



Hans Klok 'Ik neem mijn ouders en Nathalie mee in mijn hart'

Chef-kok
Peter kookt
voor uitvaarten
**'Eten verbindt
en geeft troost'**



**Gratis
lunchconcert
met Do**
Komt u ook?

Geruststellend idee
**Zo regelt u de zorg
voor uw huisdier**



Inhoud

- 2 Column van afscheidsadviseur Martine van den Berg
- 3 Binnenkort op Westgaarde: het Ontmoetingsbankje
- 4 Hans Klok: 'Rouwen? Daar had ik geen tijd voor, ik moest door'
- 8 Peter Lelieveld over zijn werk als chef-kok op Westgaarde
- 10 Durf te vragen: 'Mag mijn as overal verstrooid worden?'
- 11 PC Inspiratie
- 12 Wie zorgt er straks voor uw huisdier?
- 14 Kent u de BuurtBankjes al?
- 15 Maak kennis met nazorgadviseur Maggie Boode
- 16 Parkenwandeling in Amsterdam-Zuid
- 18 PC Agenda: onze activiteiten dit najaar
- 19 Komt u ook? Lunchconcert met Do en schilderworkshop
- 20 Herfstwoordzoeker: puzzel & win

Colofon

Redactie & productie: PC Uitvaart

Coverfoto: Margriet Hoekstra

U ontvangt dit magazine omdat u lid bent van PC Uitvaart en wij u graag op de hoogte houden van de laatste ontwikkelingen en interessante achtergrondinformatie. Lid zijn van PC Uitvaart is kosteloos.

Het magazine is online te downloaden via: pc.nl/nieuwsmagazine
Wilt u het magazine niet langer ontvangen?
Stuur dan een mail naar info@pc.nl o.v.v.
'Afmelden nieuwsmagazine' met daarin uw gegevens.

PC Uitvaart | Ookmeerweg 273 | 1067 SP Amsterdam

Melding van overlijden: 0800 50 80 (dag en nacht bereikbaar)
Voor andere vragen: bel met 020 800 50 85
(maandag t/m zondag van 9.00 tot 17.00 uur)
of kijk voor meer informatie op pc.nl

 PC Uitvaart  @pcuitvaart1931

Ontvang ons magazine digitaal! Draag samen met ons bij aan een duurzamere wereld en ontvang het PC Uitvaart Nieuwsmagazine voortaan digitaal. Schrijf u in via pc.nl/aanmelden

Martine van den Berg (43) woont samen met haar partner Isaias (48) en heeft twee zoons. Ze werkt dertien jaar bij PC Uitvaart, waarvan vijf jaar als afscheidsadviseur. In deze column deelt Martine de verhalen van haar bijzondere werk.

Afscheidsfeestje

"Bij PC Uitvaart organiseren we wekelijks inloop-sprekuren en rondleidingen op verschillende locaties, waar mensen terecht kunnen met al hun vragen of om de locatie te bekijken. De gesprekken zijn heel divers. Zo herinner ik me die ene donderdag toen een echtpaar langskwam met vragen over hun uitvaart. We maakten een afspraak om bij hen thuis het wensengesprek voort te zetten.

Toen ik aanbelde, opende de man de deur. Binnen stond al een kopje thee voor me klaar, zoals ze zich herinnerden van onze vorige ontmoeting. Tijdens het gesprek gaven ze aan dat ze graag hun wensen wilden vastleggen voor het geval een van beiden zou overlijden. We kletsten over de wensen voor hun afscheid, dat vooral niet te stijf en formeel moest zijn. Ze houden van gezelligheid en willen dat ook terugzien tijdens hun afscheid. Zo ontstond het idee voor een informeel samenzijn, niet in de aula maar in onze koffiekamer. Op een scherm zullen foto's getoond worden, terwijl op de achtergrond de muziek van hun favoriete zanger, André Hazes, te horen is.

Aan het einde van ons gesprek hadden we alle drie een duidelijk beeld van hoe het moest worden. 'Dit klinkt eigenlijk best gezellig, helemaal niet uitvaartachtig,' merkte de man op. 'Precies,' antwoordde ik, 'want een afscheid is iets persoonlijks, voor iedereen is dit anders.' 'Ik zou bijna zeggen dat ik er zin in heb, in dat afscheidsfeestje,' lachte hij. 'Maar we wachten nog maar even. Beneden vieren we nu nog feest...'

Terug in de auto dacht ik na over dit wensengesprek. Hoe bijzonder is het als je op deze manier naar je eigen afscheid kunt kijken? Het herinnert me eraan dat elk afscheid een kostbare weerspiegeling is van het geleefde leven."

Martine van den Berg is samen met Joyce van Lewe afscheidsadviseur bij PC Uitvaart. In het volgende magazine leest u de column van Joyce.



Ontmoetingen

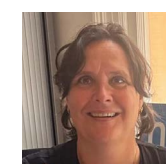
Rouw voelt soms heel eenzaam. Dan kan het fijn zijn om in gesprek te raken met iemand die hetzelfde meemaakt. Of om samen even stil te zijn. Dat is de gedachte achter het Ontmoetingsbankje. Het krijgt een bijzondere plek op Herdenkingspark Westgaarde.



EVA BROUWER is algemeen manager van Herdenkingspark Westgaarde in Amsterdam.

"Ons Herdenkingspark is groot en zoveel meer dan een begraafplaats. Mensen wandelen, joggen en fietsen er en genieten van de natuur. Het is echt een plek om tot jezelf te komen. Als mensen komen voor een uitvaart, crematie of het verzorgen van een graf gaat dat vaak gepaard met veel emoties. Het Ontmoetingsbankje wordt een plek waar je even tot jezelf kunt komen, maar ook een plek waar je met elkaar in gesprek kunt gaan en ervaringen kunt delen. Veel mensen komen hier alleen en kunnen echt opkikkeren van een praatje. Dat ervaar ik zelf ook regelmatig als ik over het park wandel. Soms zeg ik bijvoorbeeld tegen iemand die een graf van haar of zijn geliefde verzorgt: 'Wat maakt u het weer mooi!'. Dan merk ik dat mensen het fijn vinden om hun verhaal te doen. Vaak word ik ook bedankt voor het praatje.

Het Ontmoetingsbankje is een laagdrempelige tussenvorm om met elkaar in verbinding te gaan. Er komt een messing plaatje op het bankje met een QR-code. Deze verwijst naar meer informatie over de totstandkoming van het bankje en de activiteiten eromheen. Ik ben trots op dit verbindende initiatief!"



MIREILLE VAN GILS is coördinator Rouw en Verlies bij vrijwilligersorganisatie Humanitas in Amsterdam en Diemen. Op 26 september, tijdens de Week tegen Eenzaamheid, openen Humanitas en PC Uitvaart samen een

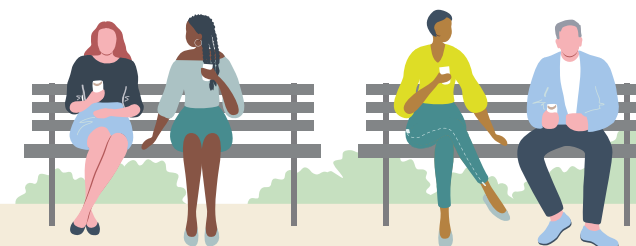
Ontmoetingsbankje op Herdenkingspark Westgaarde.

