

2010 - NUMMER 4 - 13E JAARGANG

# GRONINGEN GEZOND



THUISZORG GRONINGEN  
VANUIT ONS HART

ZORG THUIS NODIG? BEL 0900-8615 DAG EN NACHT BEREIKBAAR



Jan Bouwman: "Opnieuw beginnen"

FILIA KRAMP  
OP VISITE **4**

HELPEN ZONDER  
TE OORDELEN **8**

WINKELN BIJ  
THUISZORG GRONINGEN **16**

ZO LANG MOGELIJK  
SAMEN BLIJVEN **18**



# Een oude liefde...

*Jan Bouwman (50), werkte twaalf jaar als verpleegkundige. In de zwakzinnigenzorg om precies te zijn. Een jaar of zes geleden werd het tijd voor iets nieuws en koos hij voor een oude liefde: de camera.*

Jan Bouwman: "De liefde voor fotograferen heb ik van mijn vader. Die maakte van die kleine zwart/wit foto's, zes bij zes en zo'n gekarteld randje. Ik kreeg daar een tik van mee. Ik weet nog wel de eerste camera die ik kocht; zo'n Yashica met twee lenzen, waar je van boven in keek. En met een losse lichtmeter erbij. Alles deed je zelf. En natuurlijk drukte ik ook zelf mijn foto's af. Dat was altijd een magisch moment: als je het fotopapier in de ontwikkelaar legde en dan langzaam de foto te voorschijn zag komen. Maar ja, zoals dat gaat, in de fotografie zat niet echt werk en er moest toch brood op de plank. Ik ben verpleegkundige geworden en kwam terecht in de zwakzinnigenzorg; Nieuw Woelwijck in Sappemeer.

## Terug naar de camera

Na een goede tijd in de zorg wilde ik wat anders. Toen ik 33 was won ik een fotowedstrijd voor een jazz-tijdschrift. Ik had er kennelijk wel oog voor. Een paar jaar later heb ik mijn oude hobby weer opgepakt en er mijn werk van gemaakt. Ik zwerf graag rond op het Groninger land, op zoek naar mooie foto's en verhalen. Ik stap makkelijk op mensen af en als je interesse toont en open bent heb je meestal snel contact. De meeste mensen, die ik ontmoet zijn gewoon aardig. En dan kun je mooie foto's maken."

Jan is geen onbekende voor Groningen Gezond. Hij maakt geregeld foto's voor het blad en ziet parallellen tussen zijn manier van werken en die van Thuiszorg Groningen: "Ik hou van mensen, ben altijd benieuwd wat er speelt. Dat zie ik ook bij de medewerkers van Thuiszorg Groningen. Die hebben interesse in mensen, maken con-

tact...Dat spreekt me aan. Op die manier hoor je de mooiste verhalen."

Vorig jaar kreeg Jan een herseninfarct: "Je hebt eerst niet door wat er aan de hand is. Terugkijkend weet ik nog, dat ik een krant las en op een bepaald moment niet zag wat er stond. Maar ja, dat ging weer over en ik besteedde er geen aandacht aan. Een paar dagen later deed ik boodschappen en stond opeens de hele winkel scheef, tenminste dat dacht ik. Achteraf waren dat TIA's. De volgende dag ben ik toch maar naar de huisarts gegaan. Die stuurde me onmiddellijk door naar het UMCG en daar bleek dat ik een herseninfarct had gehad, in de thalamus. Dat zei me toen niet zo veel, maar dat is een belangrijk regelcentrum in je hersenen. Opeens kon ik niet veel meer. Ik kon niet meer lopen, niet meer autorijden, niet meer werken en moest revalideren. Gelukkig gaat het nu een stuk beter."

## Opnieuw beginnen

Hoe ging het na het herseninfarct? Jan: "Wat me echt geholpen heeft, is dat ik mijn camera weer oppakte. Ik maakte elke dag een ommeetje in het dorp. Ik kon de camera nog niet echt goed hanteren, maar op de ontspanner drukken ging nog net. Ik heb toen foto's gemaakt van mijn eigen schaduw. Heel apart. 't Werd uiteindelijk een hele serie. Ik ging ook opschrijven wat ik meemaakte, een soort dagboekje. Dat was heel confronterend, want dan moet je echt onder ogen zien, dat je behoorlijk beperkt bent. Maar het werkte erg goed. Ik kan het iedereen aanbevelen. En nu? Ik heb contact met de Hersenstichting en we denken erover om van die foto's en teksten een boekje te maken."







Jan Bouwman, fotograaf en landschapsgids maakte deze foto van de wierde van Ezinge. [www.bouwmanfotografie.nl](http://www.bouwmanfotografie.nl)

## WIERDENLAND

# Fietsen door het verleden

Middag-Humsterland is de streek ten Noordwesten van de stad Groningen. Het is een bijzonder gebied: het oudste cultuurlandschap van Europa. De eerste sporen van bewoning dateren van zo'n 3000 jaar geleden, toen de bewoners in de strijd tegen de zee wierden opwierpen: vluchtheuvels tegen het wassende water.

Wie denkt dat Groningen vlak is, vergist zich dus behoorlijk. Als je er oog voor hebt zie je overal in het landschap sporen van het verleden. En wie het echt goed wil zien maakt een fietstocht met één van de landschapsgidsen van museum Wierdenland. Dat museum -in Ezinge- toont de geschiedenis van een uniek kustgebied.

Wie op pad wil met één van de landschapsgidsen kan zich melden bij het museum en zal ontdekken dat het gebied terecht is aangewezen als Nationaal Landschap.

**Museum Wierdenland**  
**Van Swinderenweg 10**  
**9891 AD Ezinge**  
[www.wierdenland.nl](http://www.wierdenland.nl)

**'EEN BOEK ALS VEILIGE SCHATKIST VOOR JE MEEST KOSTBARE HERINNERINGEN'**



# Dagboek...

**We schrijven heel wat af, maar steeds minder met pen op papier. Via moderne media als msn, Facebook en Twitter kun je snel en aan iedereen kwijt wat je op je hart hebt. Maar waar blijven ze, die mooie gedachten, hartenkretten en geestige invallen? Na een aantal dagen, weken, maanden zijn**

**ze weg, gewist, verdwenen. En dat is jammer. Dit mooie ouderwetse dagboek daagt iedereen uit de pen weer ter hand te nemen. 't Is een juweeltje van een boek: met glanzende accenten van goudfolie op een dieppaarse kaft en inspirerend geïllustreerd binnenwerk.**

Schrijf ons waaróm u dit dagboekje zou willen hebben op een mooie kaart en stuur die naar Redactie Groningen Gezond, Postbus 707, 9700 AS Groningen. Onder de inzenders verloten we vijf exemplaren van dit boek.

**ISBN 9789029574501, € 14,95**