

Kopje koffie buurvrouw?

Volgens onderzoek is het contact met de burens het sterkst gerelateerd aan gezondheid, daarna volgen contacten met vrienden. Een goede reden om uw burens beter te leren kennen, tijd voor een meet & greet.



Repair-café

Met dat groeten van de buren lukt het vaak wel, maar het echte kennismaken blijkt in de praktijk soms wat lastiger. Jammer, want met zoveel buren zijn er vast wel een aantal die dezelfde passies of hobbies delen. Tijd voor een nadere kennismaking, maar hoe pak je dat aan? Bijvoorbeeld door gemeenschappelijke ruimtes, die er vaak maar kaal en ongebruikt bij liggen om te toveren tot gezellige en functionele ontmoetingsplekken. Zo krijgt de gemeenschappelijke ruimte niet alleen een nieuwe functie, het wordt ook een fijne plek in het appartementencomplex.

Koffie en een krantje

Gezamenlijke ruimtes kunnen prima dienst doen als ontmoetingsplek. Zo wordt een lege hal al snel een uitnodigende ruimte door deze in te richten met een grote (lees)tafel en flink wat stoelen. Een koffiezetapparaat en waterkoker mogen ook niet ontbreken. Plaats hier en daar een mooie plant voor wat extra groen en zie daar een uitnodigende plek om onder het genot van een kop koffie de krant of een tijdschrift te lezen. Trouwens zo'n lange tafel is ook een ideale plek voor het spelen van spelletjes. En wat dacht u van een tv? Om samen voetbal te kijken?

Sluit gezamenlijk een aantal krantenabonnementen af en neem de leesmap. Door de abonnementskosten te delen, kan je aardig wat geld besparen en is er altijd voldoende leesvoer op de leestafel terug te vinden.

Repair-café

Niets zo vervelend als huishoudelijke apparaten en computers die niet meer meewerken. Zijn er handige buurmannen en -vrouwen in de zaal? Tijdens een maandelijks inloopspreekuur in de gemeenschappelijke ruimte kunnen de technuten een blik op de niet naar wens werkende apparaten werpen en waar nodig het een en ander repareren.



Lezen is gezond

Lezen is niet alleen leuk, het maakt je ook slimmer en gezonder. Zo zou lezen helpen bij het vormen en onderhouden van relaties, omdat het het begrip voor andere culturen vergroot en ons helpt om ons in te leven in de situatie en gevoelens van andere mensen.

Emeritus professor in neurowetenschappen van het Magdalen College in Oxford voegt nog een voordeel toe: 'Lezen is een training voor het hele brein. Als we ons verliezen in een goed boek, doen we meer dan alleen een verhaal volgen. Bedenken wat er gebeurt is even goed in het activeren van de hersenen als het daadwerkelijk doen.'
bron: www.hetkanwel.nl

Tuinieren

Groen in en om het appartementencomplex is niet alleen goed voor onze gezondheid het verbetert ook de woonbeleving. Een gemeenschappelijke tuin is een fijne ontmoetingsplek, zowel voor de bewoners met groene vingers als de liefhebbers van groen. Voor buren die graag tuinieren is het een fijne plek om hun creativiteit kwijt te kunnen en wat moois te laten ontstaan. Met wat gezellig tuinmeubilair wordt het een fijne ontmoetingsplek voor zomerse dagen.

Uw eigen bibliotheek

Overvolle boekenkasten met nauwelijks nog ruimte voor nieuwe boeken? U bent vast niet de enige bewoner die dol is op lezen. Misschien heeft één van de buren

een boekenkast over of misschien staat er wel een exemplaar voor weinig bij de plaatselijke Kringloopwinkel. Zet deze in de gemeenschappelijke ruimte en nodig uw buren uit de kast te vullen. Een fijne manier om nieuwe boeken te ontdekken en uw oude een nieuw leven te gunnen.