"Op elke derde maandag van de maand begeleidt Humanitas het Rouwcafé in het ParkCafé op Westgaarde. Iedereen in rouw is welkom. We openen met een mooie tekst en een lekkere koffie. Buiten doen we een korte meditatie en daarna gaan we wandelen in de natuur en in gesprek met elkaar.

We hebben veel aandacht voor het onderwerp eenzaamheid, omdat dat heel erg gekoppeld is aan rouw. Mensen willen er vaak wel voor je zijn na een verlies, maar ze weten niet hoe. Dat kan heel eenzaam voelen. En ook al heb je een goed netwerk, je moet opnieuw een leven opbouwen zonder diegene die je graag bij je wilt hebben. Je kunt je onbegrepen voelen of teleurgesteld raken in je omgeving.

Het bankje komt op een rustige plek bij de vijver naast het standbeeld van Charlotte. Mensen kunnen er bijvoorbeeld na een wandeling gaan zitten. Het is fijn om er met iemand in gesprek te gaan. Iemand die ook in rouw is en jouw gevoelens begrijpt. Als je de verbinding aangaat met een ander, voel je je een stuk minder alleen." ●

'Mensen willen er vaak wel voor je zijn na een verlies, maar weten niet hoe. Dat kan heel eenzaam voelen'





H A N S K L O K

'Ik denk dat overledenen het fijn vinden als we nog aan ze denken'

Illusionist Hans Klok (55) leeft zijn jongensdroom en wil zichzelf het liefst onsterfelijk maken. Momenteel toert hij door het land met zijn theatershow 'Face the future'. Hierin gaat hij de strijd aan met zijn digitale dubbelganger.

Hoe sta jij in het leven?

"Heel positief, ambitieus en dankbaar. Als ik terugkijk op mijn leven is het net een jongensboek dat is uitgekomen. Als kind was ik vrij onzichtbaar en onpopulair. Tot ik op mijn tiende ging goochelen en mijn opa zei: 'Wow, hoe doe je dat?' Dat gaf zo'n kick, dat gevoel wilde ik blijven opwekken. Succes is als een drug. Als je als artiest avond na avond op een podium staat,

dan doe je dat toch om jezelf op een bepaalde manier onsterfelijk te maken. Ik wil echt iets neerzetten en iets moois achterlaten. André van Duin en Willeke Alberti treden nog steeds op en zijn legendes, dat wil ik ook bereiken. Ik leef in het hier en nu

en schat het leven enorm op waarde. Het is toch zonde als mensen er met de pet naar gooien? Dan kom je er aan het eind van je leven achter dat je goud in handen had, maar er niets mee hebt gedaan.”

Als je jezelf onsterfelijk wilt maken, betekent dat ook dat je bang bent voor de dood?

“Ja, ik ben bang voor de dood, omdat ik het jammer vind dat het dan over is: het leven is zo leuk. Op het toneel heb ik een superheldachtige uitstraling, kan ik vliegen en mijn hoofd eraf halen en terugzetten. Maar ooit eindigt dat. Ik geloof in God. Ik zie hem niet als een oude man, maar als een enorme energie waar ik veel kracht uit haal. Het leven is zo’n mysterie. En wat daarna komt al helemaal. Bestaat er een hiernamaals waar energieën samenkomen, waar je je dierbaren ziet, gaat je ziel verder via reïncarnatie en moet je meerdere levens aangaan? Ik weet het niet, maar voor iemand als ik die altijd met mysteries bezig is, is het ongeloofelijk fascinerend.”

Je verloor je beide ouders. Hoe ga je na zo’n verlies verder met optreden?

“*The show must go on*. Je moet door, nee, je wilt door. Er is niemand die zegt dat je moet optreden, dat wil je als artiest uiteindelijk zelf. Toen mijn vader op zijn 61e plotseling overleed na een hersenbloeding was dat heel moeilijk. Hij was de spil van mijn bedrijf en mijn manager, en van de ene op de andere dag was hij er niet meer. Ik trad in die tijd zeven dagen per week, vier keer per dag, in de Efteling op. Ik moest plotseling het bedrijf overnemen, woonde maanden in Kaatsheuvel ver van familie en zat de hele dag tussen de kabouters. Al snel kon ik geen kabouters meer zien! Ik was in die tijd ook niet heel leuk voor mijn collega’s. En rouwen, daar had ik geen tijd voor, ik moest door. Mijn moeders dood kon ik beter verwerken, omdat ze Alzheimer had en niets meer wist. Je neemt dan telkens al een beetje afscheid van iemand.”

In 2020 verloor je Nathalie, je assistente en partner met wie je eenentwintig jaar op het podium stond, aan baarmoederhalskanker.

“Dat was een enorme klap. Ze was maar 44 jaar, moeder van een jonge dochter en de knapste, zowel van binnen als van buiten.

‘Het leven is zo’n mysterie. En wat daarna komt al helemaal. Dat vind ik ongeloofelijk fascinerend’



‘Mijn ouders en Nathalie hebben meegewerkt aan wie ik nu ben. Daar ben ik ze dankbaar voor’

Maar omdat we nooit over de dood spraken, had ik het idee dat zij het wel ging redden. Ik wilde niet horen dat ze er op een dag niet meer zou zijn. Door haar dood ben ik me nog meer gaan realiseren dat je dankbaar moet zijn voor het leven.”

Zijn je ouders en Nathalie nog bij je?

“Deze drie mensen hebben meegewerkt aan wie ik nu ben, daar ben ik ze dankbaar voor en ik neem ze mee in mijn gedachten en hart. Ik denk iedere dag aan ze. Nog steeds zou ik mijn ouders willen betrekken bij belangrijke beslissingen. Van de week dacht ik nog: ik wil dit even aan mijn moeder vertellen. En dan een seconde erna realiseerde ik me dat dat helemaal niet meer kan. Aan Nathalie denk ik vaak tijdens de show. Zo had ik met haar een act op het nummer ‘Frozen’ van Madonna. Van de week dacht ik:

misschien doet ze wel mee. Ik geloof dat overledenen het fijn vinden als we nog aan ze denken.”

Heb je een manier om ze te gedenken?

“Ik heb thuis een soort schouw met foto’s van mijn ouders en Nathalie en wat spulletjes erop. Dat is eigenlijk de plek waar je niet op moet komen te staan, haha. Ook heb ik op mijn werkplek een glazen vitrine. Dat is een soort privémuseumje waar ik iedere dag een blik op werp. Er staan spullen in van beroemde illusionisten en herinneringen aan mijn dierbaren. Ik heb een matrozenpak van mijn vader dat ik nog wil inlijsten. Van Nathalie heb ik iconische schoenen uit Londen en een mooi kostuum dat ik aan haar tienjarige dochter Kate wil geven als ze twintig is. Nu is dat nog te heftig, denk ik. Van spullen ben ik me er heel bewust van dat je ze maar te leen

hebt in dit leven. Als ik er niet meer ben, zullen mijn huis en mijn kantoorpand er gewoon nog zijn. De laatste jas heeft geen zakken en je kunt niets meenemen.”

Als Tommy Cooper sterven op het podium of omringd met geliefden?

