



***De Bruistuin:
De vitale
groene schakel
in de ontmoeting
tussen ouderen***

*Lucy van de Vijver
Willemijn Cuijpers*

LOUIS BOLK
I N S T I T U U T

de natuurlijke kennisbron

© 2013 Louis Bolk Instituut
De Bruistuin: De vitale groene schakel in de
ontmoeting tussen ouderen
Willemijn Cuijpers, Lucy van de Vijver
27 pagina's
Publicatienummer 2013-032 VG

www.louisbolk.nl

Voorwoord

In het kader van het subsidieprogramma Vitaliteit ontmoet Kwetsbaarheid (kortweg VITOK) is in de Arnhemse Wijk tuin, de Bruistuin, een project van start gegaan rond het thema kennis over kruiden. Alle deelnemers die met ons hun kennis en gebruik van kruiden hebben gedeeld, willen we hartelijk danken. Binnen dit project is samengewerkt met Martha Toonen van Stichting Welzijn Ouderen Arnhem (SWOA) en Gerda Koopmans van Volkshuisvesting Arnhem. We willen de Stichting RCOAK en het Fonds Sluyterman van Loo, de initiatiefnemers van het VITOK programma, en het wijkplatform Malburgen danken voor de financiële steun aan dit project. Daarnaast ook dank aan de SESAM adviseurs, voor de begeleiding van de VITOK projecten. Het kennismaken met de andere projecten en onderzoekers, en de mogelijkheid om met deze mensen valkuilen en succesfactoren van de projecten te bespreken, is een meerwaarde voor de verdere ontwikkeling van projecten voor de moeilijk bereikbare groep van kwetsbare ouderen.

Inhoud

Voorwoord	3
Inhoud	5
Samenvatting	7
1 Achtergrond en doelstelling	9
1.1 Doelstelling	9
1.2 Aanspreken vanuit eigen kracht	9
2 Opzet en werkwijze	11
2.1 Locatie	11
2.2 Selectie deelnemers	11
2.3 Organisatie bijeenkomsten	12
3 Resultaten	13
3.1 Deelname aan bijeenkomsten	13
3.2 Kennisuitwisseling	13
3.3 Activiteiten in de tuin	15
3.4 Eten van de oogst	16
3.5 Resultaten van kennisuitwisseling openbaar	16
3.6 Externe communicatie	16
4 Vitaliteit ontmoet kwetsbaarheid Discussie, sterktes en zwaktes	17
4.1 Bereiken van minder vitale ouderen	17
4.2 Duurzame ontmoeting	17
4.3 Sterktes/zwaktes project in bereiken minder vitale ouderen	18
Bijlage 1: Wervingsflyer	19
Bijlage 2: Resultaten kennisuitwisseling	21
Bijlage 3: Poster traditioneel gebruik kruiden	27

Samenvatting

De toepassing van kruiden bij voedselbereiding en als medicijn, is een eeuwenoud gebruik dat in veel verschillende culturen over de wereld plaatsvindt. Het is ook een onderwerp waar mensen, vanuit verschillende culturele achtergronden kennis over hebben en waar men graag over praat. In het kader van het project Vitaliteit Ontmoet Kwetsbaarheid zijn oudere wijkbewoners, woonachtig in de omgeving van de buurtmoestuin "De Bruistuin" over dit onderwerp met elkaar in gesprek gegaan. De Bruistuin ligt in de multi-etnische wijk Malburgen in Arnhem. Door taalachterstand en lichamelijke klachten kan een deel van de ouderen in deze wijk als kwetsbaar worden omschreven. Door deze mensen in contact te brengen met meer vitale ouderen wordt in het project geprobeerd hun isolement te doorbreken. In drie bijeenkomsten, waarin kennisuitwisseling rond kruiden centraal stond, is een overzicht van de kennis onder de wijkbewoners verkregen. In totaal namen mensen van 11 verschillende nationaliteiten deel. De resultaten van deze bijeenkomsten zijn verzameld en gepubliceerd op een poster. Daarnaast zijn gedurende het zomerseizoen een aantal van de kruiden in de Bruistuin geteeld. Een aantal deelnemers van de kennisuitwisseling heeft ook meegeholpen in de tuin. Na afloop van het tuinseizoen is met de opbrengst van de tuin een gezamenlijke maaltijd bereid en met alle deelnemers gegeten.

1 Achtergrond en doelstelling

Vanaf 2011 is in Malburgen, een krachtwijk in Arnhem-Zuid, een wijktuin ontwikkeld. De tuin heeft de naam “de Bruistuin” gekregen. Het doel van de Bruistuin is om extra beweging, gezonde voeding en sociale contacten te stimuleren. De Bruistuin is binnen 1 jaar tijd uitgegroeid tot een goed bezochte ontmoetingsplek voor allerlei doelgroepen, waaronder veel kinderen. De kwetsbare allochtone ouderen bezoeken de tuin slechts zelden. Om juist deze groep mensen ook naar de tuin en het bijbehorende Bruishuis te trekken is dit project ontwikkeld, waarbinnen we specifieke activiteiten hebben opgezet die aansluiten bij de mogelijkheden en interesses van deze kwetsbare doelgroep.

