



**Gratis lezing door  
Janny van der Heijden**



Komt u ook?

**'Muziek kan  
enorm helend zijn'**

Hoe onze zintuigen  
helpen bij rouw

De laatste  
wandeling met Eric  
**'Kleine dotjes as  
volgen onze  
voetstappen  
door het bos'**

**Evi Hanssen**

'Door de dood onder ogen te zien,  
kun je veel bewuster leven'



# Inhoud

- 2 Column van afscheidadviseur Joyce van Lewe
- 3 PC Inspiratie
- 4 Interview met Evi Hanssen over haar boek 'Traag naar de hemel'
- 7 Durf te vragen: tips voor een duurzaam afscheid
- 8 Hoe onze zintuigen kunnen helpen bij rouw
- 12 Fietsroute langs het IJ
- 16 De laatste wandeling met Eric
- 18 'Nadenken over mijn uitvaart gaf grip'
- 18 PC Agenda
- 19 Komt u ook? Lezing en midzomeravondconcert op Westgaarde
- 20 Voorjaarswoordzoeker: puzzel & win

## Colofon

Redactie & productie: PC Uitvaart


Coverfoto: Dieter Bacquaert

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](http://pc.nl/nieuwsmagazine)  
Wilt u het magazine niet langer ontvangen? Stuur dan een mail naar [info@pc.nl](mailto:info@pc.nl) o.v.v. 'Afmelden nieuwsmagazine' met daarin uw gegevens.

PC Uitvaart | Ookmeerweg 273 | 1067 SP Amsterdam

Melding van overlijden: 0800 5080 (dag en nacht bereikbaar)  
Voor andere vragen: bel met 020 800 5085 (maandag t/m zondag van 9.00 tot 17.00 uur) of kijk voor meer informatie op [pc.nl](http://pc.nl)



**Joyce van Lewe** (39) is getrouwd met Jur (52) en heeft twee kinderen. Ze werkt acht jaar bij PC Uitvaart, waarvan vijf jaar als uitvaartbegeleider en de afgelopen drie jaar als afscheidadviseur. In deze column deelt Joyce verhalen over haar bijzondere werk.

## Bier & bitterballen

"Praten over hoe je je eigen uitvaart wilt vormgeven, wordt steeds makkelijker. Mensen vinden het over het algemeen een minder zwaar onderwerp. Wel is het vaak zo dat er een aanleiding nodig is om het gesprek aan te gaan. Overlijdt er iemand in de familie- of vriendenkring, dan kan dat de trigger zijn om aan elkaar te vragen: 'Wat hebben wij eigenlijk geregeld?'

De ernstig zieke man die ik vorig jaar sprak, wist precies hoe zijn afscheid eruit moest zien. Hij was een relaxte, nuchtere Amsterdammer: 'Het is niet anders, dus we gaan het regelen.' Zijn wensen waren duidelijk. De kist moest glanzend zwart zijn met daarop een vlag van zijn favoriete band. Er moest een dj komen. En hij wilde dat de herdenking zo laat mogelijk zou plaatsvinden, zodat de muziek anderen niet tot overlast was. Ik vertelde hem dat we dat prima op Westgaarde konden doen.

Er werden zo veel mensen verwacht dat het ParkCafé te klein zou zijn. Daarom bouwden we onze grootste koffiekamer om tot een soort café. De geluidsinstallatie werd de ruimte ingereden. We zorgden voor statafels, zitjes en banken, en er waren bitterballen, bier en wijn. De bezoekers zochten elkaar op en deelden herinneringen. Wilde iemand wat zeggen, dan werd er een moment aandacht gevraagd. En omdat er in het pand geen andere plechtigheden waren, konden de nabestaanden uitgebreid de favoriete muziek draaien van de overledene. Deze informele afscheidsborrel was precies zoals de man het zelf had gewild. Alles klopte. Zijn familie liet ons dat later ook weten. Dat ik samen met mijn collega's dit soort persoonlijke wensen kan laten uitkomen, is de reden dat ik mijn werk elke dag met plezier doe."

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



# Inspiratie

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



## Nieuw leven



Verdriet, ontkenning, woede, acceptatie: wanneer een dierbare sterft, komt er een golf aan emoties los. Iedereen gaat hier anders mee om. De urnen van RouwKracht helpen om deze gevoelens een plek te geven. Zoals het ontwerp NieuwLeven, een organische porseleinen urn die gesloten wordt door een kurk. Door de urn te ontkurken en de as te verspreiden, bepaalt u zelf het moment van loslaten. Wanneer de as wordt meegenomen door de wind, opent de urn zich voor nieuw leven. [ROUWKRACHT.NL](http://ROUWKRACHT.NL)

## Rust op reis

Waar u ook bent, met dit reisaltaar heeft u altijd een oase van rust bij zich. Deze set van Koperberg Arts & Crafts - inclusief wierookhouder, wierookstokjes, affirmatiekaarten en Boeddha-beeldje - is verkrijgbaar bij de Wereldwinkel in Den Bosch. Een inspirerend cadeau voor uzelf of een ander. [WERELDWINKEL-WEBSHOP.NL](http://WERELDWINKEL-WEBSHOP.NL)



## Met zorg gekozen

Angelique Verheij is illustrator en grafisch ontwerper. De thematiek van haar werk raakt aan onderwerpen als rouw, verdriet en de schoonheid van kleine momenten.

Via collage en zorgvuldig gekozen woorden nodigt ze een ieder uit om een eigen betekenis te ontdekken.

Haar illustraties en teksten bieden troost, prikkelen en geven kracht. In haar webshop De Koesterkamer zijn onder andere troostkaarten, herdenkhoekjes en koesterkunst te vinden. [KOESTER-BOOSTER.NL](http://KOESTER-BOOSTER.NL)



## Omringd door bloemen

Toen in 2020 tijdens de coronalockdown haar beste vriend overleed, bedacht Jantine Kraaijeveld een creatieve en troostrijke manier om hem een laatste gezamenlijke bloemenomhelzing te geven. Wat in eerste instantie ontworpen was voor dat ene afscheid, groeide al snel uit tot een gewild product voor anderen: Bloemenband. Deze (in Amsterdam) duurzaam geproduceerde band met lussen kan om de kist of mand gestrikt worden. Door allemaal een bloem in een van de lussen te steken, maak je met elkaar een uniek afscheidsboeket. De bloemen vormen zo een kleurrijke omlijsting van de overledene. [BLOEMENBAND.NL](http://BLOEMENBAND.NL)



# EVI HANSEN

## 'Die dag draaide om de essentie van het leven: **leven & sterven in liefde**'

De Vlaamse auteur, presentatrice en podcastmaker Evi Hanssen verloor vorig jaar maart haar moeder Arlette aan borstkanker. Het was haar moeders grote wens om de dood bespreekbaar te maken. Dat is precies wat Evi doet met haar persoonlijke boek 'Traag naar de hemel'.

