

# 60+ *Endus*

NR. 5

*De positieve editie*

Pelgrimstochten

## De reis is het doel

4x terug naar  
de natuur van  
de Wadden

Vloggen & bloggen

Nieuwe tijden, nieuwe kansen

# INHOUD

Tips en inspiratie	4
De reis is het doel	6
Nieuwe tijden, nieuwe kansen	10
Bucketlist de Wadden	14
Ode aan Marc de Hond	16
Uitgesproken	17
Column Bauke Rinsma	18



## VIER HET LEVEN!

Eigentijdse 60-plussers staan actief en volop in het leven. Als expert binnen de vrijetijdssector ontwikkelen wij belevenissen met een eigen signatuur, afgestemd op de breed geïnteresseerde en actieve 60-plusser. Dat doen we in nauwe samenwerking met een enthousiast team van gelijkgestemden, leeftijdsgenoten en professionals. Samen halen we eruit wat erin zit! Kortom: vier het leven!

## COLOFON

**Contact**  
60plusEndus BV  
Valérie den Haan  
E-mail [info@60plusendus.nl](mailto:info@60plusendus.nl)  
Telefoon 070 - 2210187  
Mobiel 06 - 3000 5250

**Redactie**  
[RBLG.nl](http://RBLG.nl) (Lonneke Gillissen)

**Ontwerp**  
[Kwieker.nl](http://Kwieker.nl)

WELKOM

# Op de toekomst

Beste 60plusEndus-lezer,

Dat het lastige, onzekere tijden zijn geweest, en eigenlijk nog steeds zijn, hoef ik niemand te vertellen. We hebben allemaal, ieder op zijn of haar eigen manier, te maken (gehad) met de coronacrisis en de gevolgen daarvan. Van het ene op de andere moment stond werkelijk de hele wereld op z'n kop. Er werd veel van ons aanpassingsvermogen gevraagd en we moesten ons leven opnieuw uitvinden.

Uit deze narigheid zijn gelukkig heel veel mensen opgestaan die de dingen ten positieve wisten te keren. Al deze positiviteit en creativiteit, het is fijner om daar de aandacht op te vestigen. Mensen die elkaar helpen waar het maar kan, de herwaardering van vitale beroepen, de goede energie om er samen het beste van te maken. Met elkaar en voor elkaar. En dat geldt zeker ook voor ons; de warme, begripvolle reacties van onze deelnemers hebben me diep geraakt. Het vertrouwen dat in mails en lieve berichtjes in 60plusEndus werd uitgesproken. Mensen die zeggen hoop te putten uit de nieuwsbrieven. En vooral ook: de levenslust die eruit spreekt om straks weer erop uit te trekken.

Hoe lastig het ook is of is geweest, we gaan vol goede moed en met veel enthousiasme verder en kijken met hernieuwde energie naar de (nabije) toekomst. We hopen je daarin weer veel mooie, gezellige en memorabele momenten te bezorgen.

Kleinschaligheid en authenticiteit waren gelukkig altijd al ons motto en daarnaast gaat ook duurzaamheid een steeds grotere rol spelen in ons aanbod.

Ons glas is in ieder geval halfvol en we proosten, samen met jou, dan ook graag op een mooi, nieuw en saamhorig seizoen!

We wensen jullie alle goeds. En: blijf gezond.

Veel leesplezier!  
Valérie den Haan



# Ontdek en beleef de wereld vanuit je eigen huis

Ook al zijn de mogelijkheden *reallife* momenteel beperkt, online is gelukkig heel veel mogelijk. Van virtuele tours door de meest gerenommeerde musea ter wereld, weergaves van de meest bijzondere (klassieke) concerten tot en met wandelingen door prachtige natuurgebieden, er is zo veel moois te ontdekken en beleven. Een korte bloemlezing.



## Natuurtocht

Meer een natuurliefhebber? Natuurmonumenten heeft negentien verschillende natuurgebieden digitaal beleefbaar gemaakt via Google Street View. Vanaf je computer, smartphone of tablet kun je ze verkennen. Vrijwilligers liepen met een speciale draagbare camera tientallen kilometers om de mooiste gebieden in beeld te brengen. Wat te denken van een virtuele wandeling door een gebied als de Weerribben-Wieden, de Pietersberg, Veluwezoom en de Oisterwijkse Bossen en Vennen?

Van realtime natuurbeelden en -geluiden genieten kan ook. Met de Lepelaarcam die staat opgesteld in de Nieuwkoopse Plassen zijn 24 uur per dag live alle ontwikkelingen van een kolonie lepelaars en hun jongen te volgen.