1.1 Doelstelling

Het doel van dit project is om het isolement van een kwetsbare groep allochtone ouderen te doorbreken door hen in ontmoeting te brengen met vitale en actieve senioren. De wijktuin in Arnhem-Zuid, is hierin de vitale groene schakel. Kennisuitwisseling tussen ouderen op het gebied van (traditionele) kruiden gebruikt in de voeding of ingezet als medicijn wordt als de basis gebruikt voor de teelt van de kruiden in de wijktuin. Door het organiseren van op ouderen gerichte activiteiten wordt de tuin en het bijbehorende Bruishuis een centrale ontmoetingsplek voor ouderen in de wijk.

In dit project worden minimaal 15 allochtone ouderen uit de wijk betrokken bij de kennisuitwisseling, interviews en het werkatelier. Hiervan worden 5 allochtone ouderen actief in de multiculturele werkgroep die de tuin inricht en onderhoud. De verwachting is dat deze ouderen ook weer een grotere groep ouderen zal aantrekken.

1.2 Aanspreken vanuit eigen kracht

Binnen dit project willen we mensen aanspreken op hun eigen kracht. Ook mensen die niet volledig meedraaien in de maatschappij omdat ze lichamelijke klachten hebben, een taalbarrière moeten overbruggen of anderszins in een isolement zitten, worden benaderd om mee te praten op een gebied waar ze wel kennis bezitten.

Voedsel is een verbindende schakel tussen culturen en tussen mensen. Onder allochtone ouderen is veel kennis aanwezig over de in het land van herkomst gebruikte geneeskrachtige kruiden en groenten. Ze worden enthousiast als ze hierover praten. Door op dit gebied met elkaar in gesprek te gaan, worden de ouderen aangesproken op hun ervaringskennis en hun kracht. Dit kan hun isolement doorbreken en hen het gevoel geven dat ze ook deel uitmaken van het leven in de wijk. Binnen het project wordt dit zichtbaar gemaakt door deze traditionele kruiden een plek te geven in de Bruistuin.

Naast het delen van kennis, wordt geprobeerd om deelnemers naar vermogen te laten meehelpen in de tuin en bij de oogst, waardoor ze ook in contact komen met andere mensen in de wijk.

2 Opzet en werkwijze

2.1 Locatie

Het project vindt plaats in en om de Bruistuin, een wijktuin in Malburgen, Arnhem. Malburgen is een „aandachtswijk“ (ook wel krachtwijk genoemd) in Arnhem-Zuid, een multiculturele wijk met relatief veel eerste en tweede generatie migranten en een algemene achterstandsproblematiek. Malburgen heeft ruim 17.000 geregistreerde bewoners. Van het stadsdeel Malburgen-Oost (Zuid), waar het Bruishuis staat is de populatie weergegeven in tabel 1.

Tabel 2-1: Bevolking naar etnische groepen (%) in de Wijk Malburgen-Oost (Zuid) in 2012. Bron: Arnhem in Cijfers, Gemeente Arnhem

Etnische achtergrond	Percentage bevolking
Turken	11,4
Marokkanen	8,4
Surinamers	3,4
Antillianen	2,9
Overig niet-westers	16,9
Westerse allochtonen	9,9
Nederlanders	47,2

De tuin vormt de centrale schakel in het project. De Bruistuin is een open wijktuin waar mensen van verschillende leeftijden en achtergronden zich thuis kunnen voelen. De tuin is ingericht om actief te kunnen zijn (werken in de tuin, spelen in de speeltuin, jeu de boule spelen etc.), maar men kan er ook rustig op een bankje zitten of picknicken. De tuin is gelegen rond het Bruishuis. Hier is een restaurant, waar koffie en thee en eenvoudige gerechten worden bereid. Verder is er een terras met uitzicht op de tuin. Tweemaal per week is een tuinman in de moestuin aanwezig om samen met kinderen en volwassenen groente, fruit en kruiden te telen en te oogsten. Voor oudere wijkbewoners die in de tuin willen werken zijn verhoogde bakken beschikbaar.

2.2 Selectie deelnemers

In overleg met de Stichting Welzijn Ouderen Arnhem (SWOA) en Volkshuisvesting zijn de mogelijkheden voor het werven van deelnemers besproken. Hierbij is besloten om ons niet te beperken tot mensen ouder dan 65 jaar, maar ons te richten op ouderen. Op welke leeftijd mensen zichzelf tot de ‘ouderen’ rekenen is cultureel afhankelijk. Binnen de Marokkaanse en Turkse gemeenschap ligt deze leeftijd lager dan bij de autochtone Nederlanders.

SWOA heeft een goed overzicht van ouderen die actief participeren in hun activiteiten zoals line dance en koffie-ochtenden. Dit zijn met name de vitalere ouderen. Via een aantal activiteiten kennen

ze ook kwetsbare ouderen die zelden participeren als gevolg van onder andere taalbarrières of fysieke klachten. Medewerkers van SWOA hebben deze ouderen actief benaderd. Daarnaast zijn via de buurthuizen ‘de Hobbit’ en het Bruishuis, sleutelfiguren in de Marokkaanse en Turkse gemeenschap benaderd. Via de wijkkrant is een oproep voor belangstellenden gedaan (wervingsflyer, zie bijlage 1). Ook via Volkshuisvesting en de groep mensen die al actief was in de tuin, waaronder een aantal ouderen, is actief gezocht naar deelnemers.