### **Je hebt het boek 'Traag naar de hemel' samen met je moeder geschreven, vertel.**

"In het voorjaar van 2021 kreeg mijn mama voor de tweede keer de diagnose borstkanker. Deze keer was ze ongeneeslijk ziek. Uiteindelijk heeft ze nog een jaar en tien maanden geleefd en in die periode hebben we veel gesproken over het leven en de dood. We merkten dat mensen heel krampachtig met het einde omgaan. Het was daarom mijn mama's wens om de dood meer bespreekbaar te maken. Dat deden we tijdens haar leven met onze podcast 'De afscheidstournee van mijn moeder'. Daarnaast wilde ze dat ik er na haar dood een boek over zou schrijven. Ze sprak berichtjes in op haar telefoon, ik hield een dagboek bij en nam de gesprekken met artsen op."

### **Hoe was het om na haar dood de berichten te beluisteren?**

"Het horen van haar stem en het woord voor woord uitschrijven was een heel intiem proces. De eerste maanden had ik het gevoel dat mijn mama nog bij me was en ik herbeleefde al de emoties rond haar sterven opnieuw. Ik merkte ook dat wij mensen ingewikkeld communiceren en dat er veel verdwijnt tussen de lijnen, zeker in moeilijke situaties. Mijn

moeder zei altijd dat ze de dood had aanvaard en bereid was om te sterven. Dat geloofde ik destijds. Nu ik in alle stilte beter naar haar woorden kon luisteren, begreep ik dat ze wel degelijk bang was geweest voor de dood, maar het niet durfde te zeggen. Ik vind het mooi dat ik haar door de berichten beter en opnieuw heb leren kennen."

### **Je moeder koos uiteindelijk voor euthanasie. Daarover schrijf je: 'Het klinkt heel gek, maar misschien was gisteren wel de mooiste dag uit mijn leven.'**

"Het was mijn moeders wens om zo waardig mogelijk te sterven, bij vol bewustzijn en zonder al te veel pijn. Maar gedurende het hele proces werd heel langzaam duidelijk dat dat niet vanzelf gaat. We moesten over euthanasie praten, maatregelen treffen en aanvaarden dat m'n moeders lichaam aftakelde. Uiteindelijk heeft mijn mama omringd door haar man, kinderen en kleinkinderen, haar favoriete bloemen en muziek, in pure liefde en rust afscheid genomen van het leven. Dat dat is gelukt, zie ik samen met het krijgen van m'n kinderen als de grootste verwezenlijking in mijn leven. Die dag draaide om de essentie van het leven: leven en sterven in liefde."









'Ik ben me er veel bewuster van dat we hier maar even zijn. Daarom zeg ik zo vaak mogelijk **'ik houd van je'** tegen mijn dierbaren'

### **Je moeder had haar uitvaart tot in de puntjes geregeld. Hoe heb je dat ervaren?**

"Het enige wat we hoefden te doen was de postzegels op de enveloppen plakken, want de namen had ze er zelf al op geschreven. Wat een cadeau! Achteraf gezien was het haar manier om de dood te verwerken, maar het zat ook in haar karakter: ze was controlefreak tot na haar dood. Mijn mama haalde veel plezier uit de voorbereidingen: ze zocht oude foto's uit, schreef over haar leven en ze blikte terug op de leuke dingen. Ze heeft zich hier vooral de eerste vier maanden van haar stervensproces op gericht, toen ze zich nog goed voelde. Maar waarom niet bezig zijn met je eigen dood? Je kunt het maar één keer uittesten. Sterven doe je alleen heb ik geleerd, dus doe vooral waar jij je goed bij voelt. Zelf weet ik niet of ik het zoals mijn moeder zal doen. Misschien denk ik wel: lieve kinderen, trek jullie eigen plan, ik heb lang genoeg voor jullie gezorgd!"

### **Denk je dat de 'afscheidstournee' van bijna twee jaar het rouwproces verzachtte?**

"Gelukkig kan ik niet vergelijken, maar ik merk wel dat ik het hartverscheurende verdriet niet heb gehad. Je hoort mensen zeggen dat het verdriet iedere dag erger wordt, maar dat heb ik niet. Ook mis ik mijn moeder niet iedere dag. Ik geloof juist dat ik haar nog meer mag loslaten. Mensen willen vaak niet loslaten, omdat het dan lijkt alsof ze niet genoeg van iemand hebben gehouden. Maar ik geloof dat het loslaten, en de liefde die je voor iemand voelt laten opgaan in het universum, ook bij het leven hoort. Door het schrijven van het boek is mijn moeder heel dichtbij geweest; daarmee heeft ze me een duwtje geven in het rouwproces.

Het voelt voor mij dan ook als een natuurlijk proces om haar weer een stukje verder los te laten."

### **Hoe gedenk je je moeder?**

"Als ik gedenk, denk ik aan haar en babbel ik tegen haar. Het handige is: ze geeft altijd antwoord en ik hoef haar niets uit te leggen. In België krijg je een doodskaartje met een foto van de overledene bij een begrafenis. Die van mijn moeder staat tussen wat mooie steentjes op een kast. Eerst dacht ik dat ik 'm altijd zou laten staan, maar nu zie ik de foto nog wel eens in een doosje verdwijnen. Ik heb er geen haast mee, maar het is bijzonder hoe zoiets als vanzelf verandert."

### **Wat heb je geleerd over het leven en de dood?**

"Dat het een niet zonder het ander kan. Door de dood onder ogen te zien en een plek te geven, kun je veel bewuster in het leven staan. Zo ontstaat er ruimte om nog mooie momenten met elkaar mee te maken, dat heb ik zelf ook met mijn moeder ervaren. Ik ben me er veel bewuster van dat we hier maar even zijn. Daarom wil ik zo min mogelijk drama in mijn leven, probeer ik relaties zo zuiver mogelijk te houden en zeg ik zo vaak mogelijk 'ik houd van je' tegen mijn dierbaren." ●



**'Traag naar de hemel'** is verschenen bij Uitgeverij Horizon.


# Durf te vragen

**'Ik ben de laatste jaren steeds duurzamer gaan leven. Hoe kan ik mijn afscheid zo duurzaam mogelijk maken?'**


*Petra (65)*

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

Ook bij PC Uitvaart vinden we duurzaamheid heel belangrijk. Om die reden zijn we aangesloten bij GreenLeave. Dit is een samenwerkingsverband van uitvaartondernemers die streven naar 100% duurzame uitvaarten in Nederland. In alle fasen van het afscheid zijn er duurzame opties, van rouwkaart tot kist. Ter inspiratie noemen we een paar voorbeelden.