[natuurmonumenten.nl/nieuws](http://natuurmonumenten.nl/nieuws)



## Muziekexpeditie

Ook op het gebied van klassieke muziek zijn er fantastische initiatieven. Zo heeft Het Concertgebouw in Amsterdam een buitengewoon divers aanbod online gezet voor uren en uren van luisterplezier. Zoals *Merry Christmas* uitgevoerd door The Choir of St. John's College uit Cambridge, John Williams' filmmuziek uit de *Star Wars*-reeks en beroemde Italiaanse operakoren door het Groot Omroepkoor. En uiteraard zijn er ook vele uitvoeringen van het werk van grote klassieke meesters als Mozart, Beethoven, Tsjajkovski, Rachmaninoff. Muziek liefhebbers wereldwijd kunnen gratis meegenieten. Zonder dat je je moet registreren en met de mogelijkheid om te pauzeren.

[concertgebouw.nl/live-streams](http://concertgebouw.nl/live-streams)



## Wereldreis

In onzekere tijden als deze is het fijn om te weten dat er dingen zijn die er al duizenden jaren zijn en dat (hopelijk) ook zullen blijven. Dus altijd al de Machu Picchu willen zien, maar kwam het er nooit van? Of het Colosseum in Rome, de Piramides van Gizeh, Stonehenge? Doe het dan nu. Via Google Street View is een rijk aanbod aan bezienswaardigheden te bezoeken, zomaar vanuit de luie stoel. Daarbij heeft Google het *Heritage on the Edge*-initiatief gelanceerd, waar vijf bezienswaardigheden van de UNESCO-te bewonderen zijn die bedreigd worden door klimaatverandering. Zoals de Moai-beelden op de Paaseilanden en Bagerhat in Bangladesh.

[artsandculture.google.com](http://artsandculture.google.com)

[artsandculture.google.com/project/heritage-on-the-edge](http://artsandculture.google.com/project/heritage-on-the-edge)

GA MEE...

# De reis is het doel

*Een pelgrimstocht is van oorsprong een reis naar een bedevaartsoord met een spirituele betekenis. Het gaat daarbij niet alleen om de bestemming, de reis an sich is van groot belang. Mensen die een pelgrimstocht ondernemen zijn vaak op zoek naar een hoger doel, zoals vroeger vooral God; een pelgrimstocht zou je genezen van een ernstige ziekte of ervoor zorgen dat je zondes vergeven worden. Tegenwoordig is het doel steeds vaker om tot bezinning of tot jezelf te komen.*



## Waarom wandelen

Pelgrimstochten als die naar Mekka en Santiago de Compostella hebben een duidelijke religieuze inslag, maar er is zo veel meer mogelijk. Ook voor niet religieuze wandelaars hebben pelgrimstochten een spiritueel karakter.

Je hoeft dus niet gelovig te zijn om de waarde van het maken van een pelgrimstocht te begrijpen en er baat te hebben. De tochten duren vaak een aantal weken, maar zijn natuurlijk ook in etappes te lopen. Mooie verhalen en ervaringen om nog jaren op na te teren gegarandeerd. Tijdens het lopen is er veel tijd voor bezinning. Tijd voor jezelf, tijd om weer een te worden met je gedachten. Uiteindelijk raakt je hoofd er heerlijk leeg van. Uitdaging en ontspanning ineen. En wedden dat je wordt aangestoken door het wandelvirus en er daarna elk jaar wel een wil maken. We zochten een paar mooie voor je uit.

## El Camino Francès, Saint-Jean-Pied-de-Port - Santiago de Compostella (789 km)

In een artikel over pelgrimstochten kan die naar het Spaanse Santiago de Compostella natuurlijk niet ontbreken. De historische route heeft als einddoel het graf van de apostel Jakobus. Onderweg geniet je van de indrukwekkende natuur en cultuurhistorische bijzonderheden. En doordat elk jaar ruim 200.000 mensen deze bedevaartstocht lopen, loop je eigenlijk nooit alleen. Er leiden zo'n zestig routes naar Santiago de Compostella en de meest bekende en populairste, de Camino Francès, heeft als startpunt Saint-Jean-Pied-de-Port aan de Frans-Spaanse grens. Vanaf dit startpunt is de route 789 kilometer lang.



*Tip: de Camino Portugues. Deze route naar Santiago de Compostella is minder toeristisch en mede daardoor relaxter dan de Camino Francès. Hij start in het middeleeuwse vestingstadje Tui en is zo'n 100 kilometer lang.*

[→ Klik hier!](#)

## GA MEE...

### Croagh Sint Patrick, Balle - Murrisk (63 km)

Met slechts 63 kilometer is deze pelgrimstocht door Ierland een van de kortere, maar met als einddoel de Croagh Sint Patrick van 764 meter zit er wel een behoorlijke klim in. Op de top zou de heilige Saint Patrick veertig dagen hebben gevast en gebeden om er zo voor te zorgen dat alle slangen uit Ierland zouden verdwijnen. In een dag of drie loop je langs eeuwenoude kastelen, cultuurhistorisch erfgoed en heilige waterbronnen. Tot slot beklim je de Croagh Sint Patrick en kun je genieten van het mooie uitzicht.