De groep vitale senioren hebben een actieve rol in het project. Hen is gevraagd om bij de bijeenkomsten het initiatief te nemen voor de kennisuitwisseling en anderen te stimuleren om actief deel te nemen aan het gesprek. De betekenis hiervan voor allochtone ouderen is dat er actief naar hun ervaringen en kennis geluisterd wordt, dat deze gedeeld wordt en zichtbaar wordt gemaakt in de Bruistuin. Ook hebben ze een meer actieve rol bij de activiteiten in de tuin.

2.3 Organisatie bijeenkomsten

Om de ontmoeting tussen ouderen te faciliteren worden minimaal 4 bijeenkomsten georganiseerd. In deze ‘werkateliers’ worden allochtone en autochtone ouderen uitgenodigd actief deel te nemen aan een kennisuitwisseling rond het thema kruiden.

De 4-tal bijeenkomsten worden georganiseerd om de ontmoeting tussen de ouderen te faciliteren. Tussen de 3de en afsluitende 4de bijeenkomst wordt wekelijks of 2-wekelijks door ouderen uit de groep meegeholpen in de tuin om de tuin en de kruiden te onderhouden, met de hoop dat er een multi-culturele werkgroep van ouderen ontstaat. Het streven is dat de ontmoeting duurzaam is en de Bruistuin een centrale ontmoetingsplek voor ouderen in de wijk wordt, die ook na afloop van het project zijn functie blijft behouden. Omdat het onderhoud van de Bruistuin structureel is ingebed bij lokale partijen zal de ontwikkelde traditionele Bruistuin voortgezet kunnen worden na afloop van het project. Door ouderen deel te laten uitmaken van de Bruistuin en de werkzaamheden in de tuin, beogen we te bewerkstelligen dat ouderen ervaren hoe prettig het is om in de Bruistuin te verblijven en anderen te ontmoeten

3 Resultaten

3.1 Deelname aan bijeenkomsten

De bijeenkomsten zijn goed bezocht. In tabel 2 wordt een overzicht van de bijeenkomsten gegeven. De opzet om een multiculturele groep op de been te brengen is meer dan geslaagd. Voor de eerste bijeenkomst hadden zich 35 mensen aangemeld. Uiteindelijk zijn er 26 mensen op de verschillende bijeenkomsten geweest, 5 mannen en 21 vrouwen. Tijdens de bijeenkomsten waren er mensen van 11 verschillende etnische achtergronden. Deelnemers kwamen uit Nederland, Marokko, Turkije, Suriname, Nederlands Indië (het huidige Indonesië), Somalië, Irak, Afghanistan, Peru, Vietnam en Joegoslavië. De groep 'vitale' ouderen werd met name gevormd door ouderen afkomstig uit Nederland, Nederlands-Indië, Suriname en Marokko.

Tabel 3-1: Overzicht georganiseerde bijeenkomsten

Type bijeenkomst	datum	Doel
Kennisuitwisseling	16 mei	Welke kruiden gebruikt u? Per etnische achtergrond de belangrijkste kruiden voor voeding en medicinale werking bespreken
Verdieping	23 mei	Overzicht van de resultaten 1 ^e bijeenkomst en verdere verdieping, bezoek aan de Bruistuin en kijken wat er al groeit.
Zaaien/planten	6 juni	Selectie van kruiden die in NL klimaat kunnen groeien worden gezaaid in verhoogde bakken in de Bruistuin
Lunch met oogst	5 september	Met de oogst uit de tuin wordt een gezamenlijke lunch bereid
Presentatie resultaat	14 oktober	Poster met daarop belangrijke kruiden en gebruik, zoals deze zijn genoemd tijdens de eerdere bijeenkomsten wordt gepresenteerd

3.2 Kennisuitwisseling

Tijdens de eerste bijeenkomst stond kennisuitwisseling ten aanzien van 'gezonde voeding en kruiden' centraal. De deelnemers wisselden kennis uit aan de hand van vragen over het gebruik van kruiden in de keuken, de teelt van kruiden, en het gebruik van kruiden om de gezondheid te bevorderen of als medicijn. De deelnemers zijn in gemengde groepen ingedeeld wat betreft het land van herkomst. Er is zoveel mogelijk gezorgd dat mensen die de Nederlandse taal minder goed spraken, in hun groep ook iemand hadden die hun eigen taal sprak. Deelnemers zijn gestimuleerd om plantennamen in hun moedertaal te benoemen, omdat van veel planten de Nederlandse naam niet bekend was. Indien nodig zijn deze plantennamen later vertaald door de onderzoekers. De resultaten zijn per groep op twee grote vellen papier neergeschreven, één voor gebruik in de voeding en één voor het medicinaal gebruik. Om de deelnemers op weg te helpen lagen er voorbeelden (beeldmateriaal en verse kruiden) op de tafels.

Voor de deelnemers met een Nederlands-Indische achtergrond blijken heel veel kruiden te kennen, voor voeding, maar met name ook voor medicinaal gebruik (zie Tabel 3-2 en Bijlage 2). Maar ook

deelnemers uit Nederland, Suriname, Turkije, Vietnam en Peru kenden veel verschillende planten. Ondanks de taalbarrière wisten ook deelnemers uit Somalië en Irak nog een groot aantal planten te benoemen. Het was hierbij behulpzaam dat mensen in hun eigen taal de namen en het gebruik konden opschrijven. In totaal zijn er de eerste twee bijeenkomsten 71 verschillende planten genoemd. Hiervan konden slechts 2 (Arabische) plantennamen (van Iraakse en Somalische herkomst) niet geïdentificeerd worden. In Bijlage 2 staat een overzicht van alle planten die tijdens de bijeenkomsten genoemd zijn, en hun gebruik in de verschillende culturen.

