'Ik zoek'.*

Niet iedereen heeft groene vingers of plek voor een gazon. Maar groen lijkt wel goed te zijn voor de fysieke gezondheid. Dit blijkt uit onderzoek van de Universiteit Wageningen dat onlangs in het nieuws verscheen.

# Groene tuin maakt gezond(er)



Een groene tuin heeft veel voordelen. In de eerste plaats zorgt groen voor buiten bezig zijn en beweging. Ook heeft uitzicht op groen een positief effect op de gezondheid. En wist u dat een groene tuin schaduw brengt en dat groen in de tuin een verkoelende werking heeft? Door verdamping via de bladeren is de temperatuur een paar graden lager dan in een tuin met veel straat-

werk. Nog een voordeel: overtollig regenwater loopt veel beter weg. Dit zijn natuurlijk erg welkome gevolgen nu het weer steeds extremer wordt.

## Begin klein

Houdt u niet van tuinieren? Dan kunt u ook gewoon klein beginnen. Het is al mooi als u op een paar plekken een groepje tuintegels weghaalt en er bloemen, struiken en kleine boompjes plant. Een kwart van de tuinoppervlakte is een mooie start!

## Bijhouden van het groen loont

Als u bomen en heesters regelmatig snoeit, blijft werken in de tuin leuk. Daar hoort ook het regelmatig snoeien van overhangende takken in het achterpad en zijpad bij. Het groen kan klein geknipt in de gft-rolcontainer. Dat geldt ook voor het onkruid in het achterpad. Een extra voordeel van een verzorgd achterpad is dat het pad zo voor iedereen toegankelijk blijft. Daarmee doet u uzelf en uw buurtgenoten een groot plezier!





# Zonnepanelen op acht woongebouwen van Vryleve

**Op de daken van acht woongebouwen met huurappartementen van Vryleve zijn in de afgelopen periode zonnepanelen geplaatst. Nog voor komende zomer worden de zonnepanelen aangesloten op het elektriciteitsnet.**

In opdracht van Vryleve heeft de firma Lens gezorgd voor de plaatsing van de zonnepanelen. Lens is een full service zonpartner met Zonnebuur als eigen energiecoöperatie. Zonnebuur investeert in de zonnesystemen, heeft subsidie aangevraagd en beheert de zonnepanelen. In Zonnebuur zijn ruim tachtig huurders van Vryleve deelnemer geworden.

## Levering aan het net, wat is dan de opbrengst?

Zodra de zonnepanelen zijn aangesloten op het elektriciteitsnet, genieten de deelnemers vijftien jaar lang van een jaarlijks financieel voordeel van zo'n 50 euro. Vryleve ontvangt een deel van de opbrengst van de teruglevering aan het elektriciteitsnet. Die opbrengst verschilt jaarlijks, afhankelijk van de zonuren en vergoedingen. Vryleve zet de opbrengst volledig in voor het verder verduurzamen van huurwoningen. En daar profiteren huurders uiteindelijk ook weer van!

## Geen auto in de voortuin

*De voortuin zorgt voor een beetje afstand tussen uw huis en de straat. Een voortuin is bedoeld om het aanzicht van de straat en de gevel mooi te maken. Ook zorgt de voortuin voor privacy. Daarom horen aanhangers, caravans, vouwvagens, een hoop losse fietsen, grofvuil en uw auto niet in uw voortuin. Gebruik de voortuin dus niet als opslagplaats of parkeerplaats. De gemeente verleent hiervoor ook geen vergunning.*





Ratten, muizen en ander ongedierte. U kunt er maar beter geen last van hebben. Toch zitten ze steeds vaker in onze woonomgeving. Het devies: zorg dat u ze buiten de deur houdt. En dat is heel goed mogelijk.