### Via Slavica, Brno - Rome (955 km)

De Via Slavica is minder bekend, wat de wandeling interessant maakt voor de sportieve wandelaar (je kunt zo lekker doorlopen). Deze oude handelsroute verbindt Oost-Europa met Centraal- en Zuid-Europa. Je start in de ongerepte natuur van Tsjechië en loopt door de bergen van Oostenrijk. Vanuit Wenen zijn er twee routes: de eerste voert langs de Amberweg, de tweede langs de Via Sacra naar Mariazell en vervolgens langs de Karinthische Mariazellerweg naar Arnoldstein en via Aquileia naar Rome. De exacte route vind je via de link.

[→ Klik hier!](#)

### Sint-Olavsroute, Selånger - Trondheim (564 km)

De meest Noordelijke pelgrimsroute ter wereld leidt je over het pad van de Vikingkoning Olav II Haraldsson. Na zijn verbanning naar Rusland probeerde hij in 1030 weer koning van Noorwegen te worden. Olav verloor hierbij zijn leven, maar rond zijn dood zijn vele wonderen beschreven. Onderweg loop je langs bossen, meren en pittoreske dorpjes. Is 564 kilometer lopen je te gortig, een mooie etappe van zo'n vijf à zeven dagen (150 kilometer) is in Zweden tussen Selånger en Bräcke. Deze loopt langs het meer van Stöde en het schilderachtige Torpshammer.



### Great Stones Way, Barbury Castle - Old Sarum (60 km)

Ook deze tocht is relatief kort, maar heeft een grote spirituele betekenis. Je volgt gedeeltelijk de rivier Avon in de North Wessex Downs. Onderweg geniet je van karakteristieke Engelse dorpen met historische kerken, pubs en cottages. Je kunt de tocht wat verlengen door hem te combineren met een bezoek aan Avebury, Stonehenge en de Kathedraal van het Noordelijk gelegen Salisbury. In dat geval is de wandeling 85 kilometer lang. Het is een vrij vlakke route – het hoogste punt is slechts 250 meter.



### Leestip Southwest Coast Path

Raynor Winn schreef het al in haar prachtige roman *Het Zoutpad*, waarin ze verhaalt over de – noodgedwongen – tocht van ruim 1000 kilometer die zij en haar man Moth maakten over het Southwest Coast Path en die hen voerde langs de kust van Devon, Cornwall en Dorset: wandelen kan je leven veranderen. Raynor Winn zelf raakte zelfs verslaafd aan het wandelen en zeker ook aan het buitenleven. Ze deed het dan ook maandenlang, met niets anders om rekening mee te houden dan de natuur, het weer, de getijden en de vraag waar zij en Moth 's avonds zouden slapen. Uiteindelijk veranderde de tocht haar en Moth's leven totaal. En de mens die ze waren.



### Via Francigena

[→ Klik hier!](#)

Er leiden vele wegen naar Rome, maar op slechts één route ervaar je het gevoel van de vele pelgrims die je ooit voor gingen: de eeuwenoude Via Francigena. De wereldberoemde pelgrimsweg voert je al wandelend door een prachtig landschap met glooiende heuvels, ranke cipressen en eeuwenoude dorpjes. Op weg naar de rennende paters in bruisend Rome. Een unieke voetreis waarbij je werkelijk het pure Italië ervaart.

### Wandelen in eigen land

In ons land is het Pieterpad de bekendste pelgrimsroute. Dit 492 kilometer lange "pad" loopt van Groningen naar Zuid-Limburg. Je start in Pieterburen en eindigt op de Sint-Pietersberg. De route bestaat uit twee delen. Het eerste deel begint in Pieterburen in Groningen en loopt via de Hondsrug en de Aa langs hunebedden en heidevelden naar Vorden. Het tweede deel loopt vanuit daar via de Maas en over het Limburgse heuvelslandschap naar de Pietersberg bij Maastricht. Ook kun je Het Pieterpad in 26 etappes lopen. Het pad kwam tot stand doordat de gepensioneerde Toos Goorhuis-Tjalsma en Bertje Jens vonden dat er te weinig langeafstandswandelpaden in ons land waren. Van 1975 tot 1981 stippelden ze de gehele route uit.

### Buiten Europa

Natuurlijk zijn er niet alleen in Europa fantastische pelgrimstochten. Ook die op het Japanse eiland Shikoku is heel bijzonder en leidt je langs 88 boeddhistische heiligdommen. De tocht is verbonden met de boeddhistische monnik Kobo Daishi. De hele tocht is 1250 kilometer lang en bergachtig. Hij kan per auto of bus en ook te voet worden afgelegd. Per jaar maken meer dan 100.000 pelgrims de tocht. In het Zuid-Amerikaanse Peru is de Inca Trail een wereldberoemde. Hij telt weliswaar slechts 42 kilometer, maar loopt wel op 3000 meter hoogte. Geen tocht voor beginners dus.