Tabel 3-2: Aantal planten/kruiden genoemd per etnische groep, in de eerste twee bijeenkomsten. Tussen haakjes staat het aantal deelnemers vermeld per etnische achtergrond.

Etnische achtergrond	aantal planten genoemd
Afghanistan (1)	2
Irak (1)	8
Joegoslavië (1)	8
Somalië (1)	8
Marokko (1)	9
Peru (1)	11
Vietnam (2)	12
Turkije (3)	12
Suriname (1)	15
Nederland (5)	22
Indonesië (6)	44

In een tweede bijeenkomst zijn de resultaten van de eerste bijeenkomst in de vorm van een PowerPoint aan de groep gepresenteerd. Van de kruiden die in de eerste bijeenkomst zijn genoemd, werden afbeeldingen en foto's getoond, en werden de lokale plantennamen en het gebruik ervan binnen de verschillende culturen beschreven. Door de presentatie van visueel materiaal kwam een nieuwe uitwisseling tussen de deelnemers op gang, waarin de eerder verzamelde informatie werd verdiept en aangevuld. Opvallend waren de overeenkomsten in gebruik van een aantal kruiden (zoals gember) voor dezelfde aandoeningen of symptomen, in uiteenlopende culturen. Dit zorgde voor een levendige en enthousiaste uitwisseling tussen de deelnemers. Vervolgens is aan de deelnemers gevraagd om een prioritering aan te brengen in keukenkruiden en medicinale kruiden. Welke kruiden zijn voor hen het meest belangrijk in het dagelijks gebruik?



selderij, seledri, kereviz

Kamille, papatya, manzanilla



Knoflook, bawang putih, sarimsak

De deelnemers hebben een bezoek aan de tuin gebracht om te kijken wat er al in de tuin werd geteeld. Vervolgens werden samen met de tuinman van de Bruistuin de mogelijkheden besproken voor de teelt van kruiden in de tuin. Er werd besproken welke kruiden geteeld kunnen worden in het Nederlandse klimaat, welke kruiden al in de tuin aanwezig zijn, en wat de prioriteiten van de deelnemers zijn. Een beperkt aantal tropische planten zoals Gember en Aloë vera kan gedurende de zomer geteeld worden in de kleine tunnelkas van de bruistuin.

3.3 Activiteiten in de tuin

Gezamenlijk met de deelnemers zijn kruiden geplant of gezaaid. Geelwortel, Gember en Aloë vera zijn in potten in de kas gezet. Daarnaast waren verhoogde bakken beschikbaar voor de ouderen die moeilijk kunnen bukken. Van het oorspronkelijke idee om een aparte hoek van de tuin om te bouwen tot traditionele tuin is afgezien, omdat veel van de genoemde kruiden al op andere plekken in de tuin aanwezig waren.

Alle deelnemers aan de bijeenkomsten zijn uitgenodigd om, voor zover fysiek mogelijk, in de tuin mee te helpen en zo een bijdrage te leveren aan de groei van de kruiden en groenten van de Bruistuin. Gedurende de zomer kon wekelijks in de tuin worden geholpen. Op dagen dat de tuinman aanwezig was, waren naast de mensen die al actief waren in de tuin, wekelijks enkele ouderen actief.

3.4 Eten van de oogst

Het tuinseizoen is afgesloten met een maaltijd gemaakt met de gezamenlijke oogst uit de Bruistuin. Multiculturele gerechten zoals couscous, dolma's, tzatziki, en salades stonden op het menu. De maaltijd is bereid door de deelnemers. De minder vitale groep kon meehelpen met het maken van o.a. salades.



Figuur 3-1: Gemeenschappelijke maaltijd met geoogste producten

3.5 Resultaten van kennisuitwisseling openbaar

De resultaten van de kennisuitwisseling zijn samengebracht op een poster. Deze poster is tijdens een bijeenkomst met alle medewerkers van de tuin (kinderen en volwassenen, en de eigenaren van de tuin Volkshuisvesting en het Bewonersbedrijf) onthuld en opgehangen in het Bruishuis. Kleine exemplaren van de poster zijn uitgedeeld aan alle deelnemers en verspreid via het Wijkcentrum (zie bijlage 3).

3.6 Externe communicatie

Gedurende het project is op verschillende momenten gecommuniceerd rond het project.

- Bij aanvang zijn flyers verspreid in de wijk en via de buurtcentra
- Nieuwsbericht met oproep voor deelnemers op website Bruishuis (19 april 2013)
- Activiteitenoverzicht SWOA – aankondiging van de bijeenkomsten
- Informatie over het project op de website van het Louis Bolk Instituut en het Bruishuis
- Resultaten benoemd tijdens uitzending van RTV Arnhem op de televisie, uitgezonden 6 december avond
- Resultaten benoemd in een live interview via RTV Arnhem, uitgezonden vrijdag 6 december 2013

4 Vitaliteit ontmoet kwetsbaarheid

Discussie, sterktes en zwaktes

Kruiden of andere voeding gerelateerde onderwerpen blijken een zeer geschikt middel om mensen van verschillende culturele achtergronden met elkaar in gesprek te brengen. Ook voor mensen die door taalachterstand minder makkelijk meepraten, blijkt dit onderwerp geschikt, zeker als je de mensen koppelt aan mensen met dezelfde achtergrond die de Nederlandse taal wel machtig zijn en zo een functie als tolk kunnen vervullen.