We wonen met steeds meer mensen in steden, dorpen, wijken en buurten. Onze leefgewoonten veranderen. We nemen het misschien iets minder nauw met de hygiëne en bestrijdingsmiddelen inzetten wordt steeds meer afgeraden. Sterker, vanaf 1 januari 2024 is het voor particulieren zelfs verboden om gif te gebruiken bij ongediertebestrijding. Om overlast van plaagdieren of ander ongedierte tegen te gaan, moeten we ons eigen gedrag aanpassen.

#### Heel wat stappen

Een voorbeeld. Stel u hoort krassende of tippelende geluidjes in huis. Dan kan het maar zo zijn dat u een rat of muis op bezoek hebt.

## Last van ongedierte? Voorkomen is beter

Deze dieren komen meestal binnen via de kruipruimte en spouwmuren. Via de balklaag vinden ze vervolgens hun weg tussen de plafonds. Eenmaal plaagdieren in huis, dan krijgt u ze er niet snel meer uit. Al is het natuurlijk altijd mogelijk een ongediertespecialist erbij te halen. Bas Ketelaar van T&R Ongediertebestrijding zit al jaren in het vak. Toch tempert hij direct de verwachtingen. "Anno 2023 is het niet meer zo dat de ongediertebestrijder meteen het probleem oplost", zegt hij. "Tegenwoordig gaat het bestrijden van ongedierte gepaard met heel wat stappen. Dat heeft alles te maken met de certificering die sinds dit jaar voor ongediertebestrijders verplicht is."

#### Eerst zonder gif

De ongediertespecialist legt de werkwijze uit. "Na een melding doen wij eerst een fysieke inspectie. Wat is er aan de hand, wat merken

de bewoners van de dieren, wat zien ze? Wij kijken in en om de woning om erachter te komen om welk dier het gaat. Als wij twijfelen of het echt wel om een knaagdier gaat, zetten we monitoringslokaas in. Als eraan wordt gegeten, kunnen we aan de tandafdrukken het dier herkennen." De volgende stap is mechanische bestrijding. "Dus om zonder gif te proberen het ongedierte te bestrijden, bijvoorbeeld via klapvallen. Pas als dat niet werkt, zetten we chemische bestrijding in."

#### Dichtgeknopte zakken

Bas erkent dat ongediertebestrijding veel werk is. Zijn advies is dan ook om overlast van ongedierte zoveel mogelijk te voorkomen. Bijvoorbeeld door spullen in en om huis goed opgeruimd te houden. "Alles wat tegen het huis aan staat, is een fijne nestelplek. Dat geldt ook voor een houthok. Nestelen de dieren eenmaal in die spullen of tussen het openhardhout, dan zijn ze ook snel binnen." Het advies van de ongediertespecialist is daarnaast om huisvuil in dichtgeknopte zakken in een gesloten vuilcontainer te doen. "Ratten komen in en om de container. Als ze eenmaal de route weten, bent u ze nog niet zomaar kwijt."





# dan genezen

## Geur trekt ongedierte aan

Ook plastic huisvuil kan maar beter in dichtgeknoopte zakken worden bewaard. Bas: "Bewaar het plasticvuil bij voorkeur in een schuur. Lukt dat niet, hang het dan op enige hoogte." Oplettendheid is daarnaast nodig voor wie in de tuin parkieten, vogels of kippen houdt. "Hun geur trekt ongedierte aan. Het advies is om deze dieren alleen de hoeveelheid voer te geven wat ze meteen kunnen opeten. Blijft er voer liggen, dan trekt dat ratten en muizen aan."



