

# ‘Gelukkig heb ik geen heimwee naar mijn oude huis’

**Na vijftig jaar verhuisde Bep Michilsen (84) van een laagbouwhuis in Charlois naar een gloednieuwe seniorenwoning een paar honderd meter verderop. Vanaf het balkon ziet ze haar oude huis nog net liggen. Maar heimwee naar die plek met zoveel mooie herinneringen heeft ze geen moment gehad. ‘Nee hoor, wat geweest is, is geweest!’**

Bep Michilsen woont al sinds haar trouwen in Charlois en wil voor geen goud ergens anders wonen. Haar nieuwe huis moest dus ook in Charlois staan. ‘Op een gegeven moment realiseerde ik me dat ik aan de Eelkmanstraat in de Wielewaa niet langer kon blijven wonen. Het huis werd steeds slechter. Als de kinderen kwamen, zeiden ze dat het zo muf rook. Dat kwam door het vocht en de schimmel. De woning was van net na de oorlog en toen waren de materialen natuurlijk niet zo goed als nu. Daarnaast werd het me ook te groot. Dus toen ik hoorde dat er hier een paar honderd meter verderop seniorenwoningen werden gebouwd, was ik wel geïnteresseerd.’

## Nuchtere kijk

In mei 2016 verhuisde Bep naar de gloednieuwe seniorenflat De Waal. Ze huurt er een modern, licht appartement met twee slaapkamers, een open keuken en een balkon. ‘Dat balkon daar ben ik ontzettend blij mee’, vertelt ze enthousiast. ‘Als het straks mooi weer is, rol ik mijn kunstgras mat uit en hoop ik daar veel te zitten.’ Bep kijkt vrij nuchter tegen haar verhuizing aan. ‘Pas stond ik met een mevrouw in de lift, die heel verdrietig keek. Ik vroeg haar wat er scheelde en ze vertelde me dat ze voor het laatst in haar oude huis was geweest. Ik begrijp dat wel hoor. Gelukkig heb ik geen heimwee naar mijn oude huis. Wat geweest is, is geweest! Ik vond het wel lastig om dingen weg te doen. Maar de kinderen gaven me geen kans om van alles te

bewaren, want ze weten dat alle spullen bij mij een herinnering oproepen en ik dus geen keuzes kan maken. Ik heb er vrede mee. Alleen mijn gassteltje mis ik, want op zo’n elektrische gasfornuis kun je geen lekker suddervlees maken.’

## Net een etalagepop

Ouder worden vindt Bep niet leuk. ‘Als ik ’s ochtends opsta voel ik me net een etalagepop. Alles is stijf en ik moet echt even op gang komen. Ik heb een tijdje fysiotherapie gehad, maar dat hielp niet. Het is gewoon slijtage. Fietsen gaat niet meer helaas. Maar gelukkig kan ik nog goed lopen. Ik heb een rollator en die neem ik mee als ik ga wandelen met vriendinnen of boodschappen ga doen bij de Albert Heijn. Om de twee weken komt er iemand van Aafje schoonmaken. In het begin wilde ik dat niet, maar na aandringen van de kinderen heb ik het toch gedaan. Nu vind ik het eigenlijk wel heel fijn en gezellig. Na afloop drinken we altijd een kopje thee samen.’

## Handige hulpmiddelen

Om haar arm draagt Bep een alarm. ‘Ik zag die ouwetjes soms wel lopen met zo’n ketting om hun nek, maar ik wist eigenlijk niet goed waar het voor was. De kinderen legden me uit dat het een alarm was en vonden het wel verstandig als ik ook zo’n ding nam. Ze wonen niet in de buurt dus al er iets met mij gebeurt, zijn ze niet snel hier. Ik heb voor een armband gekozen, want die kun je nog een beetje wegmoffelen onder je mouw. Ach ja, op zich



*Bep Michilsen (84) verhuisde na 50 jaar van een laagbouwhuis naar een seniorenflat. Foto: Levien Willemsse*

is het best een handig hulpmiddel, net als de handgrepen in de badkamer en op het toilet. Maar het geeft wel aan dat je dus echt oud en hulpbehoevend bent en dat vind ik niet zo leuk.’

## Behulpzame burens

Bep is blij met de medebewoners in haar appartementencomplex. ‘Mijn buurman is echt een lieverd. Laats namen mijn dochters mij mee voor een

avondje uit naar het Luxor. Ik liep alvast vooruit naar de lift en toen trokken ze de voordeur dicht terwijl de sleutel nog aan de binnenkant in het slot zat. Nou, daar gaat mijn avondje uit, dacht ik. Maar de buurman bood aan om het voor mij op te lossen. ‘Ga jij maar lekker naar Tineke Schouten’, zei hij. ‘Maar dit gaat je wel geld kosten.’ Toen we terugkwamen, was het opgelost. Echt geweldig zo’n buurman!’

## Programma Langer Thuis: Comfortabel ouder worden

Zo lang mogelijk zelfstandig blijven wonen, wie wil dat niet? Dan is het wel verstandig om te bekijken hoe u uw wooncomfort kunt verbeteren. Verhuizen is niet altijd nodig. Sommige dingen kunt u zelf aanpakken, denk bijvoorbeeld aan handgrepen in het toilet, een persoonsalarm of valsensoren. Soms zijn ingrijpendere aanpassingen nodig, zoals een traplift of een verbouwing. De gemeente Rotterdam kan u hierbij verder helpen. Bezoek de VraagWijzer bij u in de buurt of kijk op [www.rotterdam.nl/wonen-leven/langer-thuis](http://www.rotterdam.nl/wonen-leven/langer-thuis).