4.1 Bereiken van minder vitale ouderen

Deelnemers zijn vooral via de Stichting Welzijn Ouderen Arnhem benaderd. Het direct benaderen van mensen (bellen) blijkt de meest effectieve manier om mensen te bereiken. Dit vraagt wel een overzicht van mensen die benaderd kunnen worden. Het zoeken van 'onbekenden' via een flyer levert niet veel respons. Via wijkcentra en andere ontmoetingsplaatsen is aandacht voor het project gevraagd. Toch zijn de deelnemers die uiteindelijk gekomen zijn, op een enkeling na, degenen die bij de SWOA bekend waren of mensen die bekend waren via een eerder onderzoek binnen de groep Turkse en Marokkaanse vrouwen.

4.2 Duurzame ontmoeting

Belangrijk is dat mensen die eenmaal bij de groep geweest zijn, ook de keren erna willen komen, zodat ook de ontmoeting duurzaam is. Met het project beoogden we dat de Bruistuin een centrale ontmoetingsplek voor ouderen in de wijk wordt, die ook na afloop van het project zijn functie blijft behouden. Door ouderen deel te laten uitmaken van de Bruistuin beoogden we te bewerkstelligen dat de ouderen ervaren hoe prettig het is om in de Bruistuin te verblijven en anderen te ontmoeten.

De deelname aan de bijeenkomsten was goed. Het grootste deel van de mensen die de eerste keer aanwezig was, is in de volgende bijeenkomsten ook geweest. Slecht weer had wel direct een invloed op de deelname. Bij de komst naar de bijeenkomsten zijn culturele verschillen te zien. Zo meldden deelnemers uit de Nederlands-Indische groep zich vooraf af of gaven aan dat ze wat later kwamen, terwijl voor andere deelnemers de aan- of afwezigheid pas bij de bijeenkomst duidelijk werd.

Het project bestond uit twee onderdelen:

1. Een aantal bijeenkomsten waarin het praten en het delen van kennis rond kruiden centraal stond. Hier konden mensen onder het genot van een kop koffie/thee praten over het gebruik van kruiden.
2. Zelf actief (naar vermogen) meehelpen in de tuin bij de teelt van kruiden. Voor dit onderdeel bleek de interesse minder groot. Slechts enkele ouderen hebben regelmatig meegeholpen met water geven en verder onderhoud van de kruiden. Af en toe kwam er wel iemand om wat kruiden of groenten uit de tuin te oogsten.

De periode tussen de 3^e bijeenkomst (6 juni) en de laatste bijeenkomst (5 september) is een lange periode, waar o.a. de zomervakantie in valt. Met name binnen sommige allochtone groepen zijn in deze periode veel mensen afwezig. Vanuit het project waren er in deze periode geen specifieke contactmomenten of activiteiten. Het meewerken aan de tuin was op vrijwillige basis en naar gelang de mogelijkheden van de deelnemers. Het is duidelijk dat er minder interesse was in dit onderdeel van het project. Vanuit het project is gedurende deze periode geen actief contact met de deelnemers gezocht. Mogelijk zou dit de deelname hebben verhoogd, zeker als er bijvoorbeeld aansluitend een gezamenlijke thee aangeboden zou worden vanuit de SWOA. Het blijkt dat het belangrijk is om mensen, vooral allochtone wijkbewoners, actief te blijven uitnodigen. Met het aanbieden van thee op het terras, zouden ook de mensen die lichamelijk beperkt zijn om in de tuin te werken, aangemoedigd worden om toch te komen.

4.3 Sterktes/zwaktes project in bereiken minder vitale ouderen

Sterktes

- Onderwerp dat laagdrempelig is en waar iedereen iets van weet
- Goede locatie van een tuin en een naastgelegen restauratiegelegenheid
- Bereiken van veel etnische groepen, waardoor veel uitwisseling van kennis en begrip mogelijk is
- Gezamenlijke maaltijd als afsluiting.
- Gebruik maken van lokale partijen die een deel van de minder vitale ouderen al kennen en contact hebben met groepen vitale ouderen

Zwaktes

- Het bereiken van kwetsbare ouderen die nog niet bekend zijn bij organisaties zoals de SWOA (stichting Welzijn Ouderen) is moeilijk.
- Vasthouden van de deelnemers is moeilijk. Mensen zijn aangetrokken door de kennisuitwisseling over kruiden. Dit betekent niet automatisch dat ze ook enthousiast worden over het zelf tuinieren. Door fysieke beperkingen is dit soms een lastige combinatie.
- Taalbarrière, mensen die echt taalzwak zijn komen toch minder aan bod. Een mogelijkheid zou zijn om mensen te koppelen aan een 'maatje' dat de taal beter beheerst. Ook kunnen kleine groepjes goed werken. In een grote groep is het praten moeilijker. Het grote aantal etniciteiten beperkt de mogelijkheid om met een tolk te werken.
- Deelnemers moeten in de eerste periode voor elke bijeenkomst actief benaderd worden, om ze over de streep te trekken.

Bijlage 1: Wervingsflyer

BRUISTUIN

voor ouderen



Kruiden en tuinieren!

Wilt u aan de slag met kruiden en tuinieren? Meld u dan aan voor 4 bijeenkomsten over kruiden!