## Maak het bespreekbaar

Toch valt overlast niet altijd te voorkomen. "Knaagdieren zijn er sneller bij dan u denkt", zegt Bas. Hij adviseert om bij overlast direct te stoppen met het voeren van tuinvogels. Heel belangrijk is volgens Bas ook om de overlast bespreekbaar te maken met burens. "Als je met elkaar afspreekt om een poosje geen vogels te voeren, het vuil netjes op te bergen en geen rommel tegen de gevel aan te zetten, dan ben je er samen het snelst van af. Dit klinkt simpel, maar in de praktijk zien we dat het vaak aan deze communicatie ontbreekt. Misschien komt het door schaamte. Mensen denken dat de overlast aan hun eigen hygiëne ligt, maar dat hoeft niet altijd. Stel u woont in een rijtje en er zit op één plek in de kruipruimte een rat, dan valt te verwachten dat 'ie in het hele rijtje huishoudt." Gevaar ligt bij ongedierte altijd op de loer. Bas: "Deze dieren kunnen ziektes overbrengen op mensen, maar ook andere ongemakken. Ze kunnen brand veroorzaken als ze aan kabels knabbelen of bijvoorbeeld voorraden aantasten. Voorkomen is dus echt de beste oplossing."

*"Knaagdieren zijn er sneller bij dan u denkt"*



# Tweehonderd voedselkragen per week bij Voedselbank Zevenaar

## ‘Wij houden rekening met de schijf van vijf’

Elke vrijdag is het ‘pieken’ bij Voedselbank Zevenaar. ‘s Ochtends pakken vrijwilligers alle kragen in met de verkregen (vers)producten en ‘s middags komen mensen hun voedselkrat ophalen. Inmiddels staat de teller op zo’n tweehonderd kragen per week.

Voedselbank Zevenaar is er voor inwoners in de gemeente Zevenaar met te weinig inkomsten om zelf gezond en gevarieerd eten te kopen. Wekelijks kunnen deze inwoners een voedselkrat ophalen. “In elke krat zitten zo’n 30 tot 35 producten. Van droge kruidenierswaren tot verse groente, vlees en zuivel”, vertelt coördinator en bestuurslid Henk de Reus. Zelf is hij nu zo’n vijf jaar betrokken bij de voedselbank. Zijn taak is onder meer de intake van nieuwe klanten. “Landelijk geldt er een norm om in aanmerking te komen voor de voedselbank. Die ligt op dit moment op 300 euro per maand voor een eenpersoonshuishouden. Voor een tweepersoonshuishouden is de norm 410 euro. Voor elke extra persoon in het huishouden komt er 110 euro bij. Ik bekijk de inkomsten en uitgaven van mensen en beoordeel of ze onder die norm uitkomen.”



*"Het is verschrikkelijk veel werk, maar het geeft zoveel voldoening"*



## Van Giesbeek tot Spijk

De mensen zelf ziet hij niet. "Wij krijgen de gegevens van bijvoorbeeld Het Financieel Trefpunt waarin Caleidoz en het Bureau Sociaal Raadsliden in Zevenaar samenwerken. En ook van Vluchtelingenwerk en bewindvoerders. Zodra iemand in aanmerking komt, sturen wij een welkompakket met informatie en kan op vrijdag het voedselpakket worden opgehaald." De uitgifte van de voedselkratten gebeurt vanuit twee vaste locaties in Zevenaar en Lobith. Daarnaast maakt de bus van de voedselbank elke vrijdag een route door de dorpen. "Wij komen in heel gemeente Zevenaar, van Giesbeek tot Spijk. In totaal hebben we nu 175 klanten. Van eenpersoonshuishoudens tot echt grote gezinnen", gaat Henk verder. "Met de grootte van de gezinnen houden we rekening. Grote gezinnen krijgen bijvoorbeeld twee kratten."

## Lokale leveranciers

"Waar we ook op letten, is dat er zoveel mogelijk producten uit de schijf van vijf in de voedselkrat zitten. Het liefst zelfs 80 procent", zegt Henk ook. Tot nu toe lukt dat, met dank aan de vele lokale leveranciers die producten beschikbaar stellen. "Wij zijn volstrekt afhankelijk van wat er wordt gegeven. Gelukkig kunnen we in de regio bij meerdere supermarkten terecht. Er zijn ook inzamelingsplekken. En tweemaal per week rijden we naar het distributiecentrum in Arnhem, ook daar halen we producten op." Dat er veel bij het werk van de voedselbank komt kijken, blijkt al snel uit het verhaal van de coördinator. "Op woensdag start het verzamelen van de producten. Dat gaat door tot vrijdagochtend. Op vrijdag worden alle kratten gevuld. Dan is het op onze locatie in Zevenaar net een mierenest. Het is verschrikkelijk veel werk, maar het geeft zoveel voldoening."