 **Grote bloemstukken** horen voor veel mensen bij een uitvaart. Zo'n bloemenzee op en rond de kist is natuurlijk prachtig, maar de bloemstukken worden vaak na het afscheid op een bloemenheuvel gelegd. Een alternatief is om te kiezen voor boeketten in vazen. Na afloop kunnen die verdeeld worden onder de nabestaanden. Kies sowieso voor in Nederland geteelde bloemen van het seizoen, dat scheelt transport. Ook droogbloemen zijn een duurzame optie. Of vraag mensen een bloem te plukken uit hun eigen tuin en die mee te nemen.

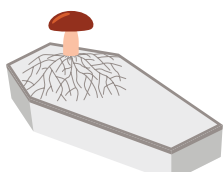
 **Met de groeiende aandacht** voor duurzaamheid wordt de natuurbegravenis steeds populairder. Dit kan alleen op speciale plekken en onder bepaalde voorwaarden. Zo mag er geen gebruik worden gemaakt van onnatuurlijke materialen, zodat het lichaam en alle materialen zoals bijvoorbeeld een wade na verloop van tijd door de grond worden opgenomen. De bio-afbrekbare kisten van Loop zijn hier speciaal voor ontworpen. Ze zijn gemaakt van lokale paddenstoelsoorten en upcycled hennepvezels. De overledene wordt samen met de kist in anderhalve maand één met de natuur.

 **Napraten** met een hapje en een drankje is voor nabestaanden een belangrijk moment van ontlasting. Door te kiezen voor vegetarische of vegan catering krijgt ook dit samenzijn een duurzamer karakter. ●

**Meer weten over duurzaam afscheid nemen? Op [pc.nl/duurzame-uitvaart](https://pc.nl/duurzame-uitvaart) vindt u nog meer opties. Hier kunt u ook lezen over 'Het groene uitvaartpakket' van PC Uitvaart. Benieuwd wat het afscheid dat u voor ogen heeft ongeveer zou gaan kosten? Ga naar [pc.nl/](https://pc.nl/) kostencheck voor een globale indicatie.**



Natuurbegraafplaats



Mycelium kist (Loop)



Vegetarische catering



Droogbloemen of bloemen van het seizoen

The background is a light blue gradient. Scattered across the top and right are various green musical notes and symbols, including treble clefs, bass clefs, and eighth notes. On the right side, there is a large, dark green silhouette of a human head in profile, facing left. Inside the head, a stylized brain is depicted with swirling patterns, suggesting thought or memory.

Hoe onze  
zintuigen  
kunnen  
helpen bij  
rouw

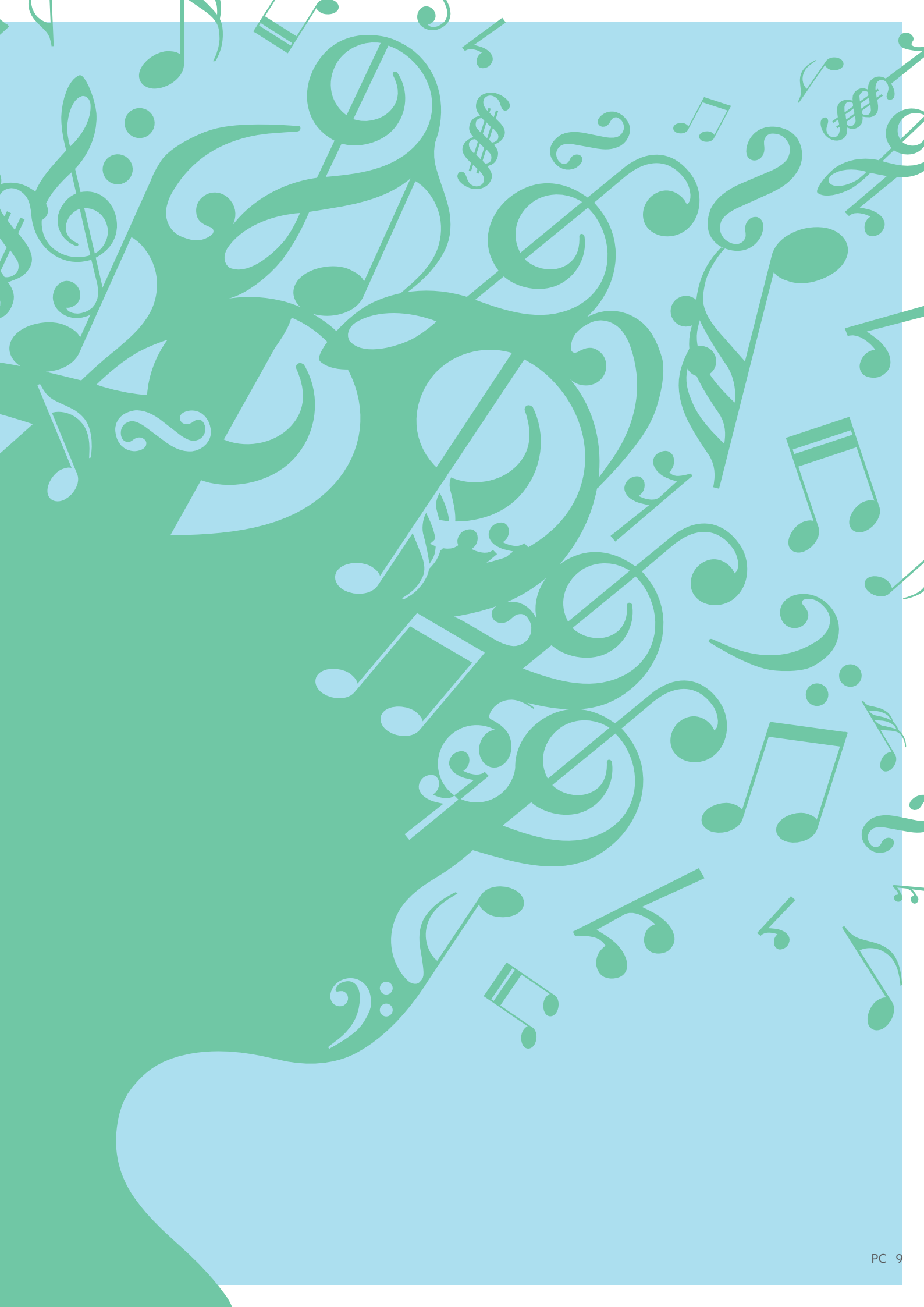
# Zachte kracht

Na het overlijden van een goede vriendin merkte journalist Mirjam Rosema-Verhulst wat muziek met haar deed. Soms wakkerden de klanken en woorden haar verdriet aan. Maar daarnaast bood de muziek ook troost. Hoe werkt dit? Welke rol spelen onze zintuigen eigenlijk tijdens het rouwproces?