De bijeenkomsten zijn voor ouderen en vinden plaats in het Bruishuis op:

16 mei 14.00 - 15.30	Welke kruiden gebruikt u?
23 mei 14.00 - 15.30	Werkatelier over kruiden
6 juni 14.00 - 15.30	Kruiden planten in verhoogde bakken
5 sept. 12.30 - 14.00	Lunchen van de oogst

Deelname is gratis!

Opgeven kan bij:
Martha Toonen
06 - 39 49 5151
mtoonens@swoa.nl

Gerda Koopmans
026 - 3712 324
g.koopmans@volkshuisvesting.nl



BRUISHUIS
Akkerwindestraat 1

6832 CR Arahem
T 026 324 64 70

info@bruishuis.nl
www.bruishuis.nl

Bijlage 2: Resultaten kennisuitwisseling

In onderstaande tabel staat een overzicht van de kruiden die genoemd zijn in de eerste twee workshops. In de derde kolom staat vermeld in welke landen de kruiden gebruikt worden. IDN = Indonesië / Nederlands Indië, IRQ = Irak, MAR = Marokko, NLD = Nederland, PER = Peru, SOM = Somalië, SUR = Suriname, TUR = Turkije, VNM = Vietnam, SRB = Servië / Joegoslavië, AFG = Afghanistan.

Nederlandse naam	Botanische naam	Land	Lokale naam	Voeding	Medicinale toepassing	Beschrijving gebruik
aardappel	Solanum tuberosum	PER	papa (PER)		hoofdpijn	rauw in heel dunne plakjes snijden, zout erop. op het voorhoofd leggen, 15 minuten slapen
aloe vera	Aloe vera	PER, SOM	aloe vera (PER)		diepe slechthelende wonden, tegen malaria, tegen muggenbeten	binnenste gedeelte van blad, stukje afbreken en huid insmeren
ananas	Ananas comosus	IDN	ananas (IDN)		vrucht afdrijvend	
anijs	Pimpinella anisum	NLD, IDN	adas manis (IDN)		tegen hoest	drankje
aubergine	Solanum melongena	IDN	terong (IDN)		kneuzingen	op een warme plaat opwarmen
basilicum	Ocimum basilicum	IDN, NLD	kemangi	in pasta (NL)		
basilicum, heilige	Ocimum tenuiflorum (syn. sanctum)	TUR	reyhan (TUR)			
bieslook	Allium schoenoprasum	IDN, NLD, TUR	lokio (IDN) bıçaklamak (TUR)	gevuld ei, rauwkost (NL)		
bleekselderij	Apium graveolens var. dulce	SUR			om af te vallen	
brandnetel	Urtica dioica	IDN	jelatang (IDN)	in soep	rustgevend (stomen), bloedsuiker	stomen
chanca piedra	Phyllanthus niruri	PER	chanca piedra (PER)		nierstenen	
kaffir limoen	Citrus hystrix	IDN, VNM	daun poeroet, daoen djeroek poeroet (IDN) la chanh (VNM)	indische gerechten		gebruik van het blad
citroengras	Cymbopogon citratus	IDN	sereh (IDN)	indische gerechten		

Nederlandse naam	Botanische naam	Land	Lokale naam	Voeding	Medicinale toepassing	Beschrijving gebruik
siernetel	Solenostemon scutellarioides (syn. Coleus atropurpureus)	IDN	iler, daoen iller (IDN)		desinfectie van schaafwonden	
loentas, luntas	Pluchea indica	IDN	loentas, luntas, daoen loentas (IDN)		menstruatieklachten	
dille	Anethum graveolens	NLD, TUR, IRQ	dereotu (TUR)	met yoghurt, knoflook en komkommer		
eucalyptus	Eucalyptus sp.	NLD	eucalyptus		verstopte neus	druppels olie op hoofdkussen
fenegriek	Trigonella foenum- graecum	SOM, MAR	hoelba, holba, al- holba (SOM, MAR)		rugpijn, buikpijn, knieën, menstruatie die niet op gang komt, schoonmaken na bevalling, eetlust bevorderen, darmen, huid	gedroogd of thee (2 lepels + water, 20 min.), malen en elke dag 1 el met water opdrinken, insmeren met olie
foelie	Myristica fragrans	IDN	lawang (IDN)			
geelwortel, kurkuma	Curcuma longa	IDN, VNM	kunyit, koenier, kurkuma (IDN) nghê (VNM)		gladde huid en stoelgang	
gember	Zingiber officinale	IDN, IRQ, SRB, NLD, PER, SUR, TUR, VNM, SOM, AFG	dhahé, jahe (IDN), kion (PER), zencefil (TUR), gūng (VNM), shentsbiel, ganzabeel (SOM)	indiase gerechten, thee	hoofdpijn, vermoeidheid, warmte, hoest, verkoudheid, gewrichten, keelpijn, om zwanger te kunnen worden, eierstokken, longontsteking, astma, longziekten, bronchitis, luchtwegen, griep, koude, kneuzingen, suikerziekte, darmen, hele lichaam, rugpijn	raspen en gebruiken als papje tegen kneuzingen, insmeren met gemberpoeder in olie, thee, fijngeraspt in salade
henna	Lawsonia inermis	SOM			haar verzorging	
hercampuri	Gentianella alborosea, Gentianella nitida	PER	hercampuri (PER)		maagpijn, koorts, hepatitis, spataderen, cholesterolverlagend, bloeddrukverlagend	