“Omringd met geliefden graag! Maar ik hoop dat het me gegeven is nog heel lang op te treden; dat mag ook in een andere vorm dan als illusionist. Toen mijn vriend Dann jarig was, gingen we naar een concert van de tachtigjarige Diana Ross in het Wynn hotel in Las Vegas. Ze trad op in een kleine zaal voor zo’n achthonderd man. Ze kwam op met een grijns op haar gezicht van oor tot oor. Misschien vond ze het zelf nog wel het allerleukst. Ik herken dat wel, ik heb zelf ook altijd het idee dat ik het meest geniet van iedereen als ik op het podium sta.” ●



Hans Klok treedt op in The Harbour Club in Amsterdam en door heel Nederland met zijn theater-show ‘Face the future’. Kijk voor meer informatie op hansklok.com.



En keuren waar verse gerechten bereid worden, zoals op Westgaarde, is behoorlijk vernieuwend in de uitvaartbranche, aldus Peter. "Je hoort vaak dat de catering een ondergeschoven kindje is in deze branche. Wij tillen dat in onze keuren naar een hoger niveau. Eten verbindt en geeft troost. Dat merk je vooral als mensen na de dienst de koffiekamer binnenlopen en zeggen: 'Oh wat lekker! Nou, op Nico, want die hield ook altijd zo van een bitterbal.' Ons motto: wat we serveren, moet het beste zijn. Dus serveren we de beste broodjes. Geen bollen uit de supermarkt, maar vers afgebakken broodjes met verse ingrediënten. Zelfs de koekjes worden vers gebakken."



Peter Lelieveld werkt sinds begin dit jaar als chef-kok op Herdenkingspark Westgaarde.

Peter Lelieveld is chef-kok op Herdenkingspark Westgaarde

'Wat we serveren, moet het beste zijn'

Net als het afscheid zelf wordt ook de catering bij uitvaarten steeds persoonlijker. En dat is precies wat Peter Lelieveld (59) zo mooi vindt aan zijn werk.

Wat Peter zo mooi vindt aan zijn werk bij PC Uitvaart? "Het eten dat we maken, wordt altijd gerelateerd aan de overledene. Dus stellen we vragen als: wat vond uw moeder, vader, broer, zus of oma lekker? Misschien hield oma van bepaalde gevulde koeken. Of at ze vaak een specifiek gerecht. Dan maken we dat. Ik probeer net die finishing touch toe te voegen, zodat mensen blij worden van wat we serveren. Dat klinkt misschien raar, iemand blij maken bij een uitvaart. Maar opmerkingen als 'Zo had mijn moeder het gewild', dat is wat we willen bereiken." Ook duurzaamheid is daarbij belangrijk. "We werken met gezonde producten en zo duurzaam mogelijk. Denk aan biologisch vlees en vegetarische of vegan gerechten. En zo min mogelijk in plastic verpakt. We halen alles bovendien zo dicht mogelijk bij huis, bij lokale ondernemers. Is er eten over? Dan geven we dat mee aan de gasten. We gooien daarvan dus niks weg."

Naast Westgaarde hebben ook de PC Uitvaart locaties in Hoorn, Alkmaar en Zaanstad een eigen bereidingskeuken.



In het ParkCafé op Herdenkingspark Westgaarde staan gerechten van Peter Lelieveld op de menukaart, van rijk belegde broodjes tot gebak, en van borrelhapjes tot warme quiches.



Durf te vragen

PC Uitvaart geeft antwoord op vragen over het laatste afscheid. Heeft u ook een vraag? Mail die dan naar redactie@pc.nl.

'Mag mijn as overal uitgestrooid worden?'

Maarten (76)

De as van een overledene moet minimaal één maand in het crematorium blijven, dat is wettelijk vastgelegd. Dit geeft de nabestaanden de tijd om in alle rust na te denken over wat ze willen dat ermee gebeurt. Is het de wens om de as te verstrooien, dan kan dat op open zee (dus niet vanaf het strand of een pier), op speciale strooivelden of op eigen grond. En hoe zit dat met openbare plekken, zoals de duinen of het bos? Ook daar kunt u de as verstrooien, maar alleen als de eigenaar van het terrein toestemming geeft.

Er zijn meerdere organisaties die kunnen helpen om de as van uw dierbare op een manier te verstrooien die bij hem of haar past. Vanaf een boot bijvoorbeeld, of uit een vliegtuig. Ook bestaat er een speciale wandelstok die bij elke stap dotjes as loslaat. Onze afscheidsadviseurs kunnen meer vertellen over de verschillende mogelijkheden.

'Kan ik in mijn eigen tuin begraven worden?'

Sandra (64)

Sommige mensen vinden het een troostend idee: een graf vlakbij het (familie)huis, waar nabestaanden op elk moment in alle rust naartoe kunnen gaan. Toch is het niet zo simpel als het nu klinkt. Ook niet als het om een enorm stuk grond gaat dat al lang in de familie is.

In speciale gevallen kan de gemeente daadwerkelijk toestemming geven voor begraven op eigen grond. Maar de praktijk leert dat ze daarin zeer terughoudend zijn. Onder meer omdat zo'n graf toekomstige ruimtelijke ontwikkelingen in de weg zou kunnen staan. Bovendien gelden voor een particuliere begraafplaats dezelfde regels voor opgraving en ruiming als voor elke andere begraafplaats. Dit kan op een privéterrein voor gevoelige dilemma's zorgen.

Bent u toch op zoek naar een persoonlijk alternatief voor een traditionele begraafplaats? Dan is een natuurbegraafplaats mogelijk iets voor u. Hiervan komen er steeds meer in Nederland. Op een natuurbegraafplaats kunt u een graf kopen dat onderdeel blijft van de omgeving. Overigens kunt u een overleden huisdier wel zonder officiële toestemming een mooi plekje geven in uw tuin. Zorg er dan wel voor dat het graf minstens 75 centimeter diep is, met het oog op de gezondheid en om te voorkomen dat (wilde) dieren het beestje gaan opgraven. ●

Inspiratie

Bijzondere initiatieven rond het leven, de dood en het herdenken van dierbaren.



Magisch keramiek

Wie het atelier van Marjoke de Heer aan de dijk in Amsterdam Noord binnenstapt, wordt direct gegrepen door haar keramische kunstwerken. Ze maakt altaartjes, urnen, memory stones en meer, die elk op hun eigen manier een persoonlijk verhaal vertellen. Haar ontwerpen zijn trouwens ook te koop via haar webshop. MARJOKEDEHEER.COM

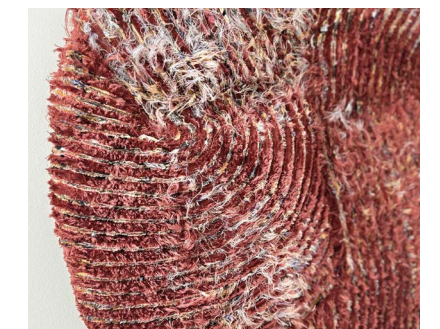


Nieuw leven

Toen Joost van Vondel in 2015 zijn vrouw verloor, maakte hij ter nagedachtenis aan haar een kunstzinnig vogelhuisje. De positieve reacties inspireerden hem om deze 'gedenkhuysjes' ook voor anderen te maken. Elk huisje heeft een afsluitbaar zoldertje waarin een gedeelte van de as veilig wordt opgeborgen. Een etage lager bevindt zich het nestkastje waar vogels hun jongen grootbrengen. JSTWOODWORKS.NL