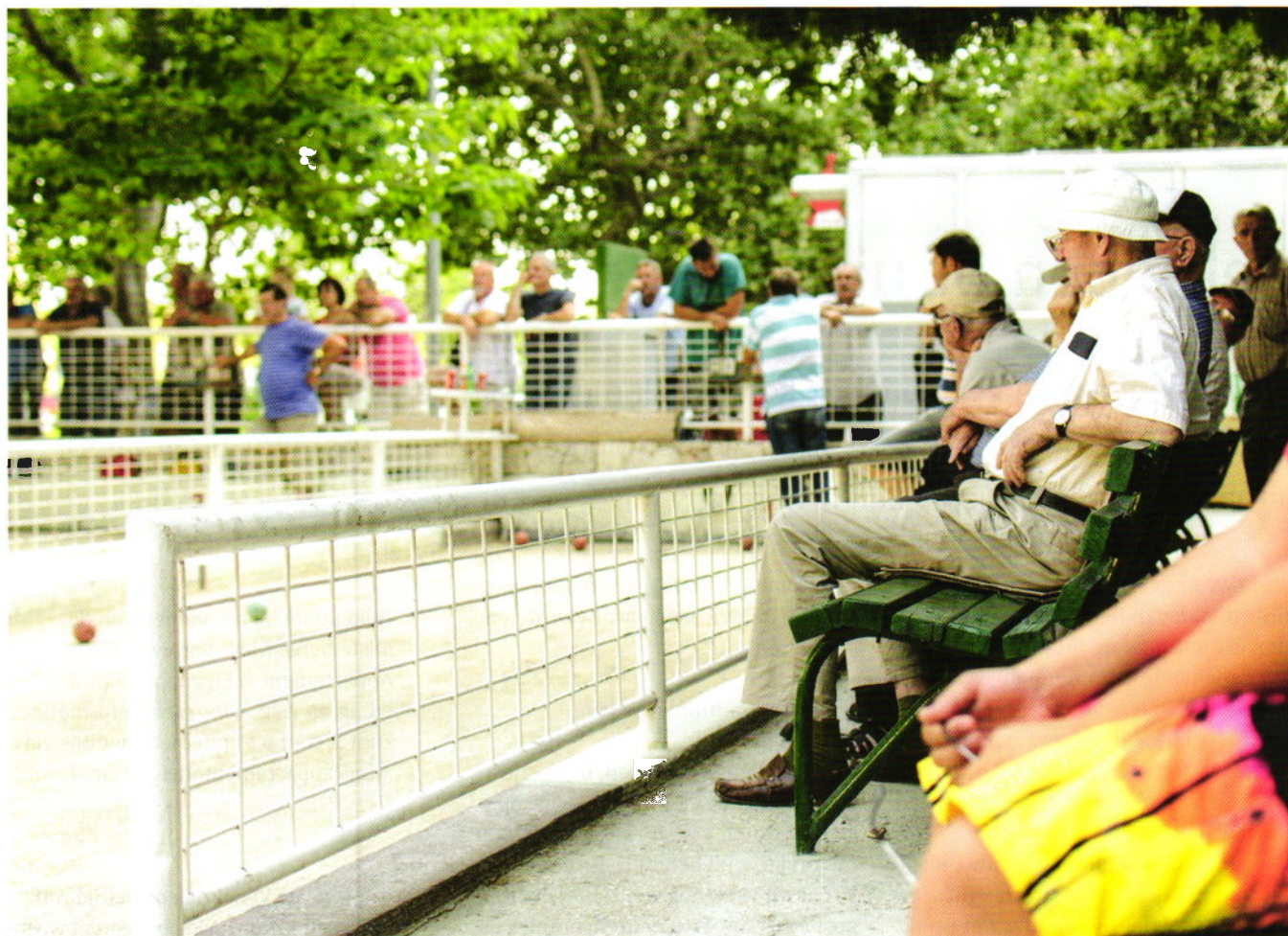
Zet een paar lekkere fauteuils en leeslampen bij de boekenkast en creëer zo een fijne leeshoek.

Leesclub

Raakt u niet uitgepraat over dat ene fijne boek en merkt u dat er meer buren zijn die graag napraten over hetgeen ze gelezen hebben? Dan is een leesclub misschien wel een goed idee. Door een oproep te plaatsen op het mededelingenbord is het vrij eenvoudig te inventariseren of er interesse is. De fijne leestafel of gezellige leeshoek kunnen dienst doen

Lachen is gezond

Samen dingen ondernemen betekent vaak ook dat er heel wat gelachen wordt. En laat dát nou ook erg goed voor onze gezondheid zijn. Wanneer we lachen komt er endorfine vrij, een stofje waardoor we ons lekkerder gaan voelen. Bovendien vermindert lachen stress, depressies, bevordert het 't immuunsysteem van het lichaam en de bloedsomloop en verlaagt het de bloeddruk. Wist u trouwens dat met lachen alleen al in het gezicht maar liefst 15 spieren gebruikt?



als ruimte voor de bijeenkomsten om de gelezen boeken te bespreken.

Een pijltje gooien, een balletje slaan. Biljarten en darten zijn ongekend populair. U zult zien dat veel burens zich te porren voor een potje. Een dartbord is zo geregeld, en een biljarttafel zo gevonden.

Wie wel van een stevige uitdaging en aardig wat lichaamsbeweging houdt kan zich wellicht prima vermaken met een aardig potje tafeltennis. Handig zijn de inklapbare en verrijdbare tafeltennistafels die na gebruik weer opgeruimd kunnen worden. En op mooie droge dagen, rolt de tafel makkelijk naar buiten.

Jeu de boules

Ook rondom het appartementencomplex zijn er mogelijkheden om burens te ontmoeten en het gezellig te hebben. Een bijkomend voordeel is dat niet alleen die fijne buur, maar ook de frisse buitenlucht goed is voor de gezondheid.

Mocht er rondom het appartementencomplex een gemeenschappelijke tuin aanwezig zijn, dan kan er wellicht een stukje gereserveerd worden voor een jeu de boulesbaan. De afmeting van zo'n baan is 13 x 3 meter.

En om het spannend te maken is een competitie zo opgezet. Wie wint de jeu de boules cup dit jaar?

Voor de ondergrond kan gekozen worden voor gravel maar ook kunstgras behoort tot de opties.

Voordelen van een goede buur

Samenwonen met zoveel burens kan het leven een stuk aangenamer maken. In geval van nood, of bij kleine ongemakken zijn er altijd mensen om op terug te vallen. Een helpende hand is immers naast de deur. Wanneer je elkaar wat beter kent, vraag je net iets makkelijker om hulp, of bied je wat eerder aan iemand te helpen. En als die buurvrouw die elke morgen aan de koffietafel zit er

ineens niet is, dan valt dat meteen op en ben je sneller geneigd even aan te bellen om te informeren of alles oké is.

De relatie tussen burens en gezondheid

Niet de familie, niet de vriendenkring, maar goede burens zijn het belangrijkste voor de gezondheid van ouderen. Dat concludeert epidemiologe Simone Croezen in haar promotieonderzoek voor de leerstoelgroep Humane voeding van Wageningen University. Ze analyseerde gegevens over bijna 25 duizend 65-plussers in de regio van de GGD Gelre-IJssel. De ouderen blijken aanzienlijk positiever over hun gezondheid als ze meer sociale contacten hebben. Het contact met de burens is het sterkst gerelateerd aan gezondheid, daarna volgen contacten met vrienden.