

## VRIJWAARD

# Ouderen gaan voor traditie aan tafel

Vrijwaard werkt voor ouderen in de regio Den Helder. Ze biedt wonen, welzijn en zorg. Gezond eten is daarin een speerpunt. Het betekent blije gezichten én winst voor de organisatie.

TEKST: EN/OF ONTWERP & COMMUNICATIE FOTOS: JOLANDA JACOBS

**E**en goed stukje vlees, verse groenten. Duurzaam eten zorgt ervoor dat je op gewicht blijft en alle vitamines binnenkrijgt. Het heeft een enorme impact op je gezondheid, zeker voor mensen op leeftijd', vertelt Coert Veenstra, voorzitter van de Raad van Bestuur bij Vrijwaard. Zijn zorgorganisatie telt 650 cliënten, voornamelijk ouderen. Ze wonen in wooncomplexen van Vrijwaard of zelfstandig thuis. Dagelijks schotelt de centrale keuken hen smaakvolle gerechten voor, geserveerd in wijkrestaurants of via de bezorgservice. Traditionele gerechten zijn veruit favoriet. 'Een keertje nasi is prima, maar dan graag weer de Hollandse pot', lacht Veenstra. 'Onze koks willen gezond én lekker koken. Dat vraagt inlevingsvermogen achter het fornuis. Ouderen hebben namelijk een andere smaakbeleving; ze proeven minder intens. Je moet kruidiger koken, met een zoutje en een zuurtje erbij.'

**MENU VAN DE CHEF** In 2015 ging het

roer om bij Vrijwaard. Zij startte met het programma van Diverzio, de landelijke stichting die duurzaam eten in de zorg promoot. Niet alleen koks krijgen tips en trucs; Diverzio richt zich ook op de inkoop, gastvrijheid en klantbeleving. Vrijwaard boekte al snel resultaat. Het keukenafval is met 50% verminderd, wat veel kosten bespaart. Dankzij de efficiënte werkwijze kan Veenstra vier verzorgden extra inzetten in zijn organisatie. Hij heeft er wel een verklaring voor. 'Bijna 95% gaat voor het Menu van de Chef. Houd je niet van kipfilet of spruitjes, dan kies je een alternatief. Het houdt onze inkoop overzichtelijk, maar je biedt wél keuze. We hebben ook de porties onder de loep genomen. Een maaltijd is meer maatwerk.'

**AARDAPPELOORLOG** Het kleurrijke eten met seizoenproducten oogst veel waardering onder de ouderen. 'Zachte rode kool, een stukje suddervlees; het is heel herkenbaar. Minstens zo belangrijk is de bereiding. Zijn de aard-

Mevrouw Claase eet altijd met haar vriendin in wooncomplex Ten Anker.



## DIVERZIO

Stichting Diverzio wil gezond, duurzaam eten op de kaart zetten in de zorgwereld. Zij biedt deelnemers – van welzijnsorganisatie tot ziekenhuis – een uitgebreid programma. Masterclasses, managementtools en coaching op de werkvloer; de integrale aanpak werkt! Koks gaan voor smaakvollere, verse gerechten. Lokale producten winnen terrein en inkoopkosten dalen. Gezond eten betaalt zichzelf terug. Deelnemer Vrijwaard kan erover meepraten; zij reduceerde haar afval met 50%.

appels niet goed, dan heb je zomaar oorlog aan tafel', knipoogt Veenstra. 'We nemen die feedback serieus. Onze keuken is overgeschakeld op een nieuwe manier van koken. Warme gerechten worden teruggekoeld en koud bewaard. Het kostte daarom een tijdje om de juiste bereiding uit te dokteren, met hulp van Diverzio. Een aardappel is trouwens niet het hele jaar leverbaar. We zoeken dus een teler die meerdere geschikte soorten heeft.'

**STREEPJE VOOR** Lokale leveranciers krijgen bij Vrijwaard een streepje voor. Slagerij Wit uit Den Helder levert vlees, de vis is afkomstig uit de Noordzee. De keuken voert nu gesprekken met groenteleveranciers. Welke producten zijn leverbaar? Kan bloemkool worden voorgesneden? 'Het moet een win-win situatie zijn.' Dankzij Diverzio ligt de lat hoog. De koks krijgen een boost van inspirerende workshops en scholing. Netwerken gebeurt op locatie: je neemt een

kijkje in elkaars keuken. 'Een mooie methode om personeel scherp te houden.'

**SIGNAALFUNCTIE** In 2017 gaat Vrijwaard aan de slag met gastvrijheid. Eten is een beleving; je moet het gezellig maken aan tafel, is de gedachte. 'Als je louter naar de kosten kijkt en alles uitkleedt tot een kantinemaaltijd, dan trek je geen gasten. Een goede bediening of een servetje op tafel is cruciaal. Ouderen komen grotendeels voor de sfeer.' Dezelfde persoonlijke insteek hanteert Veenstra bij de bezorgservice van maaltijden. Vrijwilligers rijden dagelijks hun rondje langs 150 adressen. 'We kiezen hier bewust voor, ook al kost het meer tijd en geld. Dat korte praatje is waardevol, zeker als ouderen alleen wonen. Vrijwaard heeft wat mij betreft een duidelijke signaalfunctie. Kom je dagelijks over de vloer, dan houd je zicht op de situatie. Ja, dat valt ook onder de noemer duurzaam!'