



SeniorWeb bestaat twintig jaar en is nog springlevend

SeniorWeb, de organisatie die ouderen helpt om digivaardig te blijven viert dit jaar haar 20-jarig jubileum. Van 16 tot en met 21 januari is er een open week. In de bibliotheek in Bilthoven wordt een introductie digitale fotografie gegeven.

Bilthoven - In 1996 zagen Ger Tielen, Frans de Jong en Alexander van de Kerkhof, de drie pioniers achter SeniorWeb, in hun omgeving dat ouderen soms vroegtijdig met pensioen gingen vanwege de automatisering, computerisering en het oprukken van beeldschermen. Betrokkenen dachten vaak 'Dit kunnen wij niet meer volgen, laat ons maar met vervroegd pensioen gaan'. Vanuit de gedachte dat dit onhoudbaar is en dat ouderen eigenlijk de technologische ontwikkelingen moeten blijven volgen, meemaken en erin moeten duiken is SeniorWeb tot stand heb ik altijd gekomen. In Amerika bestond al een gelijksoortige organisatie SeniorNet. Tielen, de Jong en van de Kerkhof zijn naar Amerika gegaan om te kijken wat ze van SeniorNet konden leren.

Hoewel er doelstellingen zijn verschoven in de afgelopen 20 jaar is het principe 'senioren onderrichten andere senioren'

altijd gehandhaafd. Inmiddels zijn er verspreid door het hele land ruim 3.000 vrijwilligers, ambassadeurs genoemd, actief in 414 leercentra waaronder Bilthoven, Bunnik, Maartensdijk en Zeist. Deze leercentra werken intensief samen en zijn gehuisvest in de bibliotheek.

Tijdens de Open Week van 16 t/m 21 januari zijn leercentra extra open en hebben specia-

**VAN 16 T/M 21
JANUARI WORDT
ER EEN OPEN WEEK
GEHOUDEN**

le activiteiten. Zo kunnen de bezoekers in Zeist kennismaken met Digiscopie, een speciale vorm van fotografie. 'In Bilthoven en Bunnik helpen we u op weg met de eerste stappen in digitale fotografie: waar moet je op letten als je een camera koopt en hoe krijg je die foto's dan weer netjes



Het principe dat een senior een andere senior op weg helpt in de digitale wereld, staat nog steeds recht overeind.

op je computer of in een foto-boek? In Maartensdijk is er op vrijdag een camera-sprek-uur. Op dinsdag is er in alle vestigingen een Digitaal Café waar iedereen zonder afspraak kan binnenlopen voor een korte vraag over een digitaal apparaat. "En heeft u nog nooit een tablet gezien of er-mee gewerkt? Dan is de bij-

eenkomst Thee, taartjes en tablets iets voor u. Met een lekker kopje thee en iets lek-

kers gaat u samen met een ambassadeur ontdekken wat de mogelijkheden zijn."

Op www.ideacultuur.nl/seniorweb is het gehele programma te lezen. Meer informatie en aanmelden: [www.ideacultuur.nl](mailto:activiteiten@ideacultuur.nl) of activiteiten@ideacultuur.nl. Mocht dat niet lukken: bel of mail Carla Heerschop: cheerschop@ideacultuur.nl | T 030 - 2299003



Coby van Geffen

Een eeuw leven en wonen in Utrecht

Een leven vol ondernemingslust

Er waren bloemen van de commissaris van de koning en een persoonlijke felicitatie van burgemeester Jan van Zanen. "Ik had hem gevraagd te komen." Maar vooral werd de honderdste verjaardag van Liesbeth Jansen opgeluisterd door de vele neven en nichten, oud-collega's, bekenden uit de oorlog en vroegere bureaus.