## Producten bijkopen

Net als overal in het land is het aantal klanten van Voedselbank Zevenaar de laatste tijd fors toegenomen. "Tussen september en november vorig jaar zelfs met 40 procent", zegt Henk. "Als Voedselbank Zevenaar kunnen we wekelijks tweehonderd kratten vullen met de producten die we krijgen. Op dat aantal zitten we nu." Toch wil de voedselbank geen 'nee' verkopen aan nieuwe klanten. "Dat betekent dat we producten moeten gaan bijkopen. Al is dat toch ook lastig, want tel maar uit wat het kost om elke week een pond gehakt in de kratten te hebben. Tweehonderd kratten, 52 weken per jaar. Je hebt het al snel over flinke bedragen."

## Cadeautjes voor kinderen

"Gelukkig hebben we een financiële buffer, ook dankzij de mensen die bijvoorbeeld hun energietoeslag aan ons hebben gedoneerd", gaat Henk verder. Daarnaast kan de voedselbank rekenen op hulp vanuit bijvoorbeeld het Armoedefonds. "Bij hen kunnen we menstruatieproducten bestellen." Er zijn meer mooie initiatieven. Vooral de initiatieven voor kinderen raken de voedselbankcoördinator.

"Kinderen kunnen al helemaal niets doen aan de situatie waarin ze zitten. Daarom vind ik bijvoorbeeld de Sinterklaasactie van een groep vrijwilligers op het Gelders Eiland zo mooi. Alle kinderen krijgen dan toch een cadeautje van Sinterklaas. En vanuit Zevenaardig krijgen kinderen tot en met de basisschoollleeftijd een cadeautje met hun verjaardag. De organisatie van die cadeautjes gebeurt heel waardig. Wij halen de cadeautjes op doen ze in de krat."



## Andere manieren

Voorlopig zit Voedselbank Zevenaar niet stil. "Wij kijken altijd naar hoe we ons kunnen verbinden aan andere initiatieven. Mensen met huisdieren wijzen we op de dierenvoedselbank en voor kleding is er bijvoorbeeld de Kledingbank Montferland. Laatst hadden we een klant met verschrikkelijke kiespijn. Hij kon de tandarts niet betalen, dus bleef hij met die kiespijn rondlopen. Toen hebben we Caritas gebeld en zij hebben uiteindelijk de rekening betaald. Zo zijn er meer voorbeelden. Niemand komt graag bij ons, maar ze moeten wel. Het is fijn om mensen op deze manier te kunnen helpen."

Coördinator en bestuurslid Henk de Reus



## Voedselbank Zevenaar verhuist!

Na heel wat jaren een vaste stek te hebben gehad aan de Reisenakker in Zevenaar, verhuist Voedselbank Zevenaar begin juni naar een nieuwe locatie aan de Didamseweg 160 in Zevenaar. "We gaan van de hel naar de hemel", zegt Henk de Reus. "Het huidige pand staat op instorten. Dus toen we het nieuwe pand op het oog kregen, was dat smullen. De eigenaar van het nieuwe pand en de gemeente Zevenaar hebben er alles aan gedaan om het voor ons ook financieel haalbaar te maken. Wij zijn erg blij dat dit gelukt is." Meer weten over Voedselbank Zevenaar? Ga naar [www.voedselbankzevenaar.nl](http://www.voedselbankzevenaar.nl).



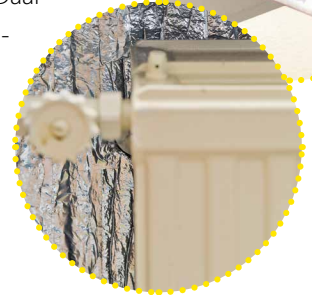
Dat was behoorlijk schrikken aan het begin van de winter! Liep uw energiecontract af, dan kreeg u ineens te maken met schrikbarend hoge energietarieven. En dat allemaal door de vermindering van de gasaanvoer vanuit Rusland. Vryleve kon hier helaas niets aan doen. Wel hielp Vryleve huurders met energiebesparende maatregelen.