## IN THE PICTURE

### Nieuwe tijden, nieuwe kansen

60plusEndus verheugt zich op de komst van twee nieuwe en vooral ook heel enthousiaste vrijwilligers. De een gaat voor ons bloggen – Hetty Kleinloog – de ander vloggen – Vera van Brakel. Wij zijn heel blij met de dames en stellen ze graag aan jullie voor.



Hetty Kleinloog



Vera van Brakel

# ‘Ik verleg graag mijn horizon’

## Hetty

**Schrijfster Hetty Kleinloog, schrijft, zoals op haar website staat te lezen ‘alle teksten, van theater tot televisie, van liedtekst tot strip, en nog veel meer’. De laatste jaren schrijft ze met name romans. En met succes.**

De afronding van haar Volle-trilogie over een seniorenvriendengroep moet door corona even wachten. Ter voorbereiding van het derde deel zou Hetty Kleinloog per trein een rondreis door Europa maken. In twee maanden zou ze van Lissabon naar Istanbul, en van Griekenland naar Noorwegen reizen om op 21 juni helemaal in het noorden uit te komen. En daarover zou ze voor 60plusEndus gaan bloggen. ‘Dat het nu niet kon doorgaan, was wel even slikken. Maar zodra het ook maar even kan, ga ik alsnog! Het is natuurlijk een fantastische reis. En heel veel werk om voor te bereiden, maar ook de voorpret was hartstikke leuk.’ Hetty zou Hetty niet

zijn als ze de lege agenda die hierdoor ontstond niet meteen had ingevuld: ‘In de tussentijd heb ik mijn eerste thriller geschreven.’

### Hurtigruten

Het meest verheugde ze zich op Noorwegen. ‘Dat leek me echt fantastisch. Waar de trein niet meer verder gaat, in Bodø, zou ik op een oude postboot stappen, de Hurtigruten, helemaal naar de Barentszee, precies op de langste dag. Dat vond ik zo spannend, en dan langs die fjorden. Ik had ook echt zin om de mensen te vragen hoe het is om daar oud te zijn en te worden.’

Het derde deel van Hetty's trilogie over vier 70 plusdames handelt dan ook over waar je het best oud kunt worden in de EU. ‘Deel een, In volle bloei, schreef ik omdat ik zo gelukkig ben met mijn vriendinnengroep van zes vriendinnen die ik al uit mijn studententijd ken. De dames in mijn roman hadden dat niet, maar vinden elkaar op de begraafplaats. In deel drie wil de één naar de zon in het zuiden, de ander naar het noorden waar geen toeristen. En dan gaan ze op onderzoek uit. Dat wilde ik dus gaan doen,

*‘Waar de trein niet meer verder gaat, zou ik op een oude postboot stappen, de Hurtigruten, naar de Barentszee’*

daarnaar vragen op pleinen in Barcelona, dorpen in Noorwegen, bejaardentehuizen in Wenen.’

### Open mind

Hetty reist sowieso erg graag en zag al veel van de wereld. Canada, de Verenigde Staten, Brazilië. ‘Het bijzonderst vond ik Varanasi in India, aan de Ganges waar de doden verbrand worden. Door te reizen verleg ik letterlijk mijn horizon. Openstaan voor de

## IN THE PICTURE

waarde en schoonheid van een land. De verhalen van de mensen. Letterlijk je mind openzetten.' Heel graag zou Hetty nog eens naar Cuba gaan. 'Voor de muziek, net zoals toen ik in Brazilië was.'

Voor ons gaat Hetty nu bloggen vanuit huis. 'Ik ben heel veel biografieën aan het lezen, ook omdat ik niemand thuis mag ontvangen. Zij zijn mijn bezoekers nu en vormen mijn inspiratie. Ik heb net Simone de Beauvoir uit en ben begonnen aan Tove Jansson. Mijn blogs zullen dus over die biografieën gaan, over mijn reisverhalen en over boeken. Over wat je allemaal kunt doen als je in coronatijd alleen bent en 60-plus.'

### Hetty's treinreis

Lissabon – Barcelona – Zaragoza – Zurich – Turijn – Venetië – Ljubljana Wenen – Boedapest – Boekarest – Sofia – Istanbul – Ikaria, 'daar worden de mensen allemaal 100 en ouder' – Pioppi 'ook allemaal honderdjarigen' – per vliegtuig naar Kopenhagen – Noorwegen



### Nog meer vrijwilligerswerk

Ook zette Vera de seniorstudiekringen in Amersfoort op. 'Een paar jaar geleden las ik een tweet over een seniorenstudiekring. Dat leek me leuk, maar in Amersfoort bleek die er nog niet te zijn. Ik heb subsidie aangevraagd en een training gevolgd om een kring te kunnen opzetten. Nu hebben we er twee. Ontzettend leuk en het loopt goed.'