Afgelopen zomer overleed een goede vriendin van mij. Ze was ontzettend ziek, en voor ik met mijn gezin naar Thailand vertrok, wisten we beiden dat het ons laatste samenzijn was. Vier dagen later overleed ze. Vanaf de andere kant van de wereld volgden mijn

man en ik haar uitvaart online. Voorovergebogen luisterden we naar elk woord. Terwijl onze tranen op het tafelblad uit elkaar spatten, hielden we onze blik gericht op het telefoonscherm. Foto's van mijn vriendin, haar gezin, haar jongere





# Een gigantisch verdriet overviel me.

## Ik was thuisgekomen in een Nederland waar zij niet meer was



zelf en van ons samen feestend wisselden elkaar af. Na weer een mooie speech werd een video gestart. Jacqueline Govaert achter de piano van mijn vriendin, tijdens het huiskamerconcert dat ze haar in haar laatste maand gaf. Het was pijnlijk dat ik niet fysiek bij de crematie aanwezig kon zijn, maar dit hadden we van tevoren besproken. *Bad timing*. Na het overlijden van mijn vriendin was ik eigenlijk geen moment alleen. Op zich fijn. Ik werd geknuffeld, had veel afleiding en als ik volschoot keek niemand raar op. Eenmaal terug in Nederland, toen ik het huis de eerste keer voor mij alleen had, zette ik Krezip op. Een gigantisch verdriet overviel me. De realiteit was weer daar. Ik was thuisgekomen in een Nederland waar mijn vriendin niet meer was. Was het de tekst? De herinnering? Had ik behoefte aan een potje huilen? Ik weet het niet, maar de woorden *'If I could, I would stay'* maakten dat het voelde of m'n vriendin naast me zat. De hele middag wentelde ik me in de mooiste tonen en klanken om me daarna gesloopt, maar eerlijk gezegd ook een stuk beter te voelen.

### Iedereen rouwt anders

Kunnen onze zintuigen ons helpen bij het rouwen? En is er

bijvoorbeeld specifieke muziek waar je het best naar kunt luisteren? Die vragen leg ik voor aan Ellen Dreezens, psycholoog en auteur van verschillende boeken over rouw. "Onze zintuigen en muziek kunnen ons zeker helpen bij het rouwen," vertelt ze. "Maar was het maar zo simpel dat we konden zeggen: als je naar dit muziekstuk luistert, voel je je beter. Zoals met zo veel dingen, is rouwen heel persoonlijk. Qua muziek gaat het erom dat je ergens naar luistert waar jij je fijn bij voelt. Als jij je veilig voelt, is er ruimte om echt met die rouw om te gaan. Voor de een werkt klassieke muziek, voor de ander heavy metal."

### Op je zenuwen

Dreezens vertelt me vervolgens over de polyvagaaltheorie, die ingaat op de rol van ons zenuwstelsel bij stress en trauma. Volgens deze theorie hanteert ons zenuwstelsel verschillende verdedigingsstrategieën. Zo is er het (1) veiligheidssysteem, dat optreedt als we ons veilig voelen. In deze staat kun je goed verbinden met anderen en creatief zijn. Daarnaast kennen we allemaal de (2) vecht-of-vluchtreactie, waarin je actief wordt door de adrenaline en cortisol die je aanmaakt. Dit

kan optreden als je je (enigszins) onprettig voelt. Wordt dit gevoel sterker, dan kun je een (3) bevroerreactie krijgen. Die kan subtiel zijn, maar je kunt er bijvoorbeeld ook door flauwvallen. Dit is een onbewuste reactie om jezelf te beschermen tegen de pijn of angst.

"Eigenlijk zou je willen dat iedereen altijd in die eerste fase zit, waarin je verbinding maakt en kunt groeien," zegt Dreezens, "maar de kans is groot dat je tijdens het rouwen in een van de twee andere fases zit. Ook niet erg, maar het rouwen wordt er niet makkelijker van. Daarom kan muziek zo helend zijn. Door je veilig te voelen en rust en ruimte te krijgen, kun je je opladen. Daardoor kun je de moeilijke momenten die er tijdens je rouwproces ook zijn beter aan."

### Terug naar vroeger

Muziek kan dus helpen om je veilig te voelen. Daarnaast doet muziek nog iets belangrijks: het geeft een snelle toegang tot je herinneringen. Bij het horen van een specifiek nummer zit je misschien meteen weer bij je vader aan de keukentafel. Of je staat ineens met je beste vriendin in een après-skibar. Even terug zijn bij die persoon, kan troostend werken. Hoogleraar



neuropsychologie Erik Scherder zei daar het volgende over: "In feite zorgt het brein ervoor dat je oude herinneringen, vooral waar je emotie bij hebt ervaren, ook voor lange tijd opslaat. Muziek triggert die motorische systemen, waar ook dat geheugen wordt meegenomen. Je opent als het ware de deur naar die oude geheugensystemen. Er is niet één plekje aan te wijzen waar muziek wordt verwerkt, het hele brein doet mee. Dat is nou juist het unieke van muziek. Bij onze meeste andere gedragingen zijn veel minder gebieden tegelijk zo actief." Verder zou klassieke muziek ervoor zorgen dat je cortisolniveau verlaagt, waardoor je hartslag vertraagt en spierspanning afneemt. "Maar bij popmuziek kun je juist actiever of vrolijker worden, wat weer prettig kan zijn als je vastzit in de freeze-stand," legt Dreezens uit.