Of ze de mensen nu kende door haar vele reizen en haar nieuwsgierigheid naar andere culturen, haar werk, wonen of de oorlog, Liesbeth hield met iedereen contact. Zoals met oud-collega's uit Amersfoort. "Zoveel pret gehad met elkaar!" In 1939 begon ze in de apotheek van haar broer Ben Jansen in Amersfoort, iedere dag met fiets, trein en later met het Dafje heen en weer. Ze bleef er tot haar pensioering in 1980. "Alleen in de oorlog, na de spoorwegstaking in september 1944, heb ik er niet gewerkt."

Wel fietste ze die hongerwinter, 28 jaar oud, een paar keer in haar eentje naar Zelhem in de Achterhoek om daar eten te halen. "Mijn ouders hadden een boerderij", vertelt Grada Bloemendal-Schuurman, "en verhuurden voor de oorlog aan studenten uit de stad, zoals Liesbeth." Een contact dat een paar jaar later nuttig bleek; op de boerderij was geen gebrek aan voedsel, in

de stad wel. "We stopten haar steevast vol met eten, al viel die vettigheid niet altijd even goed." Met volle fietstassen, de havermout verstopt onder haar kleren, ondernam Liesbeth daags daarna de terugtocht. "Vooral de IJssel oversteken was spannend en eerverend."

Al vanaf eind jaren veertig ging ze op reis. Eerst door Europa (behalve IJsland, dat

'EEN ONDERNEMENDE EN REISLUSTIGE TANTE'

vond ze te koud), later over de hele wereld. Omdat ze wilde kunnen praten met de mensen die ze tegenkwam, leerde ze zo'n tien Europese talen. De wereld buiten Europa verkende ze in reisgezelschappen. "Je kan het niet zo gek bedenken of ze is er geweest", vertelt neef Rob Jansen. "Ze was een



Je kunt het zo gek niet bedenken of ze is er geweest, vertelt neef Rob Jansen. (Foto: Maarten Jansen)

ondernemende en reislustige tante, met veel interesse in de cultuur en geschiedenis van een land. Het doet haar dan ook pijn de verwoestingen te zien in landen waar ze ooit z'n gastvrij onthaal kreeg."

Liesbeth Jansen, geboren en getogen Utrechtse, woonde bijna 90 jaar in de Kievitdwarsstraat. Maar haar Utrechtse roots gaan nog veel verder. Familie van moederskant blijkt af te stammen van de Utrechtse familie Zoudenbalch, bekend van het huis met-de-rode-luiken in de Donkerstraat. Al in de 15e eeuw was de familie betrokken bij de bouw van de Domkerk. "Ik ga nog eens even naar mijn stamslot kijken", placht ze gekscherend te zeggen.

Vitras bestrijdt overgewicht

Bilthoven - Zorginstelling Vitras is in 2016 de samenwerking aangegaan met een team van zes gespecialiseerde Gewichticonsulenten uit de regio Utrecht. Zij zijn aangesloten bij de Beroepsvereniging Gewichticonsulenten Nederland, waardoor een professionele en deskundige begeleiding is gewaarborgd.

Ruim 50% van de Nederlanders kampt met overgewicht. Overgewicht brengt diverse gezondheidsproblemen met zich mee, zoals diabetes type 2 en hart- en vaatziekten. Maar ook ondervoeding komt vaak voor, met name bij ouderen. Van de ouderen die thuiszorg ontvangen blijkt 1 op de 8 ondervoed te zijn. Vitras biedt sinds 2016 de gemaksdienst 'Gewichticonsulent aan huis' aan. Zo kunnen ook mensen die niet goed ter been zijn of geen vervoer hebben, gebruik maken van de diensten van een gewichticonsulent.

Onder begeleiding kunnen mensen op een verantwoorde manier werken aan een betere leefstijl, waardoor ze een beter gewicht bereiken en behouden, zonder een dieet te hoeven volgen. Belangstellenden kunnen zich aanmelden op: www.vitras.nl/gemaksdiensten/gewichticonsulent of www.vitras.nl/cursus.