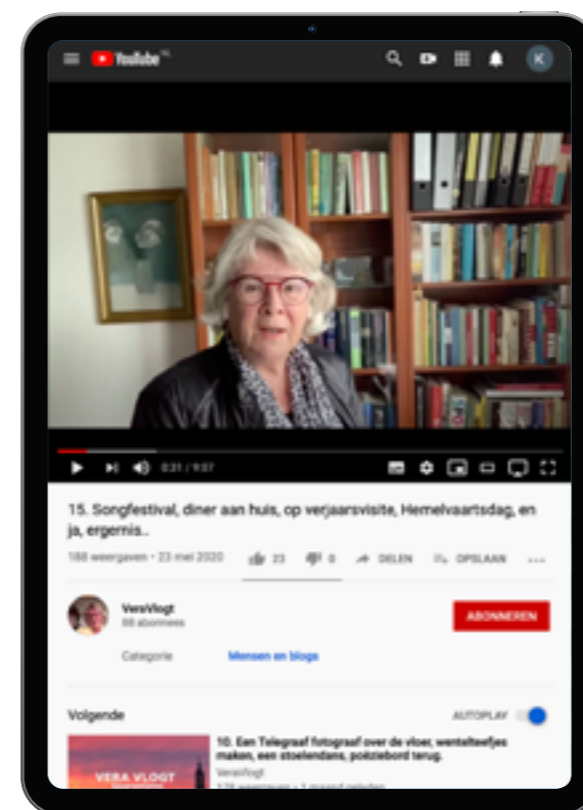
*'Mensen zeggen blij te worden van mijn vlogs, er een glimlach van te krijgen en uit te kijken naar de volgende'*

Eens in de veertien dagen komen de kringen van zo'n twaalf personen twee uur bij elkaar. 'Het eerste uur doen we een rondje actualiteiten, wat betekent dat iedereen op de hoogte moet zijn van het nieuws. Na de pauze houdt iemand een presentatie en ook dat levert een mooie diversiteit aan onderwerpen op waarover we doorpraten.'

### Vloggen

Het vloggen begon voor Vera drie jaar geleden. 'Bij Beeld en Geluid zag ik de workshop Vloggen voor 50-plussers, die mij heel erg aansprak. Ik werd almaar enthousiaster en ben zelf ook begonnen met vloggen. Het is wel tijd rovend: ik film en edit zelf, en in combinatie met mijn vrijwilligerswerk ging dat niet. Nu in de coronatijd heb ik natuurlijk wel alle tijd en ik dacht: ik ga het oppakken. Ik had het idee elke dag een vlog te maken, maar dat is gekkenwerk. Nu doe ik het elke zaterdag, waarna ik hem upload op YouTube. Mensen zeggen er blij van te worden, een glimlach van te krijgen en uit te kijken naar de volgende. Heel leuk.'

Voor ons gaat Vera vloggen over dagtrips. 'Dat lijkt me erg leuk. Het was de bedoeling dat ik al zou zijn begonnen, maar door corona ligt alles even stil natuurlijk. Daarom heb ik als een soort proef een korte vlog over Amersfoort gemaakt. Ik ben jarenlang schipper en gids geweest op de rondvaartboot hier, dus ik kan veel vertellen over de stad. Die vlog maken ging dan ook makkelijk.'



## 'Alles is te googelen'

# Vera

**Ze vlogt, videobelt en weet alles van YouTube. Daarbij heeft vlogster Vera van Brakel een missie: alle senioren digitaal vaardig maken. Net zoals zichzelf is, want 'dat brengt je zo veel'. 'En deze tijd bewijst ook dat het nodig is.'**

Vera van Brakel is vrijwilliger publieksdiensten bij het Nederlands Instituut voor Beeld en Geluid, waar ze rondleidingen geeft en cursussen mediawijsheid voor senioren begeleidt. 'In het begin stond ik wat meer aan de zijlijn als vrijwilliger, maar toen ze zagen dat senioren het prettig vinden om met iemand van hun eigen leeftijd over digitale vaardigheid te praten, vroegen ze of ik wilde meedenken over de beste opzet. Momenteel kom ik er even niet, maar elke maandag hebben we overleg via Zoom.'

### Tip van Vera

**Ook vloggen? Vera tip: 'YouTube staat vol met tips en trucs om vlogs te maken. Daarbij: alles is te googelen. Als ik het even niet weet, doe ik dat ook.'**



TO DO

# 4x terug naar de natuur van de Wadden



## Extra tip Rust in de natuur

Echte rust vind je op Schiermonnikoog. Met slechts zo'n 950 inwoners is dit meest oostelijke Waddeneiland de dunst bevolkte gemeente van ons land. Terug naar de natuur dus. Maak bijvoorbeeld een wandeling of fietstocht door het duingebied rondom de rode vuurtoren. En ook de zonsopgangen en zonsondergangen zijn er ongekend mooi. Genieten.