### Vertrouwde geuren

Niet alleen muziek kan je binnen een paar tellen terugbrengen naar een fijne herinnering. Ook andere zintuigen spelen daarbij een rol. Een vleug parfum bij het passeren van iemand kan er bijvoorbeeld voor zorgen dat je in gedachten je moeder een knuffel geeft. Door de geur van pannenkoeken zit je misschien weer even aan tafel met je broertje. Geur is de meest directe toegang naar herinneringen, en roept zelfs sterkere beelden op dan woorden. Dit komt omdat onze reukzin in directe verbinding staat met de delen van ons brein waar emoties en herinneringen worden gevormd. Dreezens: "Maar ook hiervoor geldt: alleen als je de geur als prettig ervaart, kan het helpend werken. En als die je even terugbrengt bij iemand, kan dat heel fijn zijn." En hoe zit dat dan met aanraking?

Dreezens: "Omdat wij mensen in groepen leven, zoeken we vaak veiligheid bij iemand anders. Als je aangeraakt wordt door iemand die je lief vindt en bij wie je je veilig voelt, maak je oxytocine aan. Dit wordt ook wel het knuffelhormoon genoemd. Het geeft een gevoel van verbondenheid, intimiteit, vertrouwen en welbevinden. Daarnaast vermindert het pijn, angst en stress. Door middel van wat we co-regulatie noemen, kan een ander jou tot rust brengen. De knuffelaar is dan in zekere zin de stress-regulerende factor. Door te omhelzen, kan het zenuwstelsel van de rouwende tot rust komen. Maar check wel altijd eerst of de ander op een knuffel zit te wachten, want soms past het even helemaal niet bij hoe de persoon zich voelt."

### Ruimte voor geluksmomenten

Waar je zintuigen je ook kunnen helpen, is bij de 'herstelkant' in het duale procesmodel. Dit model geeft weer hoe je al rouwend heen en weer schommelt tussen de verliesgerichte en herstelgerichte kant van rouw. Volgens dat model is je aandacht het ene moment gericht op je verlies, terwijl op een ander moment je aandacht gaat naar verder gaan met je leven. Het advies van Dreezens voor mensen die in rouw zijn? "Zoek iets helpends wat je kan troosten. Door meer aanwezig te zijn met je zintuigen, kun je langzaam ook open komen te staan voor de wereld en kleine geluksmomentjes." Geluksmomentjes zijn er bij mij gelukkig volop. Zo liep ik diezelfde zomer Jacqueline Govaert tegen het lijf, en niet veel later begon 'I would stay' van Krezip op de radio te spelen toen ik de woonplaats van mijn vriendin binnenreed. Drie keer raden welke herinnering dat bij mij opriep. ●



'Luister  
naar  
muziek  
waar jij je  
fijn bij  
voelt.  
Als jij je veilig  
voelt, is er  
ruimte om echt  
met die rouw  
om te gaan'

# Rondje IJ op de (ov-)fiets

# Pontjes & pakhuizen

**Startpunt:** station Amsterdam Centraal  
**Lengte:** ca. 10 kilometer  
**OV-fiets:** er zijn op het station drie locaties om een ov-fiets te huren, kijk voor meer informatie en de verhuurvoorwaarden op [ns.nl/deur-tot-deur/ov-fiets](https://ns.nl/deur-tot-deur/ov-fiets) (hier kunt u ook zien hoe veel fietsen er beschikbaar zijn). Een ov-fietsabonnement is gratis, houd er wel rekening mee dat u een ov-chipkaart nodig heeft.

Deze afwisselende route langs het IJ begint en eindigt bij Amsterdam Centraal Station. Geen eigen fiets? Of liever niet eerst zelf naar het startpunt trappen? Geen probleem: op het station kunt u voor nog geen vijf euro een ov-fiets huren voor een hele dag.





Op de pont vanaf Pontsteiger heeft u een prachtig uitzicht op de NDSM-werf.



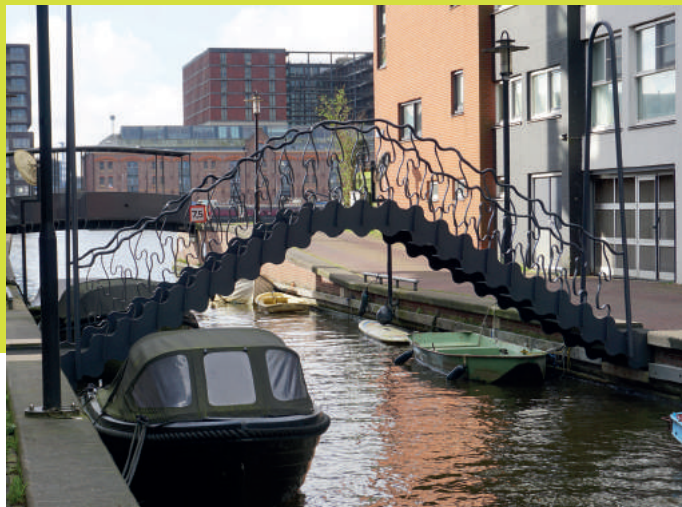
- 1 Fiets vanaf de achterkant van het station, dus daar waar de ponten aanmeren, richting het oosten; het IJ is aan uw linkerhand.
- 2 Rijd door tot u bij Pakhuis De Zwijger bent. Onderweg passeert u onder meer het Bimhuis en Muziekgebouw aan 't IJ.
- 3 Sla linksaf, de Jan Schaeferbrug op (u fietst onder het pakhuis door) en steek het water over.
- 4 Ga aan het einde van de weg (Tosaristraat) linksaf: Javakade. Hotel Jakarta is nu aan uw linkerhand. Op dit punt van het Java-eiland heeft u een vrij uitzicht over het IJ richting onder andere Centraal Station, A'dam Lookout en Eye Filmmuseum.
- Om de route te vervolgen, kunt u kiezen uit twee opties: 5a (langs het IJ) of 5b (langs dwarsgrachten en bruggen).
- 5a Ga terug richting de Tosaristraat en fiets via de Sumatrakade naar het Azartplein (u heeft direct zicht op het IJ aan uw linkerhand).
- 5b Ga terug de Tosaristraat en en sla vóór de brug linksaf het fietspad in: Tosarituin. Verderop verandert de naam van dit pad in Imogirituin, Taman Sapituin, Kratontuin en Bogortuin. U steekt onderweg vier keer een dwarsgracht over.





## Bijzondere bruggen

Het Java-eiland staat bekend om zijn opvallende architectuur, vooral langs de smalle grachten die het eiland doorsnijden. Absolute eyecatchers zijn de negen kleine bruggen die speciaal voor het eiland zijn ontworpen door het Belgische kunstenaarspaar Guy Rombouts en Monica Droste. U komt ze tegen als u na punt 4 in de routebeschrijving kiest voor variant 5b.



