

# Gezondheidscentrum Vrolijkstraat en de Makkie-ervaring van filosoof Stine Jensen

Tekst: Daan van Pagée | Fotografie: Hans van den Bosch en Humanistische Omroep

Bij de stichting Buurtzorg in het Gezondheidscentrum Vrolijkstraat werken geen managers of hoofdverpleegkundigen. En als vrijwilliger van het Flevohuis ontmoette ik filosoof Stine Jensen samen met de wandelclub 'de weg kwijt'



Fysiotherapeute Annemarie Beintema en Marry Veenstra aan het werk

## De Zoete Appel

Terwijl bouwvakkers vlakbij nog druk bezig zijn met het strippen van het oude Pa-roolgebouw aan de ooit zo roemruchte mediastraat de Wibautstraat, herken ik de streetview beelden van het Gezondheidscentrum Vrolijkstraat. Binnen in de ontvangsthal ga ik op zoek naar een receptioniste die ik via een ruime wenteltrap op de eerste etage vind. Op deze etage van het Gezondheidscentrum zijn twee huisartsenpraktijken, de diëtisten van De Zoete Appel en de Logopediepraktijk Oost gevestigd. Via dezelfde wenteltrap ga ik weer naar beneden, want daar bevindt zich het kantoor van Buurtzorg.

Nog voor ik een vraag kan stellen aan wijkverpleegkundige Rinkje Sorgdrager van stichting Buurtzorg, wandelt fysiotherapeute Annemarie Beintema binnen, samen met Marry Veenstra in haar rolstoel. Het is geen afgesproken werk maar een spontaan idee om mee te werken aan dit verslag over het nieuwe Gezondheidscentrum. Marry bekijkt het leven vanuit haar rolstoel en wil als bezoeker van het Cancer Care Center graag via deze huis-aan-huis-krant haar ervaring delen met buurtbewoners uit Amsterdam Oost. Marry is vooral enthousiast over de behandeling en zorg die ze krijgt als cliënt van Annemarie Beintema, oncologiefysiotherapeute en initia-

tiefnemer van het Cancer Care Center.

## Zelfstandigheid

Marry vertelt: 'ik vind het belangrijk om als gehandicapte zelfstandig te kunnen zijn, en ze helpen hier graag mee om die zelfstandigheid ook daadwerkelijk te realiseren'. Zo is ze bijvoorbeeld gevraagd om advies te geven over de rolstoeltoegankelijkheid van het Gezondheidscentrum, en daar hebben mensen zonder bewegingsbeperkingen nu ook profijt van. Zelf ervaart ze het als een groot voordeel dat alles hier onder één dak zit: huisartsen, fysiotherapie, de yoga. Maar ook voor de logopediste, de diëtist en de apotheek kun je in Gezondheidscentrum Vrolijkstraat terecht. Oncologiefysiotherapeute Annemarie Beintema realiseerde hier in samenwerking met FysioHolland een samenhangend zorgaanbod, want na de behandeling van kanker is nazorg essentieel voor een goede kwaliteit van leven.

## Buurtzorg

'Stichting Buurtzorg is een brede thuiszorgorganisatie zonder hoofdverpleegkundigen, zonder managers, zonder hiërarch en het werk doen we met elkaar', vertelt Rinkje Sorgdrager. 'Met kleine teams gaan we de wijk in om buurtbewoners die zorg nodig hebben, en die dat ook écht zelf niet kunnen, te helpen met bijvoorbeeld het

verzorgen van een wond of het toedienen van medicijnen. Ook ondersteunen we familie en mantelzorgers, om hen zo veel mogelijk zelfstandigheid te bieden.'

## Elke dag een wereldreis

'Elke dag een wereldreis in Amsterdam Oost,' vertelt Rinkje, 'want in deze wijk leven heel veel verschillende culturen, en al die culturen hebben soms gewoon thuiszorg nodig'. 'Zo ga ik vanmiddag naar "Marokko" om een Marokkaanse man te helpen met uitkleden, douchen en weer aankleden, en een straat verderop ben ik in "China", en daarna nog even naar een Pakistaanse vrouw met een nieuw setje steunkousen.