- Vaar- wandelvakantie Wadden [Klik hier!](#)
- Proef de Wadden: puur natuur [Klik hier!](#)



## Terschelling bij nacht

Natuurreservaat de Boschplaat op Terschelling is een van de twee officiële Dark Sky Parken in ons land. Het is hier 's nachts nog echt donker. En dankzij het predicaat Dark Sky Park mag je dit park ook in de nacht bezoeken. Geen lichtvervuiling van straatlantaarns, auto's en huizen. Zoals ze zelf zeggen: Een schitterende sterrenhemel, het licht van de maan en verder niets. Dankzij de schone lucht, de stilte en de donkere omgeving bovendien een perfecte leefomgeving voor dieren als uilen, egels en vleermuizen. Neem een dekentje mee, zodat je tijdens je wandeling even kunt stoppen om samen naar de honderdduizenden sterren te staren. [bijzonderplekje.nl/dark-sky](http://bijzonderplekje.nl/dark-sky)



## Texel vanuit de lucht

Niet alleen vanaf het land, maar ook vanuit de lucht is het genieten van het natuurschoon en de uitgestrektheid van het Waddengebied. Dankzij het fenomenale uitzicht, de nabijgelegen eilanden, de zee tot zo ver je kunt kijken en in de verte enkele kustplaatsen op het vasteland is een vlucht over Texel een onvergetelijke ervaring. De piloot vertelt je onderweg wat je zoal ziet. Ook een helikoptervlucht boven Texel is mogelijk. En hoewel je met 120 tot 150 kilometer per uur over de mooiste landschappen vliegt, lijkt het in de lucht alsof je stil hangt. Mooie foto's maken is dus geen enkel probleem. [tessel-air.nl](http://tessel-air.nl)  
[rondvluchtmaken.nl](http://rondvluchtmaken.nl)

## Blote voeten op Ameland

In Natuurcentrum Ameland in Nes word je meegenomen op een reis door het Waddengebied, met uitleg over het ontstaan van Ameland, de flora en fauna. In het watertheater is een groot aquarium en met de lift ga je naar het uitzichtplateau boven in de toren en ervaar je de uitgestrektheid van het Wadden- en Noordzeegebied. Extra tip: het blotevoetenpad dat je kunt lopen vanuit het natuurcentrum. Onderweg kom je een kleine bijtentoonstelling tegen, ook kun je over palen lopen. Je schoenen laat je in een van de schoenboxen in het natuurcentrum. Overigens ook te bewandelen zonder bezoek aan Natuurcentrum Ameland. [amelandermuseum.nl](http://amelandermuseum.nl)



## Vlieland in een flesje

Met een expositie- en proefruimte, een filmzaal en een kapel met icoon is Fortuna Vlieland ook een fijne bestemming als je niet van bier houdt. Wel een liefhebber? Tijdens de rondleiding door de brouwerij maak je kennis met de brouwer en de aansluitende proeverij wordt gehouden op de bovenverdieping. Hier heb je uitzicht op de oogstgrond van de smaakmakers. Leuk! Het zorgvuldig ontworpen gebouw en alles wat er te beleven is, maken een bezoek aan Fortuna Vlieland een bijzondere ervaring. Zoals ze zelf zeggen: We doen Vlieland in een flesje, zodat iedereen het eiland diep vanbinnen kan ervaren. [fortunavlieland.nl](http://fortunavlieland.nl)





ODE AAN...

# Marc de Hond

De namen van zijn theatervoorstellingen en boeken spreken voor zich: *Scherven brengen geluk*, *Wie bang is, vangt ook klappen en Kracht*. Al jong had Marc de Hond dan ook al pech. Toch bleef hij tot het eind een onverbeterlijke optimist. Op woensdag 3 juni overleed hij op 42-jarige leeftijd.



Op zijn achttiende besloot de zoon van opiniepeiler Maurice de Hond met zijn studie economie te stoppen om zich op zijn internetbedrijven Hatchoo! en Veiling.com te storten. Vier jaar later verkochten hij en zijn zakenpartners Veiling.com aan de Duitse concurrent Ricardo; Marc ontving aandelen in het beursgenoteerde bedrijf. Hiermee was hij een van de jongste internetmiljonairs van Nederland. Op papier althans, want in een paar maanden tijd verdampte de gehele waarde van zijn aandelen.

Eind 2002, Marc de Hond was net 25, kreeg hij te horen dat hij een tumor in zijn ruggenwervel had. Drie operaties waren nodig om die te verwijderen, maar toen de zenuwen in zijn ruggenmerg bekneld raakten, greep het medisch personeel niet op tijd in en raakte hij gedeeltelijk verlamd. Vier jaar lang revalideerde hij intensief, leerde weer staan en zelfs korte stukjes lopen. Maar het was te zwaar en hij werd volledig rolstoelafhankelijk.