- 6 Ga op het Azartplein linksaf richting het water en neem hier de pont richting de Zamenhofstraat.  
**HORECATIP** Aan de overkant ziet u De VerbroederIJ liggen, een gemoedelijk paviljoen met onder meer een stadsstrand, moestuin, bloemenlint en activiteiten voor jong en oud (vaak gratis toegankelijk). Iets meer naar het water toe staat Hangar, ook een fijne plek voor een kopje koffie of thee.
- 7 Ga vanaf de pont rechtsaf: G.T. Ketjenweg, verderop Zamenhofstraat.
- 8 Waar de Zamenhofstraat een bocht naar rechts maakt, gaat u linksaf (volkstuinten

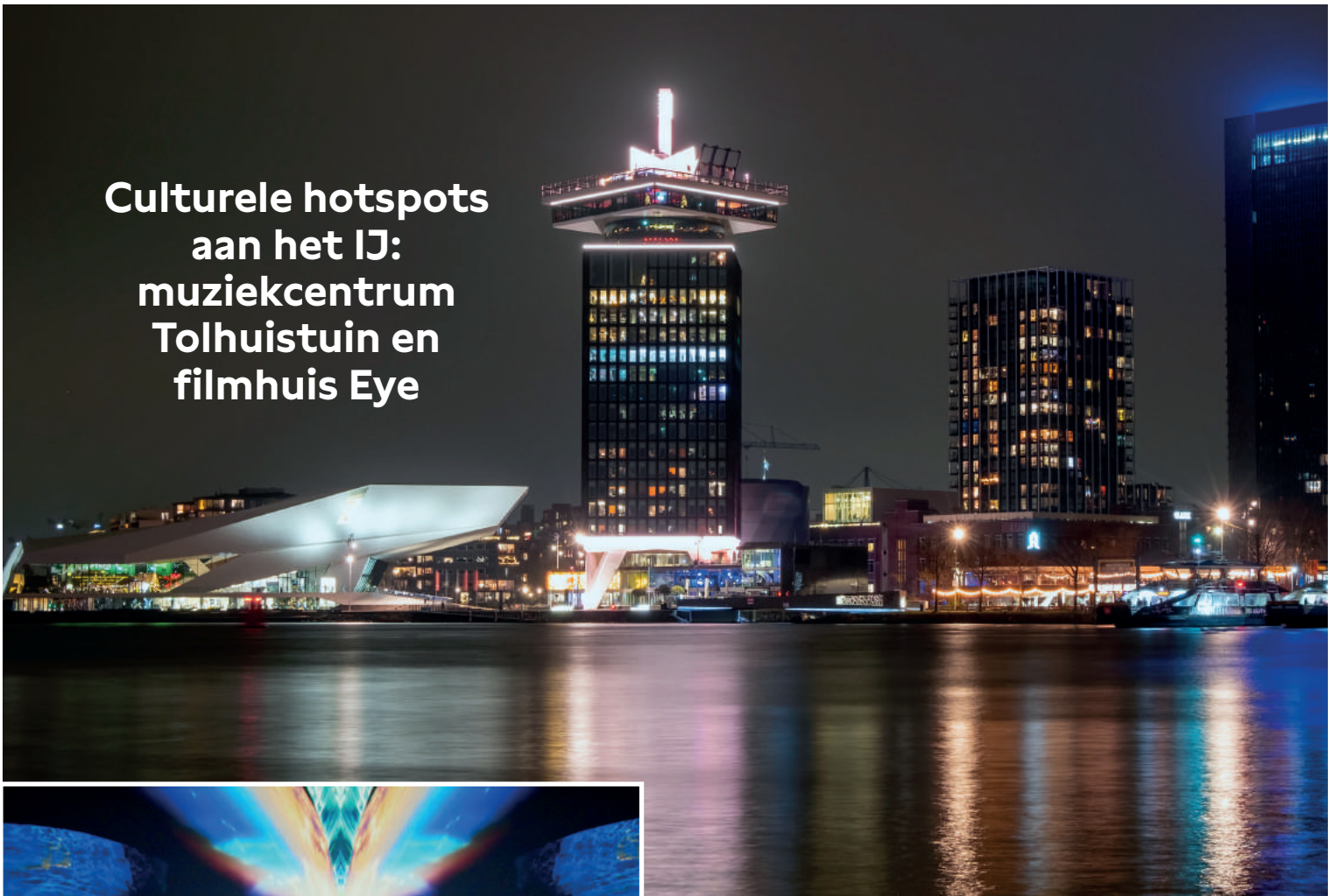


aan uw linkerhand, Vliegenbos aan uw rechterhand).

- 9 Volg de fietsbordjes met daarop 'Nieuwendam' door het Vliegenbos tot u op de Nieuwendammerdijk komt (klein klimmetje). Ga daar linksaf.
- 10 Fiets de Nieuwendammerdijk uit tot u op een kruising komt met de Waddenweg. Steek de weg over en ga links en meteen rechts (u rijdt nu het park in).
- 11 Volg de fietsbordjes 'Noorderpark' tot u bij een grote brug komt (Meeuwenpleinbrug).
- 12 Ga hier rechtsaf, het water over.
- 13 Vervolg na de brug het fietspad, dit maakt een bocht naar rechts. Ga linksaf het park uit, richting Wingerdweg.
- 14 Steek de Wingerdweg over en fiets recht door: Mosveld.
- 15 Ga aan het einde van Mosveld linksaf en daarna rechtsaf, de fietstunnel door.
- 16 Ga op de T-splitsing linksaf en daarna op de kruising rechtsaf: Distelweg.
- 17 Vervolg de Distelweg het water over. Ga daarna de eerste weg linksaf: Chrysantenstraat. Rijd deze uit tot u op de Asterweg bent.  
**MUSEUMTIP** Iets naar links, op Asterweg 22, vindt u Nxt Museum. Dit is het eerste



## Culturele hotspots aan het IJ: muziekcentrum Tolhuistuin en filmhuis Eye



Tot en met 28 mei zijn de overweldigende werken van videokunstenaar Marco Brambilla te zien in NXT Museum.

museum in Nederland dat zich volledig richt op kunst die gemaakt wordt door middel van technologie.