## 'De warmte blijft langer in huis'



### Snel besparen met snelle actie

Woningen met een laag energielabel (lage C tot en met een enkel label G) kwamen in aanmerking voor het energiepakket. Zo konden huurders van deze woningen al tijdens dit stookseizoen besparen op hun gasverbruik. De Vryleve-monteur bracht kwalitatief goede tochtstrips (met borstels of rubber) aan bij de voor- en achterdeur. Daarnaast kregen huurders aluminiumfolie om achter de radiatoren op de benedenverdieping te plaatsen. Tussen oktober 2022 en half januari 2023 zijn in totaal maar liefst 500 huurders bezocht. Bij 325 huurders is het energiepakket aangebracht. Zo ook bij mevrouw van Eeuwijk uit Lobith. Zij is blij met het pakket: "De warmte blijft langer in huis. Alle kleine beetjes helpen!"



## Studenten HAN aan de slag in de Liemers

Hoe gaan we om met het veranderende klimaat? Met die vraag zijn studenten Rik en Roan van de Hogeschool Arnhem en Nijmegen (HAN) het afgelopen jaar aan de slag gegaan. Vanuit de master Circulaire Economie onderzochten ze bij onder andere Vryleve wat

huurders en corporaties in samenwerking met elkaar en de gemeente kunnen doen om zich voor te bereiden op de toenemende hitte en droogte. Maar ook op overstromingen en zware regenval. Dit resulteerde in een artikel over de verschillende mogelijkheden voor



huurders om zich voor te bereiden op het veranderende klimaat. En waarom dit ook financieel voordelig kan zijn.

**Benieuwd wat u zelf kunt doen? Lees dan het artikel (als blog) op [www.vryleve.nl](http://www.vryleve.nl).**



# Column

## Netwerken is van alle tijden

**Al sinds mensenheugenis netwerken mensen. Natuurlijk niet op de manier zoals wij die nu kennen. Wat dat betreft is er wel heel veel veranderd. Tegenwoordig maken we vooral gebruik van de sociale media. Terwijl ik dat eigenlijk veel onpersoonlijker vind. Maar ja, je bereikt veel meer mensen op een veel snellere manier.**

Netwerken gaat er volgens mij om de juiste mensen te verzamelen die iets voor jou kunnen betekenen. Of jij juist voor hen. Nou is netwerken niet voor iedereen weggelegd. Je moet er eigenlijk wel 'n beetje een neus voor hebben en er de nodige energie in willen steken. Dát is in elk geval niet veranderd met betrekking tot vroeger.

Zo had ik een tante die altijd alles van iedereen wist, maar dan ook écht alles. Soms was ze zelfs zo goed dat ze al een nieuwtje te vertellen had, nog voordat het gebeurd was...En in ruil voor een kopje koffie kwam ze met haar verhalen voor de dag. Zij had een behoorlijk netwerk van mensen om zich heen met wie ze nieuwigheidjes uitwisselde. Die mensen hadden ook een naam; ze heetten allemaal 'iemand'. Haar zinnen begonnen bijna altijd op de volgende manier: 'Ik hoorde nèt van iemand dat...'. Nou en dan kwam er nieuws. Zij was een best mens en zo kon ze bijvoorbeeld ook vertellen over een dorpsgenoot die plotseling bedlegerig was en hulp nodig had, of over mensen met een groot gezin die best blij zouden zijn met kinderklleding. En altijd werd er, ook mede door haar, wel een soort van hulpprogramma op touw gezet.