Eind 2018 werd bij Marc blaaskanker geconstateerd. Hij onderging er intensieve behandelingen en een operatie voor. Zijn toekomstperspectief was niet rooskleurig, maar hij probeerde overal een feestje van te maken: 'Zo heb ik voor de operatie een afscheidsetentje voor mijn blaas gehad, heb ik mijn vrouw (voormalig meerkampster Remona Fransen, LG)

na mijn eerste chemokuur ten huwelijk gevraagd en zijn we getrouwd. Die mooie momenten geven mij de kracht om door te gaan.'

## Hoe eet je een olifant

Marc de Hond speelde negen jaar lang in de Eredivisie van het Nederlandse rolstoelbasketbal en was ambassadeur van Fonds Gehandicaptensport. Verder was hij onder meer radio-dj, televisiepresentator, sportcommentator, regisseur en theatermaker. Zijn laatste project, *Voortschrijdend inzicht*, was bedoeld als herinnering voor zijn kinderen Livia (3) en James (1). Door zich in het theater te laten interviewen door mensen als Hugo Borst, Eva Jinek en Paul de Leeuw wilde hij hun een document over zichzelf nalaten. 'Voor als het muntje de verkeerde kant opvalt.'

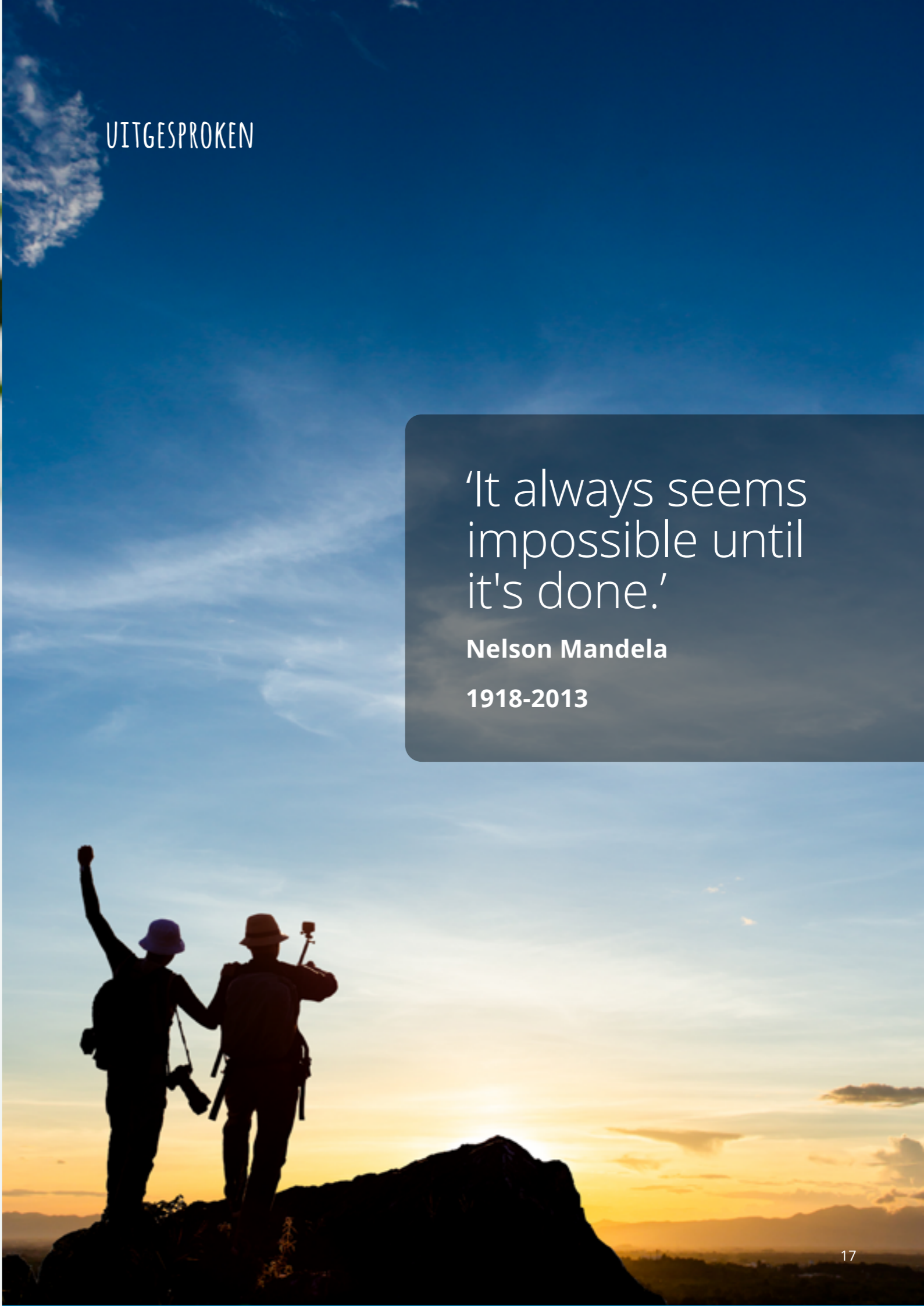
Zijn optimistische levenshouding had hij deels van nature, vertelde Marc. 'Dat heeft me geholpen toen ik in 2002 door een medische misser een dwarslaesie opliep en maakt ook dat ik in deze situatie vaak positief kan blijven. Natuurlijk heb ik ook verdriet en zit ik er af en toe doorheen, maar ik probeer er niet in te blijven hangen. Een arts gaf mij aan het begin van het traject een wijze raad: "Hoe eet je een olifant", vroeg hij. "In kleine stukjes, anders krijg je hem niet weg." Sindsdien hak ik mijn ellende in partjes zodat het overzichtelijk blijft.'