Filosoof Stine Jensen in gesprek met An Beek-Kok in de binnentuin van het Flevohuis

## Gezondheid

Zelfredzaam maar niet alleen, daarom zijn we als thuiszorgorganisatie ook zo blij dat de Alphega Apotheek Vrolijk in dit Gezondheidscentrum is gevestigd. Heel praktisch als we toch nog wat extra verband, paracetamol of pijnstillende pleisters nodig hebben'.

## Wandelclub 'De weg kwijt'

Rinkje Sorgdrager is geen vreemde voor mij, want op de woensdagmiddag loop ik als vrijwilliger van het Flevohuis mee met de wandelclub 'De weg kwijt' een initiatief van Buurtzorg zelf. Samen met andere vrijwilligers en met ouderen en dementerenden die gebruikmaken van deze dagbesteding van het Flevohuis, gaan we dan wandelen in het Flevopark. Filosoof Stine Jensen zag wel wat in die wandelclub en stond, samen met de tv-camera's van de Humanistische Omroep, een paar maanden geleden op de stoep van het Flevohuis aan het Kraamplantsoen om opnames te maken voor haar tv-serie 'Dus Ik Ben'.

In een aflevering over 'Ik & mijn geld' laat zij zien dat geld van alles symboliseert: vrijheid, onafhankelijkheid, geluk, veiligheid. Geld speelt een grote rol in ons leven, vertelt de filosoof aan het begin van de uitzending. Geld heeft macht over ons, het heeft ons in zijn greep. In het slot van het programma spreekt ze de wens uit: 'ik zou wel wat onvoorwaardelijker in het leven willen staan' en via haar laptop ontdekt ze de wandelclub 'De weg kwijt'. De filosoof wordt vrijwilliger in het Flevohuis en gaat samen met de wandelclub wandelen in het Flevopark. Als beloning voor haar vrijwilligerswerk ontvangt ze 'geld' in de vorm van een aantal Makkies, een lokaal ruilsysteem in Amsterdam Oost.

## Wat zijn Makkies?

Makkies kan je verdienen als je voor een buurtbewoner of een organisatie in de Indische Buurt een klus doet of vrijwilligerswerk verricht, bijvoorbeeld bij de wandelclub 'De weg kwijt'. Daarmee help je de buurt én jezelf. Want met gespaarde Makkies vind jij weer de helpende hand van een buur of kun je bijvoorbeeld voor één Makkie een heerlijk bakje koffie drinken bij Bar Joost, een bruisende buurtbar in de Molukkenstraat. Of een creatieve workshops volgen bij Tante Gerritje aan de Valentijnkade, of naar een uitvoering van het Nederlands Philharmonisch Orkest op het Obiplein.

## TV-opnames Humanistische Omroep

Terug naar de uitzending van de Humanistische Omroep. In de binnentuin van het Flevohuis wandelt filosoof Stine Jensen samen met An Beek-Kok, een vrolijke dame van vijftientachtig jaar. De tv-camera's van de Humanistische Omroep staan op scherp en de filosoof vraagt aan An: 'Wat is écht belangrijk in het leven?...' 'De liefde,' antwoordt An en ze vraagt aan Stine: 'Heb je een man... een vriend?' De filosoof wendt haar ogen ten hemel: 'Nee...' Daar gaat het om, om de liefde'. De aflevering 'Ik & mijn geld' is terug te zien via Uitzending gemist. Dan kunt u ook zien dat Stine Jensen haar verdiende Makkies als vrijwilliger van het Flevohuis doorgeeft aan de glazenwasser. Want die heeft alle kernwoorden van de filosoof uitgewist, woorden die zij aan het begin van de aflevering op haar vensterraam had geschreven. Want die heeft alle kernwoorden van de filosoof uitgewist, woorden die zij aan het begin van de aflevering op haar vensterraam had geschreven. Toch pakt de filosoof opnieuw haar viltstift...#