Hart van goud

'Welke scherven in jouw leven hebben nog wat liefde nodig?' Om die vraag draait *The Heart Ritual*. Het werd ontwikkeld door Bahar Shahi van *Open Your Heart Studio*. Hoe het werkt? Je kiest een keramiek hart dat je in een prachtige verpakking krijgt thuisgestuurd. Op het moment dat je er klaar voor bent, breek je het hart in een zachte doek, waarna je de losse stukken met goud aan elkaar lijmt. 'Diepgaand en helend,' aldus een van Bahar's klanten. OPENYOURHEART.STUDIO



Koesterkunst

Je eigen trouwjurk, of die van je moeder. De lievelingstrui van je zoon. Dat ene jasje dat altijd mee ging op vakantie. Kledingstukken dragen herinneringen met zich mee die het verdienen om gekoesterd te worden. Daarom maakt Liesbet Braeckman prachtige textielkunst van deze dierbare kledingstukken. Daarin vertelt ze het verhaal van jullie leven en liefde. MOLLIS.BE



Wie zorgt er straks voor Max?

Het is heel gewoon om vast te leggen wat er na iemands overlijden met zijn of haar geld en bezittingen gebeurt. Maar hoe zit dat eigenlijk met huisdieren? Ook dat is vooraf te regelen. Zo weet u zeker dat uw huisgenoot straks een fijn nieuw thuis krijgt, mocht dat nodig zijn.

Een dier wordt door de wet gezien als iemands bezit. Wat betekent dat? Als er niets is vastgelegd, gaat het huisdier na uw overlijden automatisch naar uw erfgenamen. Maar zitten zij (of u) daar wel op te wachten? Misschien niet. Dan bestaat de kans dat het dier verkocht of weggegeven wordt, mogelijk aan het asiel. Wilt u dat niet, dan is het verstandig om in een testament of codicil vast te leggen wie uw huisdier erft. Overleg vooraf wel met de erfgenamen, zodat die niet voor een verrassing komen te staan. Het is ook slim om voor het toekomstige baasje een paspoort te maken. Zet daarin bijvoorbeeld

informatie over het favoriete eten van uw huisdier, zijn lievelingsspeeltjes, gewoontes en medische achtergrond. Zo maakt u de overgang voor de erfgenaam én het huisdier zo soepel mogelijk. Als u ziek bent en het einde nadert, kunt u al eerder op zoek gaan naar een nieuw baasje. Zo komt uw huisdier zeker goed terecht; een zorg minder in een toch al emotionele periode.



Nieuw baasje gezocht

Zijn er geen nabestaanden, of zijn die niet bereikbaar, dan belandt het huisdier waarschijnlijk in het asiel. Bij Dierenasiel DOA in Amsterdam wordt er eens in de twee maanden een hond of kat gebracht door de politie of dierenambulance nadat het baasje is overleden. Dierenverzorger Esther Balfourt: "Deze dieren worden net zo behandeld als ieder ander dier dat bij ons binnenkomt. Ze krijgen de tijd om te wennen voordat ze worden nagekeken door de dierenarts. Omdat wij de dieren niet kennen, is het voor ons belangrijk om zoveel mogelijk informatie over ze te hebben. Die proberen we soms te achterhalen bij burens of familie die het dier niet willen erven. Maar het is ook fijn als het overleden baasje een paspoort van het dier achterlaat als kleine gebruiksaanwijzing voor ons. Dat helpt ook om sneller een geschikt nieuw baasje te vinden." Uit diverse onderzoeken blijkt dat honden na het overlijden van hun

baasje tekenen van rouw vertonen. Zo kan hun eetlust en slaapgedrag veranderen en kunnen ze minder actief worden. Ook katten kunnen lusteloos voor zich uitstaren. Of ze blijven heel lang miauwen. Merkt Esther dat ook bij de dieren die bij DOA worden gebracht? "Soms wel. Sommige dieren zijn blij, andere boos of verdrietig. Ze kunnen een traumatische ervaring hebben gehad. Bijvoorbeeld doordat hun overleden baasje pas na een paar dagen gevonden is en zij er al die tijd bij waren. Wij beginnen eerst

met hun vertrouwen te winnen. Omdat we het dier natuurlijk niet kennen, merken we vaak achteraf pas dat ze in rouw waren. Als ze eenmaal nieuwe vriendjes hebben gemaakt waarmee ze kunnen spelen, zie je ze opleven."

Afscheid op de IC

Twee collega's van Esther hadden onlangs een heel bijzondere ervaring. "Een hondenbaasje lag in het ziekenhuis, was niet meer bij kennis en was stervende. De arts vroeg aan ons of de hond nog afscheid mocht nemen.

DOA DENKT MEE

Heeft u geen mensen in uw omgeving die uw huisdier willen of kunnen opvangen? Of wilt u liever dat Dierenasiel DOA het regelt? Dan kunt u zich bij hen aanmelden. Op het aanmeldingsformulier geeft u uitgebreide informatie over uw huisdier, zodat DOA na uw overlijden snel een nieuw thuis kan vinden. Deze service is kosteloos, maar een gift is natuurlijk altijd welkom. Mail voor meer informatie met Alexander Bulthuis: a.bulthuis@doamsterdam.nl.



Dat mocht en de hond ging zelfs mee de IC op. Daar kon het baasje de vacht voelen van de hond. Terwijl hij dat deed, rolde er één traan uit het oog van de hond. Niet lang daarna overleed het baasje. Ik krijg er nog kippenvel van." De hond leefde overigens bij DOA gauw weer op. "Hij was vrolijk, lief en blij. Doordat zijn baasje al tijden minder mobiel was, was het beestje veel meer aan huis gebonden geweest. Hij kreeg minder beweging en was te zwaar geworden. Bij ons had hij eindelijk zijn hondenleven terug en kon hij spelen met nieuwe vriendjes."

Rouwen om een huisdier

Huisdieren rouwen over het algemeen een paar weken om hun baasje. Al schijnen ze tot hun dood de pijn van het verlies te kunnen voelen. Andersom duurt de rouw vaker langer. Uit onderzoek blijkt dat mensen gemiddeld 8,5 maand rouwen om hun huisdier. Hoe sterker de band, hoe langer en intenser het rouwproces. Niet iedereen begrijpt dat, terwijl een hond, kat, parkiet of cavia vaak een ontzettend belangrijke functie heeft binnen een huishouden. Het dier kan je opvrolijken, je kunt er mee knuffelen en het kan troost bieden en geborgenheid geven. Het is een metgezel die zelfs eenzaamheid kan verdrijven. Niet gek dus dat mensen intens verdrietig zijn om het verlies van hun huisvriend. ●

MEER WETEN?

Onze afscheidsadviseurs leggen kosteloos uw wensen vast. We denken graag met u mee. Maak vrijblijvend een afspraak via pc.nl/afschheidsadviseurs.

'Zullen we een bankje delen?'

Een bank op straat waar je bijkletst met de burens of spontaan samen koffie drinkt.