Nederlandse naam	Botanische naam	Land	Lokale naam	Voeding	Medicinale toepassing	Beschrijving gebruik
huamanripa	Eupatorium gayanum	PER	huamanripa (PER)		hoesten	
kamille	Matricaria recutita	IRQ, SRB, NLD, PER, TUR	manzanilla (PER), papatya (TUR)	thee	dieet, afvallen, verkoudheid, verstopte neus, buikpijn, slapeloosheid, plassen	stomen, spoelen (bij ontsteking), thee
kaneel	Cinnamomum verum	IDN, NLD, SUR, VNM, IRQ	kayu manis (IDN) qué (VNM)		goed voor darmen	
kardamom, groene	Elettaria cardamomum	AFG, IRQ	hel, hab el hel, hiel (AFG, IRQ)	poeder op brood strooien		
kattensnor	Orthosiphon stamineus	IDN	sioemis koetjing (IDN)		nieren	
kemiri	Aleurites moluccana Willd.	IDN	kemiri (IDN)	de noot wordt gebruikt in indische gerechten	olie voor je haren / in het eten	
kentjoer	Kaempferia galanga	IDN, SUR	kentjoer, kencur, kentjur (IDN)	rijstmeel en kentjoer (beras kentjoer)	kneuzingen, verkoudheid, zweetafdrijvend	naast bed leggen, met rijstmeel in papje
kerrie	mengsel van verschillende kruiden	SUR, VNM	cà ri (VNM)			
knoflook	Allium sativum	IDN, SRB, NLD, SUR, VNM, TUR	bawang putih (IDN) tòi (VNM) sarmisak (TUR)	indische gerechten	verkoudheid, bloeddruk, voor de bloedvaten	knoflook met honing 's ochtends, teentje knoflook met yoghurt
kokos	Cocos nucifera	IDN, NLD	santan (IDN)	kokosmelk	voor het gezicht	
komijn	Cuminum cyminum	IDN, MAR, NLD, SUR	jinten, djinten (IDN) kimyon (TUR)	indische gerechten, thee	goed voor de buik	
komkommer	Cucumis sativus	IDN	ketimun		verkoeling	
koriander	Coriandrum sativum	IDN, MAR, SRB, SOM	ketumbar, ketoembar (IDN)	rijst, groenten, vlees		
kruidnagel	Syzygium aromaticum	IDN, NLD, SUR	cengkeh, tjenkeh (IDN)		kiespijn, hoesten	mengen met lauw water tegen hoesten

Nederlandse naam	Botanische naam	Land	Lokale naam	Voeding	Medicinale toepassing	Beschrijving gebruik
laos	Alpinia galanga	IDN, SUR, VNM	laos (IDN, SUR), cū riềng (VNM)	indische en vietnamese gerechten	voor gezicht	
laurier	Laurus nobilis	IDN	pohon salam (IDN)			
Indonesische laurier	Eugenia polyantha	IDN	daun salam (IDN)	gebruik van het blad		
lavendel	Lavandula angustifolia (syn. officinalis)	IDN, NLD	warna lembayung muda		rustig, rustgevend, slapen, rustgevende massage	olie
madame jeanette	Capsicum chinense	IDN	madam jannet			
majoraan, echte marjolein	Origanum majorana	VNM	tia-to, kinh giới (VNM)	vietnamese gerechten		
maggiplant, lavas	Levisticum officinale	IDN	lavas (IDN)	indische gerechten		
melisse, citroenmelisse	Melissa officinalis	IDN	melissa			
mosterd	Sinapsis alba (gele), Brassica nigra (zwarte)	IDN	mustar (IDN)			
munt	Mentha sp.	IDN, MAR, SRB, TUR, VNM, NLD, IRQ	pepermin (IDN) nana, nane, nani (SRB, TUR, IRQ) bạc hà cay (VNM)	thee	keelpijn, slapeloosheid, hoesten, astma	naast bed tegen slapeloosheid
nagwa	niet geïdentificeerd	SOM	nagwa		tegen darmklachten	
nootmuskaat	Myristica fragrans	IDN, NLD, SUR	pala		verkoudheid	voor baby's geraspt in melk (smeren)
oregano	Origanum vulgare	MAR, SRB, NLD, TUR	keklikotu, kekikotu (TUR)	vlees, pizza, pasta, gehakt		
paardenbloem	Taraxacum officinale	IDN, NLD	tanaman liar berbunga kuning cerah	in soep		
papaya	Carica papaya L.	IDN	pepaya		malaria, tegen koorts, bloedzuiverend	blad en sap, thee van koken
paponij	niet geïdentificeerd	IRQ	paponij (IRQ)			

