



"Je moet zelf de slingers ophangen"

Hennie Peneder-de Greef en Carla Sturkenboom blijven positief in coronatijd

Hennie woont samen met haar man aan de groene Long In Bussum. Normaal gesproken is ze heel actief. Wandelen, briden en peuters voorlezen zijn haar favoriete bezigheden. Door Corona kwamen deze activiteiten stil te liggen. "Ondanks alles zie ik het toch wel positief in. We blijven gewoon bezig met onze kleinkinderen," vertelt Hennie. "Ik hoor ook om mij heen mensen zeggen: 'Wat heerlijk om niet meer zo veel afspraken te hebben.' Die rust vind ik zelf ook wel lekker nu. Dat musea en restaurants nu gesloten zijn, maakt het wel iets saaier, maar we hebben nog genoeg te doen, dus je hoort mij niet klagen."

Carla woont sinds vier jaar in Bussum. Haar man woont sinds drie jaar in een verpleeghuis. Carla vertelt: "Ik ben altijd heel

erg actief geweest, ik had een leuke baan in de gezondheidszorg en paste daarnaast op mijn kleinkinderen. Dan woon je opeens alleen, daar kies je niet voor, maar dat overkomt je." Toch voelt ze zich niet eenzaam. Dat komt volgens haar, omdat ze "een positief ingesteld mens" is. "Elke dag zoek ik een uitdaging. Ik wil eruit en vind het fijn om met mensen contact te hebben. Ik wandel nog steeds met vriendinnen en ik pas op mijn kleinkinderen. Iedere avond ga ik naar het verpleeghuis. Als ik zie, dat mensen alleen zijn, ga ik langs, maak een praatje en vraag ze op de koffie."

De dames delen graag hun tips tegen eenzaamheid met ons. "Het leven is je eigen slingers ophangen", aldus Carla. "Ga zelf op pad, en wacht niet op

een ander. Of zoek mensen van vroeger op." Hennie voegt daaraan toe: "We kunnen nu weer naar de bibliotheek, of ga naar het buurthuis. En kijk om naar de mensen om je heen. Stuur een kaartje of een lief berichtje straks met de feestdagen. En wees voorzichtig, maar niet bang."

Stel de coronamaatregelen zijn niet meer nodig en we mogen alles weer. Wat gaan jullie dan als eerste doen?

Carla: "Dan ga ik treinen naar muziekcentra, musea en weekendjes weg. Lekker op een terras zitten met een wijntje en een bitterbal."

Hennie: "Dan ga ik gelijk weer briden en naar de wandelclub."

Op de foto Carla (links) en Hennie (rechts) op de markt