Op steeds meer plekken duikt dit zogenaamde BuurtBankje op. In samenwerking met stichting De Buurt heeft PC Uitvaart het mogelijk gemaakt om in acht plaatsen meerdere BuurtBankjes te realiseren. Waarom is dit zo belangrijk?

SYLVIA: 'Onze winterbarbecue was zo populair dat er zelfs mensen van buiten de buurt aanschoven'



Sylvia (in geblokt shirt) met burens op het buurtbankje.

Benieuwd of er al BuurtBankjes in uw buurt staan of hoe u er zelf eentje kunt openen? Kijk op de-buurt.nl/buurtbankjes.

BRITT LOUTER is projectleider bij stichting De Buurt. Zij ziet het liefst dat er in iedere buurt van Nederland een BuurtBankje komt te staan. "Wij merken dat we in de maatschappij steeds meer van elkaar verwijderd raken. Iedereen leeft in zijn eigen bubbel, en polarisatie en eenzaamheid nemen toe. Stichting De Buurt werkt aan initiatieven waardoor burens elkaar weer groeten, kennen en helpen. Een Buurt-Bankje is daar een laagdrempelige manier voor. In de aanloop naar de Week tegen Eenzaamheid hebben we samen met PC Uitvaart een winactie georganiseerd. Daarbij kregen bewoners in acht gemeenten de kans om een BuurtBankje te winnen. We hebben 31 bankjes verloot, die binnenkort door de winnaars feestelijk geopend zullen worden.

Of je nu een nieuw bankje wilt neerzetten of al een bankje hebt, iedereen kan een BuurtBankje plaatsen. Je kunt je eenvoudig bij ons aanmelden. Wij zetten het dan op onze online overzichtskaart. Ook krijg je een welkomstpakket met stickers die je op het bankje kunt plakken. En kaarten waarmee je de burens laat weten dat er een bankje staat waar zij ook op kunnen zitten. Uit onderzoek weten we dat zo'n bankje echt verbindend werkt. Dat mensen sneller spontaan een praatje maken of samen koffie drinken. Zelf heb ik dat ook ervaren. Mijn BuurtBankje zou deels voor het huis van mijn buurvrouw staan. Dat vond ze goed, als ik af en toe de bladeren uit haar dakgoot wilde halen. Alleen al door die eerste vraag, 'Mag ik een bankje neerzetten?', hebben we nu zoveel meer contact."

SYLVIA VERHOEVEN beheert twee BuurtBankjes achter haar huis in Zaandam.

"Als ik mijn tuinpoort opendoe, zit ik in de speeltuin. Dat is altijd hartstikke fijn geweest; mijn kinderen en die van burens speelden hier toen ze klein waren. En nu spelen onze kleinkinderen er. Minder leuk is dat we jarenlang overlast hebben gehad van voetballende jongeren die tegen het schuurmuurtje schoten. Toen ik in mei 2022 nieuwe tuinmeubelen kreeg, heb ik onze twee oude bankjes tegen de schuurmuur gezet. Twee vliegen in één klap: ik had geen last meer van de voetballers én er ontstond een ontmoetingsplek voor alle burens. Door de bankjes is er veel meer contact, is er een buurtapp aange-

maakt en organiseren we leuke buurtevents. 's Middags zitten we op de bankjes met de kleinkinderen. 's Avonds worden de tuinstoelen bijgeschoven en drinken we er soms wel met vijftientig burens koffie. Velen wonen hier net als mijn man en ik al dertig jaar, maar we leren nu ook de jongere gezinnen kennen. Samen met twee buurvrouwen verzijn ik iedere keer weer wat nieuws. Er zijn al een zomerbarbecue, Paasspeurtocht, waterfeest en winterbarbecue geweest. Bij de winterbarbecue schoven zelfs mensen van buiten de buurt aan. Allemaal dankzij twee oude bankjes, wie had dat ooit gedacht!" ●

TEKST JESSICA VAN ZANTEN BEELD BUURTBANKJES DOOR MAARTEN DE KOK

'Ik zorg voor rust en overzicht, zodat er ruimte is voor verdriet'



Maggie Boode (38) is een helpende hand en luisterend oor ineens. Als nazorgadviseur bij PC Uitvaart ondersteunt ze nabestaanden in de periode na de uitvaart.

Hoe ben je bij PC Uitvaart terechtgekomen?

"Dat is via een omweg gegaan. Toen ik begon met werken, startte ik in de thuiszorg. Dit heb ik vijftien jaar gedaan. Zes jaar geleden liet ik me omscholen tot maatschappelijk werker en kwam ik in de uitvaartwereld terecht. Als ouderencoach ondersteunde ik ouderen om na een verlies weer zingeving te vinden. Nu kan ik me niet meer voorstellen dat ik ooit nog in een andere branche zou werken. Het geeft me zo veel voldoening om mensen te helpen in hun meest kwetsbare periode. Sinds september 2023 werk ik bij PC Uitvaart. Ik ben er bijzonder trots op dat we een uitgebreid palet aan nazorg kunnen bieden aan nabestaanden."

Wat kunnen mensen verwachten tijdens een nazorggesprek?

"Ik vind het belangrijk dat we de tijd nemen om terug te kijken op de uitvaart en te horen hoe het nu gaat. Daarna bespreken we waar mogelijk extra hulp nodig is. Soms zijn er documenten nodig, zoals een verklaring van erfrecht. Als dat zo is, kan ik doorverwijzen naar een van onze partners die hierbij kunnen helpen. Ik begrijp het ook als er alleen behoefte is aan een goed gesprek; samen kijken we wat het best past. Zo zijn er buurtgroepen waar je kosteloos terecht kunt."

Wat is de grootste uitdaging op het gebied van nazorg na het verlies van een dierbare?

"Dat is lastig te benoemen, want het verschilt per persoon. Wat mij opvalt, en wat ik ook zelf heb gemerkt, is dat nabestaanden vaak moeite hebben

om overzicht te houden. Wanneer een dierbare overlijdt, word je overweldigd door een stroom aan taken die moeten worden uitgevoerd. Het regelen van de uitvaart en het afhandelen van alle praktische en administratieve zaken laat vaak weinig ruimte over voor rouw. Ik hoop dat ik kan helpen bij het herstellen van rust en overzicht, zodat nabestaanden hun verdriet de ruimte kunnen geven. Maar ik ben er ook als iemand een luisterend oor nodig heeft. Het gesprek is écht persoonlijk en we kijken samen waar behoefte aan is."

Wat vind je het mooiste aan je werk en wat is de grootste les die je geleerd hebt?

"Na afloop van ons gesprek zie ik vaak een gevoel van rust neerdalen. Dan denk ik altijd weer: hier doe ik het voor. Tegelijkertijd zie ik ook hoe moeilijk het is voor nabestaanden om alles te moeten regelen. Daardoor besef ik steeds meer hoe belangrijk het is om van tevoren alles te bespreken en wensen vast te leggen."

Hoe kunnen mensen je bereiken?

"Via onze nazorgpagina (zie het kader, red.) kunnen mensen een afspraak maken voor een gesprek. Dit is een kosteloze dienst bij alle uitvaarten die wij begeleiden. Dit gesprek kan telefonisch, op ons kantoor of bij iemand thuis, net wat die persoon prettig vindt." ●

Meer weten?