Nederlandse naam	Botanische naam	Land	Lokale naam	Voeding	Medicinale toepassing	Beschrijving gebruik
pasuchaca	Geranium dielsianum	PER	pasuchaca (PER)		diabetes	
peper	Piper nigrum	NLD, VNM, IDN, SUR, SOM	tiêu (VNM) biji merica			
peper (kleine scherpe)	Capsicum frutescens	IDN	tjابه rawit (IDN)			
peterselie	Petroselinum crispum	IDN, MAR, NLD, TUR, SUR, SOM, IRQ	peterseli (IDN) maydanoz (TUR)		voor de buik, tegen maagpijn, om af te slanken, voor de nieren, om gezond te blijven	in salade, of water koken en laten trekken
postelein	Portulaca oleracea	PER	verdolaga (PER)		tegen buikklachten	
quinoa	Chenopodium quinoa	PER	quinua (PER)		migraine	
rozemarijn	Rosmarinus officinalis	IDN, SRB, TUR	rosemary (IDN) biberiye (TUR)	rijst, gehakt	verkoudheid	
saffraan (echte)	Crocus sativus	MAR			reuma	
salie	Salvia officinalis	NLD		thee en in kip	keelpijn	gorgelen (keelpijn)
sangre de drago	Croton lechleri, Croton draconoides	PER	sangre de drago (PER)		genezen van wonden	
selderij	Apium graveolens	IDN, MAR, NLD, SUR, TUR	seledri (IDN) kereviz (TUR)	gehakt	vermoeidheid, nieren, plassen, goed voor spijsvertering	opkoken
sesamzaad	Sesamum indicum	MAR				
suikerbiet	Beta vulgaris	SRB		overal doorheen: rijst, gehakt, groenten		
suikerriet	Saccharum officinarum	VNM	mia (VNM)	vietnamese gerechten en dranken		
tamarinde	Tamarindus indica	IDN, SUR	asam jawa, asem (IDN)	indische gerechten, sambal	bloedzuiverend	
tijm	Thymus vulgaris	IDN, NLD, VNM, TUR	timi, kekik (TUR), xa (VNM)	vietnamese gerechten	hoest, warmte	olie (massage), siroop (hoest)
ui	Allium cepa	IDN, SUR	bawang (IDN)		verkoudheid	onder het bed leggen

Nederlandse naam	Botanische naam	Land	Lokale naam	Voeding	Medicinale toepassing	Beschrijving gebruik
vleugelkomkommer	Luffa acutangula	IDN	oyong (IDN)	volledig ontwikkelde vruchten zijn als schuurspons bruikbaar	de rijpe zaden werken laxerend	fijnmaken

Bijlage 3: Poster traditioneel gebruik kruiden

TRADITIONEEL GEBRUIK VAN GENEESKRUIDEN IN MALBURGEN

1. kamille, sari papatya, kamomil, hoa chamomile, manzania, baboonz, manzanilla

2. knoflook, sarimsak, bawang putih, tòi, toem, ajo

3. peterselie, maydanoz, peterseli, mùi tày, mádnous, perejil

4. salie, adacayi, sage, khôn, salvia

5. munt, menta, pepermin, nana, nane, bac hà cay

6. kruidnagel, karanfil, cengkeh, dinh hu'o'ng, qronfel, clavo

7. aloë vera, lidah buaya, cày lô hôi, sábila

8. fenegriek, boyotu, cemen otu, kelabet, gi'ong thao linh lang, el holba, hoelba, ulba, al-holba, fenogreco

9. kattensnor, sioemis koetjing

10. saffraan, safran, safron, cày nghê, zăfran, azafrán

11. gember, zencofil, jahe, djahé, gù'ng, skinjbir, jengibre, kton

<p>1. Kamille Nederland: tegen een verstopte neus en verkoudheid Peru en Nederland: tegen slapeloosheid Peru en Irak: om af te vallen Turkije: tegen buikpijn</p>	<p>2. Knoflook Vietnam: tegen verkoudheid, griep en virusinfecties Indonesië: tegen verkoudheid Turkije en Indonesië: voor de bloeddruk</p>	<p>3. Peterselie Somalië: tegen maagpijn Suriname: tegen buikklachten Turkije: om af te slanken Marokko: voor de algemene gezondheid</p>	<p>4. Salie Nederland: tegen keelpijn</p>	<p>5. Munt Indonesië en Vietnam: tegen keelpijn en hoesten Indonesië: tegen slapeloosheid</p>	<p>6. Kruidnagel Suriname: tegen hoesten Indonesië en Suriname: tegen kiespijn Indonesië: tegen buikpijn</p>	<p>7. Aloë vera Peru: tegen diepe, slecht helende wonden Somalië: om muggen weg te jagen Indonesië: tegen hoofdpijn, astma, brandwonden, als haargroei-middel, en om zijn bloedzuiverende eigenschappen</p>	<p>8. Fenegriek Marokko: ter bevordering van de eetlust, voor de darmen en voor de huid Somalië: tegen ruggijn en pijnlijke knieën</p>	<p>9. Kattensnor Indonesië: bij blaasontsteking en nierenaan doeningen</p>	<p>10. Saffraan Marokko: tegen reuma</p>	<p>11. Gember Turkije, Joegoslavië, Irak, Suriname, Peru, Indonesië en Vietnam: tegen astma, bronchitis, longontsteking, verkoudheid, stemverlies en griep Somalië: bij darmklachten Afghanistan: tegen ruggijn Indonesië: bij kneuzingen, pijnlijke gewrichten en reuma; tegen hoofdpijn, vermoeidheid, jeuk en slangenbeten</p>
--	--	---	--	--	---	--	---	---	---	--

Met dank aan: Drs. Ba, Mr. Bejta, Mr. Bihari, Mr. Blom, Mr. Bouabdellah, Dr. en Mr. Capri, Mr. Comfornio, Mr. Duc, Mr. en Drs. Dorst, Mr. de Hoop, Mr. Hendriks, Mr. Kaini, Mr. Kruppel, Mr. Le, Mr. Meijer, Drs. Pham, Mr. Rosenthal, Mr. Houten, Mr. Saffa, Mr. Tassil, Mr. Duij, Mr. Jébril, Mr. Yachidi