Nou zat er ook een keerzijde aan haar netwerk, want het kon zomaar gebeuren dat een vrouw die je altijd wel aardig vond, opeens 'een lillik mins' was. Of een man die altijd aardig gedag zei 'een viezen kerl'. Want tja, 'iemand' in haar netwerk had dat aan 'iemand' gezegd, en waar rook was, was vuur enz.. En raar, maar dan ging ik die persoon ook opeens met andere ogen bekijken en eerlijk gezegd was ik altijd blij als het verhaal dan niet helemaal of helemaal niet klopte.

Ach, ik weet best wel dat er ook (en vooral) een zakelijke manier van goed netwerken is, maar in dit magazine wordt dat al voldoende en op een prima manier uit de doeken gedaan. Ik kreeg alleen maar een beetje heimwee naar het netwerken van vroeger.

Netwerk ze!

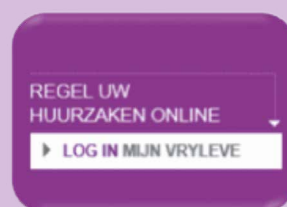
**Annelies Jansen,  
Lobith**



# Bereikbaarheid Vryleve

## 24/7 online bereikbaar

U bent van ons gewend dat we via [www.vryleve.nl](http://www.vryleve.nl) altijd bereikbaar zijn. U vindt hier veel antwoorden op uw woon- en huurvragen. Via Mijn Vryleve vindt u digitale formulieren voor het aanvragen van een verbetering, het inschrijven als woningzoekende en het melden van reparaties en storingen.



## Telefonisch bereikbaar

Van maandag tot en met donderdag van 8.00 tot 17.00 uur via 0316 - 54 37 41.

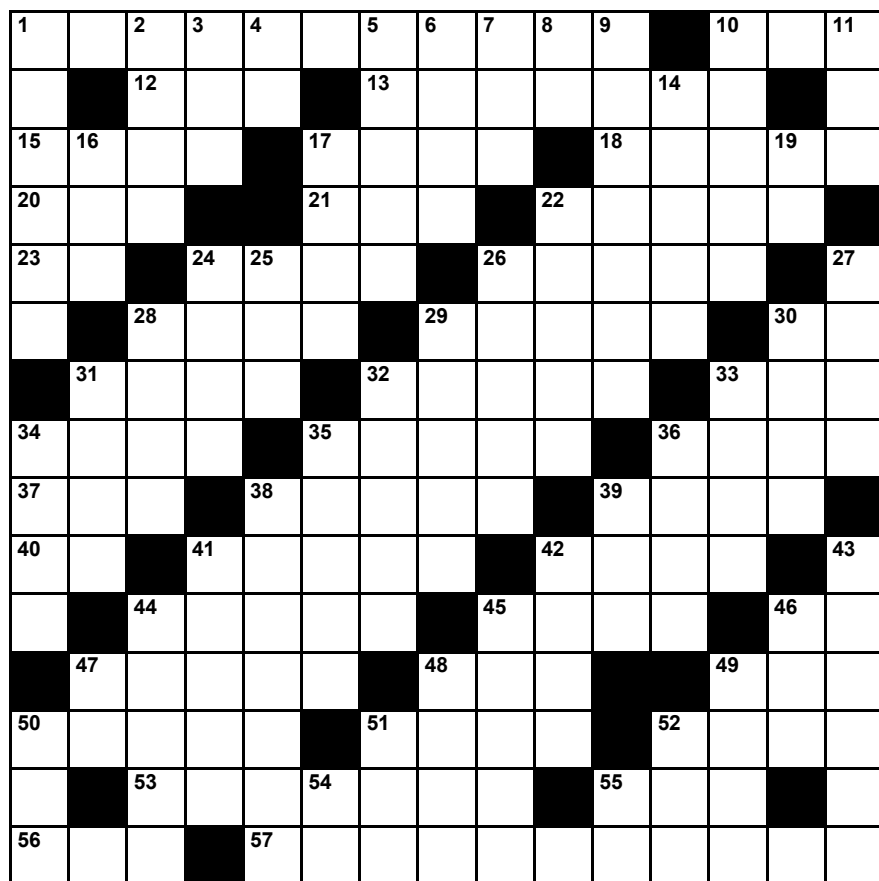
Voor dringende reparaties kunt u buiten deze tijd bellen en wordt u doorgeschakeld naar onze spoed-service.