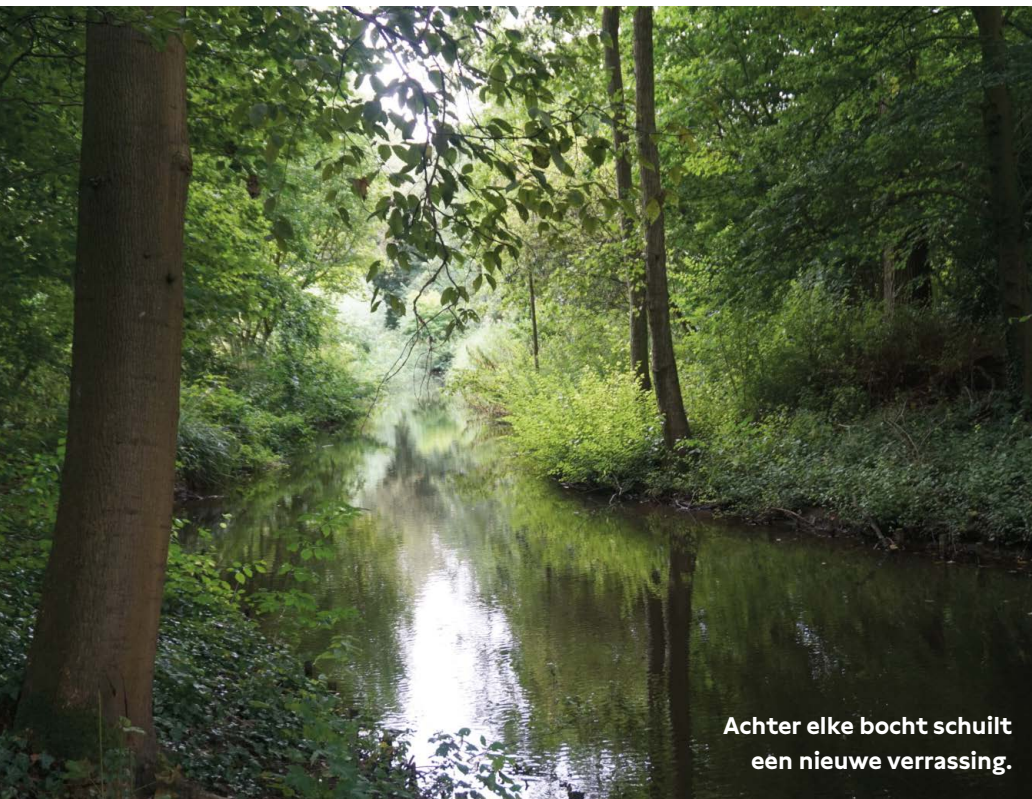
Benieuwd wat Maggie Boode voor u kan betekenen? Op pc.nl/nazorg vindt u meer informatie over de kosteloze nazorg van PC Uitvaart. Ook kunt u hier vrijblijvend een afspraak maken.

TEKST VIVA VAN LONDEN BEELD MARGRIET HOEKSTRA

Oase aan de Amstel

Wandelen
door het
Amstelpark

Het Amstelpark werd in 1972 ontwikkeld voor de Floriade. En na al die jaren verrast het nog steeds: met kunst, wonderlijke ingangen en zelfs een mini-trein. Maar ook voor verstilling en herdenking is ruimte.



Achter elke bocht schuilt
een nieuwe verrassing.



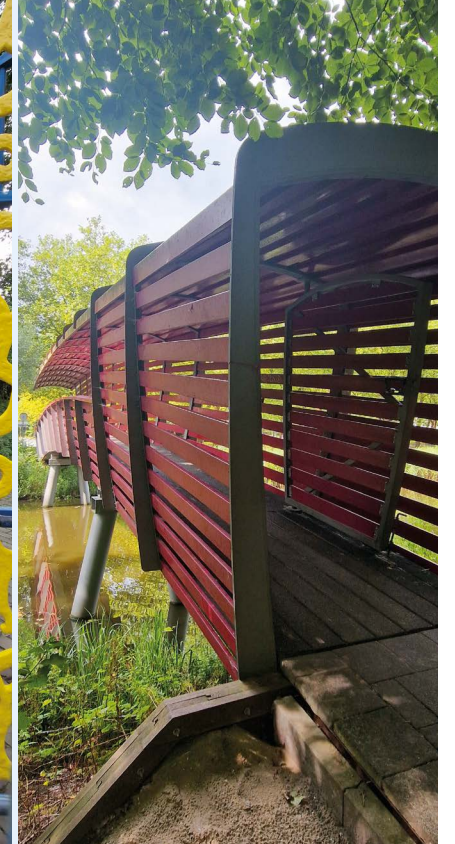
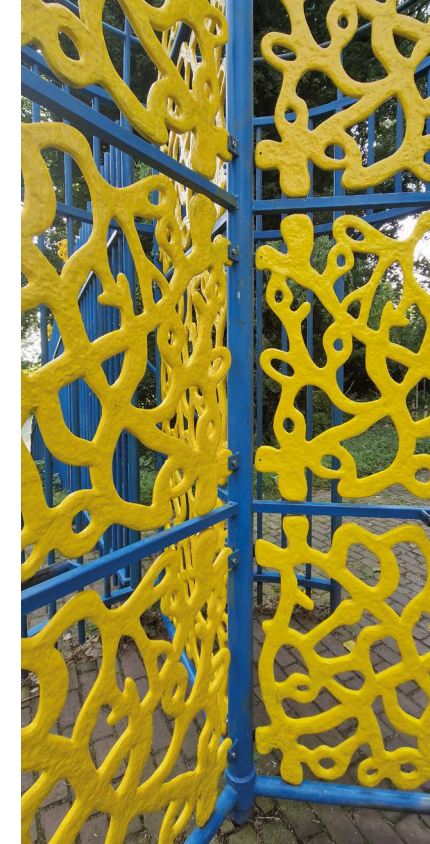
Deze wandeling start en eindigt bij NS-station Amsterdam RAI en heeft een lengte van ongeveer 5,5 kilometer. Onderaan de routebeschrijving vindt u een optie voor een extra ommetje door het aangrenzende Gijsbrecht van Aemstelpark.

- 1 Als u met uw rug naar het station toe staat, gaat u linksaf. U loopt langs een fietsenstalling (aan uw linkerhand).
- 2 Ga rechtsaf onder de weg door (op de lantaarnpaal ziet u de markering van Wandelnetwerk Noord-Holland: 46*).
- 3 Loop door tot u op een kruispunt komt en ga daar rechtsaf. Volg dit pad parallel aan de Ring. U loopt eerst een stukje over het fietspad, al snel kunt u het voetpad nemen (aan het begin van dit pad staat een paal met een blauwe markering).
- 4 Volg dit pad ca. 700 meter tot

- u bij de Amstel bent. U passeert onderweg het Monument Fusilladeplaats Rozenoord.
- 5 Ga bij de Amstel (bij nr. 39 van Wandelnetwerk Noord-Holland) rechtsaf, onder de weg door.
 - 6 Ga schuin rechtsaf het voetpad in richting de blauw-gele poort: de ingang van het Amstelpark (dit is nr. 38 van Wandelnetwerk N-H).
 - 7 Loop via de poort het park in. Aan uw rechterhand ziet u alpaca's.