UITGESPROKEN

'It always seems impossible until it's done.'

Nelson Mandela

1918-2013



## COLUMN BAUKE RINSMA

Het jaar begon zo goed, met mooie plannen voor de zomer. En wat nu? Net als u houd ik mij aan de beperking van mijn vrijheid, maar mijn vrijheid van denken blijft ongemoeid, en da's toch mooi? Zo moest ik terugdenken aan een prachtige reis die ik indertijd heb gemaakt in Andalusië. Eerst met een mooie Ryanair-vogel naar Malaga en dan met een auto en route. Kent u dat? Even zo'n reis weer in je herinnering oproepen en nagenieten? Heb ik me toen gerealiseerd hoe bijzonder dat was? Nee, niet echt, het is zo vanzelfsprekend, die vrijheid om te gaan en te staan waar je maar wilt.

# Wees geen goudvis

Van de week raakte ik in gesprek met een mevrouw die net weer terug was in ons land. Zij vertelde over haar zes weken 'huisarrest' in haar appartement in Spanje. Vanuit haar appartement genoot zij van het uitzicht op de Middellandse Zee. En dan niet meer vrijheid hebben dan maximaal een halfuur per dag om wat boodschappen te doen en dat zes weken lang! O ja, je mocht ook even naar buiten om je huisdier uit te laten, vertelde ze.

De handhaving is streng en de Policia Urbana houdt toezicht met ongehoord hoge boetes. Maar ja, mensen blijven mensen en ook in Spanje heb je natuurlijk vrije geesten. Zo vertelde ze over haar Spaanse buurman die het na zo veel weken van zelfisolatie helemaal zat was. De vindingrijke buurman had kennelijk al vaak nadenkend naar zijn goudvis zitten staren die al heel z'n goudvissenleven in quarantaine z'n rondjes zwom.

De definitie van wat nu eigenlijk een huisdier is, bleek voor de Spaanse buurman rekbaar. Als paarden en kippen huisdieren zijn, waarom zou een goudvis die kwalificatie dan niet verdienen? Een goudvis is een dier en zwemt thuis, dus een goudvis is een huisdier, bastante! Zoals u weet, zijn Spanjaarden warmbloedig en met een

Spaanse fuerza pakte hij de goudvis met kom en al op, de vrijheid tegemoet. Dat viel natuurlijk op en de Policia Urbana, blij met wat afleiding, hield buurman staande. Nu heeft niet iedereen in uniform gevoel voor humor en buurman trof het slecht. Hij moest goudgeld betalen voor z'n goudvis en dat was dat. Na zo'n verhaal stel ik me voor hoe zo'n politieman 's avonds thuiskomt en aan zijn vrouw vertelt hoe zijn dag was. Zou zijn vrouw trots op hem zijn?

In ons land zijn we dan toch beter af. Als ik met een goudvis over straat loop, moet ik dat lekker zelf weten. Hooguit houden mensen dan plotseling meer afstand dan die anderhalve meter. Ook gebeuren er ineens prachtige dingen. Het ondenkbare gebeurt: onze landgenoten gedragen zich voorbeeldig! In de winkels, hoe klein ook, worden looppaadjes gemaakt. Iedereen houdt afstand en boodschappenwagentjes worden ontsmet. Restaurants worden 'afhaalchinezes' – je moet toch wat? En voor onze ouderen worden, indien nodig, de boodschappen thuisbezorgd.

Er wordt meer thuisgewerkt, waardoor onze economie toch kan functioneren en door al die maatregelen zijn er successen voor onze zo hard werkende mensen in de zorg! Wij kunnen fietsen, wandelen, misschien wat schilderwerk doen, de tuin verfraaien en natuurlijk al plannen maken voor later. Maar vooral: wees geen goudvis!

*Bauke Rinsma*



**"We denken met veel plezier terug aan vorige zomer. Bedankt en tot de volgende tocht!"**

**60+Endus**

REIZEN, DAGTRIPS & WORKSHOPS

[→ Klik hier!](#)