## Openingstijden kantoor Vryleve

<b>Maandag</b>	Op afspraak
<b>Dinsdag</b>	Open van 10.00 - 16.00 uur
<b>Woensdag</b>	Op afspraak
<b>Donderdag</b>	Open van 10.00 - 16.00 uur
<b>Vrijdag</b>	Op afspraak



# Kruiswoordpuzzel



©Persbelangen

**Horizontaal:** 1 Synchroniseren - 10 Boom - 12 Elektrische statische eenheid (afk.) - 13 Extremist - 15 Overwinning - 17 Lettertype - 18 Italiaanse eretitel - 20 Staat in Nigeria - 21 Deel van de wet (afk.) - 22 Plaats in Drenthe - 23 Vogelproduct - 24 Deel van de hand - 26 Reeds - 28 Prijzig - 29 Oppakken - 30 Limited Edition (afk.) - 31 Eens - 32 (Boontjes) afhaken - 33 Bureau voor industrieel eigendom (afk.) - 34 Vis - 35 Opengewerkt tasje - 36 Enthousiast - 37 Muisarm (afk.) - 38 Indonesisch kindermesje - 39 Vruchtbare plaats in een woestijn - 40 Etage (afk.) - 41 Zeurkous - 42 Ontgonnen grond - 44 Wedstrijdslee - 45 Chinees gerecht - 46 Rechterlijk archief (afk.) - 47 Stekel - 48 Spoedig - 49 Buitenlander - 50 Landtong - 51 Pro - 52 Van een zekere - 53 Methylbenzeen - 55 Etcetera (afk.) - 56 Koordans - 57 Dagmeisje.

**Verticaal:** 1 Populair - 2 Speelgoed - 3 Rivier in België - 4 Kosteneenheid (afk.) - 5 Reuze - 6 Kampeergerei - 7 Voorzetsel - 8 Opgeteld met - 9 Naken - 10 Slot - 11 Bats - 14 Loopvlakken - 16 Europees Monetair Instituut (afk.) - 17 Eerlijk - 19 Scheikundig element (afk.) - 22 Muziekalbum - 24 Plons - 25 Ununtrium (afk.) - 26 Kleine primaat - 27 Goederenopslagplaats - 28 Russisch gewicht - 29 Redenaar - 30 Oude Italiaanse munt - 31 Kompasrichting - 32 Opstandeling - 33 Alkali - 34 Heester - 35 Stad in België - 36 Droge rivierbedding - 38 Gezegend - 39 Familielid - 41 Romp - 42 Vreemd - 43 Wagenwiel - 44 Aardappelgerecht - 45 Metaallegering - 46 Ankerplaats - 47 Lidwoord - 48 Bedrijven - 49 Indiaan - 50 Bak - 51 Boerderijdieren - 52 Afscheidingsbeweging - 54 Bolgewas - 55 Eminentie (afk.).

Haal letters met een gelijk getal naar het verzamel-diagram en lees zo de oplossing.



## Stuur uw oplossing naar...

De oplossing van deze puzzel kunt u tot 31 juli 2023 aan ons doorgeven. Dat kan via [info@vryleve.nl](mailto: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 winnaar van de vorige puzzel is: **G. van Onna-Turk** uit **Pannerden**.

# WELKOM THUIS!

 **WONEN & WELZIJN**  
**vryleve**

Welkom Thuis! is een uitgave van:

Woonstichting Vryleve

Adres Halve Maan 18  
6915 SW Lobith

Telefoon 0316 - 54 37 41

E-mail [info@vryleve.nl](mailto:info@vryleve.nl)

Internet [www.vryleve.nl](http://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](mailto:info@vryleve.nl) of bel met 0316 - 54 37 41.