- 8 Ga op de T-splitsing linksaf, in de richting van de rode en de gele pijl (de treinrails is aan uw linkerhand).
- 9 Net voorbij de textielwerkplaats iambe gaat u linksaf (aangegeven met een rode en gele pijl).
- 10 Blijf de rode en gele pijlen volgen over dit kronkelige (vlonder)pad.
- 11 Als u uitkomt op het asfaltpad gaat u linksaf. U komt nu langs het Monument Rozenoord.
- 12 Bij nr. 75 van Wandelnetwerk N-H gaat u rechtdoor. Volg nu de groene en rode pijlen. Onderweg komt de Riekermolen in beeld, net buiten het park. Loop door tot de T-splitsing.
- 13 Op de T-splitsing gaat u rechtsaf in de richting van de gele en groene pijl.
- 14 Neem de eerste weg linksaf: rode en groene pijl.
- 15 Blijf de rode en groene pijlen volgen. U passeert onder meer de Rhododendron Vallei.
- 16 Loop door tot net voorbij het Glazen Huis (= nr. 48 van Wandelnetwerk N-H). *Hier kunt u kiezen:* de route door het Amstelpark meteen vervolgen (= stap 17 tm 21), of de route uitbreiden met een ommetje



Kunstige entrees

Het Amstelpark kent vijf in- en uitgangen, elk gemarkeerd door een opvallende entree. Ze zijn ontworpen in opdracht van Stadsdeel Zuid. De blauw-gele Entree Rozenoord, waar u tijdens deze wandeling het park binnenloopt, is een ontwerp van Carel Lanthers. De ingang heeft de vorm van een prieel, waardoor de bezoekers via een draaihek het park binnengaan. Hectiek maakt meteen plaats voor rust. De Rode Brug aan de Europaboulevard is een creatie van Stefan Strauss. De overkapping transformeert de brug tot een soort visuele sluis en vormt zo een overgang van het drukke verkeer buiten naar het dichtbegroeide deel binnen het park.

Stoelen van stilte

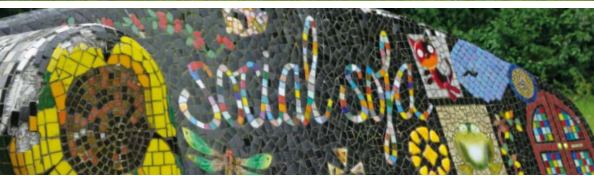
Rozenoord, aan de Amsteldijk, was de grootste fusilladeplaats van Amsterdam. In de laatste maanden van de Tweede Wereldoorlog werden hier ruim honderd Nederlandse mannen door de Duitse bezetters vermoord. Velen van hen waren betrokken bij het verzet. Monument Rozenoord eert deze mannen in een grasveld met stoelen, die daar ogenschijnlijk willekeurig verspreid staan. Alsof ze een paar minuten geleden nog gebruikt werden. Elke stoel rust op een naamplaat van de overledene. Anonieme slachtoffers kregen een lege naamplaat. Het monument is een ontwerp van Ram Katzir.



Opzij, opzij, opzij

Het Amstelpark heeft een eigen mini-trein die in zo'n vijftien minuten door het hele park kronkelt. In september rijdt dit charmante treintje van donderdag t/m zondag van 11 tot 17 uur, in oktober op zaterdag en zondag van 11 tot 16 uur. Kijk voor meer informatie op amsteltrein.nl.

* MEER INFORMATIE OVER DIT NETWERK VINDT U OP WANDELNETWERKNOORDHOLLAND.NL. WIJ NOEMEN HIER DE NUMMERS ALS EXTRA HERKENNINGSPUNT, ZO WEET U ZEKER DAT U OP DE JUISTE PLEK BENT.



door het Gijsbrecht van Aemstelpark. De beschrijving van die uitbreiding vindt u in de kolom hiernaast.

- 17 Voor het vervolg door het Amstelpark loopt u vanaf Wandelnetwerk N-H nr. 48 rechtdoor (oranje pijl).
- 18 Ga na de Meditatietuin linksaf, een pad in dat is gemarkeerd met een rode en oranje pijl.
- 19 Volg de rode en oranje pijlen - het is soms even zoeken - tot u op een kruising komt met een asfaltpad, net voorbij de kleurrijke Social Sofa. Aan uw linkerhand ziet u het kunstwerk 'Familie' van Ubbo Schaffer.
- 20 Ga op dit asfaltpad rechtsaf en volg deze weg steeds rechtdoor tot u weer uitkomt bij de alpaca's (onderweg ziet u onder meer Midgetgolf Amstelpark, met horeca, en de stadsboerderij).
- 21 Ga linksaf door de blauw-gele poort en wandel terug naar station RAI zoals u gekomen bent.

Uitbreiding

Het Gijsbrecht van Aemstelpark is een smalle groenstrook die het Amstelpark en het Amsterdamse Bos met elkaar verbindt. Voor kinderen zijn er avontuurlijke plekken te ontdekken, zoals een speelbos en een waterspeeltuin.

- Vanaf punt I6 (bij markering nr. 48 van Wandelnetwerk N-H) gaat u linksaf; het Glazen Huis is aan uw linkerhand.
- Neem het eerste pad rechtsaf; dit is aangegeven met rode en groene pijlen.
- Volg de pijlen tot u bij de Rode Brug komt. Verlaat hier het Amstelpark.
- Steek de Europaboulevard over.
- De ingang van het Gijsbrecht van Aemstelpark is recht voor u. Omdat het park zo smal is, is het makkelijk om het op uw gemak te ontdekken en zonder te verdwalen straks weer terug te wandelen naar het Amstelpark. •

PC Agenda

Alle activiteiten van PC Uitvaart zijn gratis toegankelijk en iedereen is welkom.
Komt u ook?

DOORLOPENDE ACTIVITEITEN

Diverse locaties

Vrijblijvend inloopspreekuur

Stel al uw vragen over afscheid nemen, herdenken, rouw en verlies.

Herdenkingspark Westgaarde

Rouwcafé door Humanitas

Vindt één keer per maand plaats.

Kijk voor alle actuele data en tijden op pc.nl/agenda

OVERIGE ACTIVITEITEN

Heropening Crematorium Zaanstad na renovatie

Open dagen

Na maanden van renovatie gaat Crematorium Zaanstad binnenkort weer open. Bent u benieuwd hoe het is geworden? Neem een kijkje tijdens onze open dagen. Toegang is gratis en iedereen is welkom. Voor actuele informatie bezoek www.crematoriumzaanstad.nl/opendag

Herdenkingspark Westgaarde

Workshop Schilderen als Picasso

20 oktober 11.00 – 13.00 uur

Voor informatie zie de volgende pagina.