- 18 Om de route te vervolgen, gaat u vanaf de Chrysantenstraat rechtsaf op de Asterweg.
- 19 Ga op de kruising schuin linksaf: Distelweg. Rijd deze uit en neem de pont naar de overkant: Pontsteiger.
- 20 Ga op Pontsteiger rechtdoor naar de Tasmanstraat (water aan uw linkerhand). Steek over bij de stoplichten en ga linksaf.
- 21 Blijf rechtdoor fietsen (Van Diemenstraat). Aan uw linkerhand ziet u onder meer pakhuis Koningin-Emma, gebouwd in 1914.
- 22 Steek op het Barentszplein bij de stoplichten linksaf de straat over en ga rechtsaf; het IJ is aan uw linkerhand.
- 23 Fiets door tot u bij station Amsterdam Centraal bent. (In verband met langdurige werkzaamheden aan het station is de fietstunnel richting de centrumkant mogelijk afgesloten voor fietsers, u kunt er waarschijnlijk wel lopend doorheen met de fiets aan uw hand. Volg anders de omleidingsborden richting centrum.) ●





# De laatste



Eric en Lydia op Sicilië in 2011, net voordat zij de Etna gaan beklimmen.

Iemand loslaten betekent ook op zoek gaan naar een nieuw gevoel van verbinding. De familie en vrienden van Eric deden dat na zijn overlijden op een manier die bij hém paste. Lydia: 'Op het moment dat ik met de wandelstok loop, voel ik mijn ogen prikken. Het is net of ik Eric's hand weer voel.'

"Hij hield van wandelen, onze Eric. Hij deed het vaak. Met vrienden, met familie en met mij, toen ik nog zijn partner was. Hand in hand, rugzak mee. Door weer en wind als het moest. Vandaag, de dag dat we ons verzamelen in de Brabantse bossen, straalt de zon volop. Voor eind november is het wonderlijk zacht. We ontmoeten elkaar aan het begin van het bospad: Eric's broer, zijn zussen, zijn liefste vrienden en vriendinnen. Voor een laatste wandeling met de man die ons zo plotseling ontvallen is. Sinds vijf jaar fietste Eric de wereld rond. In Oost-Turkije werd hij ziek. 'Einde verhaal,' meldde hij op de reisapp Polarsteps, toen hij halsoverkop terug moest naar Nederland. Hoe letterlijk die woorden waren, werd amper een maand later pijnlijk duidelijk.

Zijn afscheid, in een kunstenaarsatelier, was liefdevol en origineel. Met hier en daar een scherts. Precies zoals Eric was. Precies zoals bij hem paste. Net als de



# wandeling met Eric

unieke wijze waarop we vandaag zijn as gaan verstrooien. 'Kijk, dit is 'm,' zegt Erics broer, terwijl hij van zijn fiets stapt. Hij toont ons een soort wandelstok, gevuld met as: de Tolad. Elke keer dat de stok de grond raakt, komt er wat as vrij. Zo zullen we Eric stap voor stap achterlaten."

## Gouden glans

"Daar gaan we, de groep die de laatste week zo trouw aan Erics bed zat. De meesten trokken een leven lang met hem op. De natuur lijkt met ons mee te leven; de bomen ruisen zachtjes, laten hun laatste blaadjes los. De zon geeft het bos een gouden glans. Om en om lopen we een stuk met de stok. In het begin voelt het wat gek en onwennig. Gelukkig gaat dat snel over. Het lopen ontspant én het verbindt. Niet alleen met Eric, ook met elkaar. We doen dit samen, deze laatste wandeling. We delen herinneringen, er wordt gelachen. Soms schiet er iemand vol. Het verhaal van zijn laatste avond, zijn vier beste vrienden aan zijn bed. Whisky, muziek, een trekje van een joint. Geen energie om nog boos te zijn op het lot. Berusting, vriendschap. Liefde. Op het moment dat ik met de wandelstok mag lopen, voel ik mijn ogen prikken. Het is net of ik Erics hand weer voel. Zoals tijdens onze vele wandelingen op vakanties. Ik denk terug aan die ene keer dat we over een vulkaan liepen. De tocht was eigenlijk te zwaar voor mij. Eric reageerde medelevend. Maar ik zag ook milde spot in zijn blik. Ik schiet in de lach en zou zweren dat ik ook zijn lach even hoor. Al weet ik dat hij me zou plagen om die gedachte. Eric, altijd nuchter. Voeten stevig op de grond. Toch had hij deze wandeling prachtig gevonden. Zijn vrienden en familie, speciaal voor hem weer bij elkaar.

Twee uur later zijn we terug op de plek waar we begonnen. Voordat we iets gaan drinken, draai ik me nog even om. De zon knipoogt tussen de bomen door. In het bos zie ik de afdruk van onze voetstappen. Kleine dotjes as volgen exact hetzelfde spoor. Dag lieve Eric, dag. Lach maar. Je was erbij, ik weet het zeker. En als ik je nog eens zoek zul je hier, op dit pad, voor mij altijd te vinden zijn." ●

**'In het bos zie ik de afdruk van onze voetstappen.  
Kleine dotjes as volgen exact hetzelfde spoor'**



## LOSLATEN IN LIEFDE

De wandelstok van Tolad - *Totem of life and death* - heeft een gepatenteerde mechaniek waardoor de as van de overledene tijdens de wandeling geleidelijk wordt verstrooid.\*

Wilt u meer weten? Kijk op [tolad-one.com](http://tolad-one.com) of kom een keer langs in de AfscheidsBoetiek op Herdenkingspark Westgaarde. Daar kunt u de wandelstok bekijken. En uiteraard staat er altijd een medewerker klaar om er meer over te vertellen.

\* Kijk op [tolad-one.com/as-uitstrooien](http://tolad-one.com/as-uitstrooien) waar de asverstrooiing met de wandelstok is toegestaan.

## 'Nadenken over mijn uitvaart gaf grip'

In de twee weken dat Marie (55) moet wachten op de uitslag van een spannend onderzoek in het ziekenhuis neemt ze haar uitvaartwensen opnieuw onder de loep.

### **Wat voor onderzoek had je?**

"De artsen hadden een sterk vermoeden van een auto-immuunziekte. Om dat met zekerheid te kunnen zeggen, was er een biopt van mijn longen nodig. 'Maar,' zo zei de longarts, 'er is ook kans op longkanker.' De twee weken dat ik moest wachten op de uitslag duurden lang."