Lichtjesavond

30 november vanaf 18.00 uur

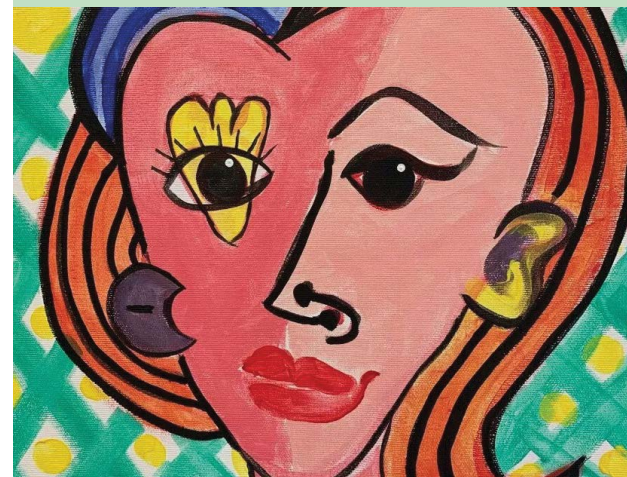
Ook dit jaar organiseert PC Uitvaart Lichtjesavond; een avond die in het teken staat van herdenken. Het volledige programma van de deelnemende locaties, Almere Haarlemmermeer, Zaanstad en Amsterdam vindt u vanaf half oktober op pc.nl/lichtjesavond.

Crematorium Zaanstad

15 december 12.00 – 14.00 uur

Winters lunchconcert met Do

Voor informatie zie de volgende pagina.



Zondag 20 oktober

Workshop Schilderen als Picasso

Tijdens deze workshop krijgt u de kans om een portret van uzelf of van een ander te schilderen in de stijl van Picasso. De workshop is geschikt voor beginners, u hoeft dus geen ervaring te hebben met schilderen. Professionele kunstenaars zullen u stap voor stap begeleiden bij het maken van het portret. U werkt op basis van een eigen meegebrachte foto en gebruikt elementen uit het werk van Picasso, zoals vlakken, lijnen en felle kleuren. Zo kunt u uw schilderij naar eigen smaak vormgeven. Aan het einde van de workshop mag u uw kunstwerk uiteraard mee naar huis nemen.

Programma

10.30 - 11.00 uur: ontvangst met koffie/thee en iets lekkers.

11.00 - 13.00 uur: schilderworkshop.

Tijdens de workshop worden hapjes (ook vegetarisch) en drankjes geserveerd.

Komt u ook?

De workshop vindt plaats op Herdenkingspark Westgaarde. Deelname is gratis, u kunt zich aanmelden* vanaf 8 oktober om 19.00 uur via afschheidsboetiek.nl.

*maximaal 2 tickets per persoon



BEELD DO: MARGRIET HOEKSTRA

Zondag 15 december

Winters lunchconcert met Do

Zangeres Do is bekend van hits als 'Heaven' en 'Voorbij'. Speciaal voor PC Uitvaart geeft ze een winters lunchconcert in Crematorium en Uitvaartcentrum Zaanstad. Do's prachtige stem en ontroerende muziek zorgen voor een onvergetelijke middag, die wordt afgesloten met een lunch.

Programma

11.00 - 12.00 uur: ontvangst met koffie/thee en iets lekkers.

12.00 - 12.45 uur: concert door Do.

13.00 - 14.00 uur: lunch (ook vegetarisch).

Komt u ook?

Het concert vindt plaats in Crematorium en Uitvaartcentrum Zaanstad. Deelname is gratis, u kunt zich aanmelden* vanaf 8 oktober om 19.00 uur via afschheidsboetiek.nl.

*maximaal 2 tickets per persoon

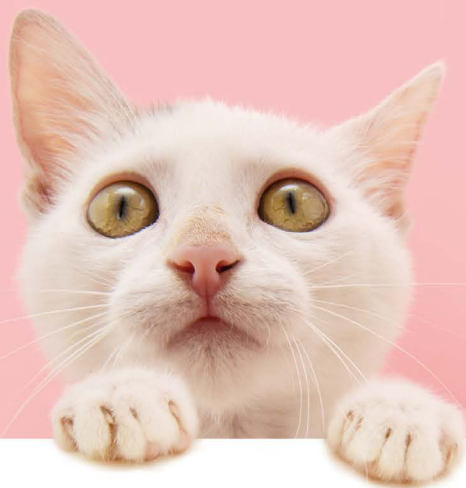


**AFSCHEIDS
BOETIEK**

[f AfscheidsBoetiek](https://afschheidsboetiek.nl) [a afscheidsboetiek](https://afschheidsboetiek.nl)

Woordzoeker

Puzzel & Win



BEELD DIER ISTOCK

© DENKSPORT PUZZELBLADEN

Alle woorden in deze puzzel hebben te maken met huisdieren, inclusief de oplossing.

De woorden die verstopt zijn in het diagram kunnen van links naar rechts staan, van rechts naar links, van boven naar beneden, van beneden naar boven of diagonaal. Door alle woorden weg te strepen (letters mogen vaker dan één keer gebruikt worden) blijven er een paar letters over. Deze vormen, van links naar rechts en van boven naar beneden, een woord.

Gevonden?

Vul de oplossing voor 10 oktober 2024 in op pc.nl/woordzoeker en maak kans op één van de 10 Beurer FT 90 infrarood voorhoofdthermometers ter waarde van € 34,99. www.beurer.nl

beurer
health and well-being



D	I	E	R	E	N	A	M	B	U	L	A	N	C	E
S	K	I	B	H	O	N	D	E	N	H	O	K	G	H
K	S	T	O	E	I	E	N	B	B	S	K	E	A	O
A	L	E	I	R	A	N	A	K	O	P	A	J	D	N
T	S	I	E	P	A	N	M	E	L	R	B	K	N	D
T	C	K	M	U	I	I	S	N	L	N	S	O	E	E
E	H	R	I	P	V	P	I	L	E	K	N	T	R	N
N	O	A	U	P	A	S	E	G	T	T	E	S	E	F
B	O	P	H	Y	C	A	R	A	J	M	T	T	I	L
R	N	S	C	C	V	O	L	I	E	R	E	I	D	U
O	M	A	S	U	Z	E	R	A	W	K	A	Z	K	I
K	A	R	R	R	E	O	V	I	O	O	R	T	S	T
J	K	G	E	S	H	A	A	N	L	L	I	E	F	J
E	E	V	E	U	D	J	I	J	D	N	O	Z	E	G
S	N	E	M	S	D	N	O	H	T	O	O	H	C	S

- BIKS
- BOLLETJE WOL
- BORSTEL
- CAVIA
- DIERENAMBULANCE
- DIERENDAG
- ETENSBAK
- GEZOND
- GRASPARKIET
- HAAN
- HONDENFLUITJE
- HONDENHOK
- KANARIE
- KATTENBROKJES
- KITTEN
- KLIMPAAL
- KONIJN
- LIEF
- MEERSCHUIM
- PUPPYCURSUS
- REISMAND
- SCHOONMAKEN
- SCHOOTHOND
- SPINNEN
- STOEIEN
- STROOIVOER
- VERZORGEN
- VOLIERE
- ZITSTOKJE

Oplossing:

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Wat vindt u van ons magazine?

We horen het graag via onze online enquête. Onder iedereen die de enquête invult, verloten we 15 thermometers. Meedoen? Kijk op pc.nl/magazine of scan de QR-code hiernaast >

Het invullen van de vragenlijst neemt ongeveer 4 tot 5 minuten in beslag. De enquête is in te vullen tot en met 30 oktober.