### **Hoe kwam je de tijd door?**

"Afleiding zoeken, leuke dingen doen, blijven werken. En ik begon na te denken over mijn afscheid. Mijn vader is een paar jaar geleden overleden na een kort ziekbed, dus ik had gezien hoe snel het kon gaan. Na zijn dood heb ik mijn uitvaartwensen vastgelegd. Maar door de jaren heen was mijn mening over hoe ik het wilde veranderd."

### **Wat wil je nu anders?**

"Eigenlijk alles. Ik zat destijds in een gothic periode, wilde een zwarte koets met zwarte paarden en een crematie. Nu wil ik alles zo duurzaam mogelijk. Zoals begraven worden op een natuurbegraafplaats in een

Loop-kist. Die is gemaakt van een schimmel en binnen een paar weken ben je opgenomen door de natuur. Verder wil ik in een afbreekbare wikkeldoek van hennep opgebaard worden."

### **Hoe was het om over je afscheid na te denken in zo'n onzekere tijd?**

"Het gaf grip. Het voelde ook opgeruimd. Automatisch ging ik over mijn leven nadenken: hoe zou het zijn als ik nu zou wegvallen, ben ik dan content? Mijn antwoord was ja. Ik besepte ook: ik houd van het leven."

### **Hoe is het nu met je?**

"Twee weken na het onderzoek zei de longarts: 'Het goede nieuws is: er zijn geen kwaadaardige cellen gevonden. Maar de auto-immuunziekte heb je wel.' Ik neem alles zoals het komt. Een paar dagen na de uitslag dacht ik: ik ga lekker naar Utrecht. Ik heb een hoed gekocht bij een speciale hoedenwinkel, omdat ik nu weet dat ik moet uitkijken in de felle zon. Die zon stond trouwens hoog aan de blauwe hemel die dag. Hij schijnt weer, dacht ik. Letterlijk."

### **De afscheidsadviser denkt mee**

Nadenken over uw eigen uitvaart is niet makkelijk, maar wel verstandig. Onze afscheidsadvisers komen graag langs om mee te denken. Niet alleen over de invulling van het afscheid, maar ook over de financiële kant. Want nu alles goed regelen, geeft straks rust, ook bij uw nabestaanden. Kijk op [pc.nl/afscheidsadvisers](http://pc.nl/afscheidsadvisers) voor meer informatie. Benieuwd naar de globale kosten van een uitvaart? Kijk dan op [pc.nl/uitvaartscaan](http://pc.nl/uitvaartscaan).

### **DOORLOPENDE ACTIVITEITEN:**

#### **Diverse locaties**

##### **Vrijblijvend inloopspreekuur**

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

#### **Herdenkingspark Westgarde**

##### **Rouwcafé door Humanitas**

Vindt één keer per maand plaats.

**Kijk voor alle actuele data en tijden op [pc.nl/agenda](http://pc.nl/agenda)**

### **OVERIGE ACTIVITEITEN:**

#### **Moederdag zondag 12 mei:**

**10.00 - 14.00 uur**

#### **Vaderdag zondag 16 juni:**

**10.00 - 14.00 uur**

Op Moederdag en Vaderdag bent u van harte welkom op onze locaties\* om samen stil te staan bij uw moeder of vader. Hiervoor liggen gratis bloemen of plantjes klaar. Zelf bloemen meenemen en een tekening, brief of iets anders achterlaten kan natuurlijk ook. U wordt ontvangen met koffie en thee en onze collega's van PC Uitvaart zijn aanwezig voor een goed gesprek.

**\*Kijk op [pc.nl/agenda](http://pc.nl/agenda) voor de deelnemende locaties**

### **RENOVATIE-UPDATE:**

#### **Crematorium Zaanstad**

##### **Wij zijn aan het verbouwen**

Crematorium Zaanstad is van 25 maart t/m 4 augustus gesloten wegens een grote renovatie. Het pand wordt volledig getransformeerd naar een eigentijds en duurzaam uitvaartcentrum. Houd onze websites in de gaten voor alle ontwikkelingen en nieuws over de feestelijke heropening. **Kijk op [crematoriumzaanstad.nl](http://crematoriumzaanstad.nl) of [facebook.com/crematoriumzaanstad](https://facebook.com/crematoriumzaanstad)**



## Zondag 2 juni

# Lezing door Janny van der Heijden

Janny van der Heijden is auteur en tv-persoonlijkheid. Ze is bekend van programma's als 'Heel Holland bakt', 'Voeding en ons brein' en 'De smaak van Nederland'. Ook was Janny het boegbeeld voor de campagne Ouderen en Voeding van het ministerie van VWS. Speciaal voor PC Uitvaart verzorgt ze een lezing waarin ze haar passie en kennis deelt over tradities en eetculturen.

### Programma

**10.30 - 11.00 uur: ontvangst met koffie en thee**

**11.00 - 12.00 uur: lezing door Janny van der Heijden**

**12.00 - 13.00 uur: lunch**

### Komt u ook?

De lezing vindt plaats in de Vondel Aula op Herdenkingspark Westgaarde. Deelname is gratis, u kunt zich aanmelden via [afscheidsboetiek.nl](https://www.afscheidsboetiek.nl).



**AFSCHEIDS  
BOETIEK**



## Vrijdag 21 juni

# Midzomeravond concert

Midzomeravond valt op de langste dag van het jaar en is de officiële start van de zomer. Tijdens dit van oorsprong Scandinavische feest komen mensen samen voor eten en drinken, het aansteken van vreugdevuren en activiteiten zoals het maken van bloemenkransen. Een prachtige traditie waar PC Uitvaart graag aan meedoet. Daarom organiseren we op vrijdag 21 juni een midzomeravondviering in ons sfeervolle park. U kunt deze avond onder meer genieten van live muziek en natuurlijk zorgen wij voor hapjes en drankjes.

### Programma

**17.00 - 17.30 uur: ontvangst**

**17.30 - 22.00 uur: midzomeravondviering en concert**

### Komt u ook?

De midzomeravondviering vindt plaats in de buitenuitruimte op Herdenkingspark Westgaarde. Kijk vanaf eind mei voor het complete programma op [pc.nl/agenda](https://www.pc.nl/agenda). Hier ziet u ook hoe u zich kunt aanmelden.

Herdenkingspark **Westgaarde**



# Woordzoeker

Puzzel & Win



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 15 mei 2024 in op [pc.nl/woordzoeker](http://pc.nl/woordzoeker) en maak kans op één van de Beurer BR 90 insectenbeethelers ter waarde van € 39,99.

[www.beurer.nl](http://www.beurer.nl)  
**beurer**  
 health and well-being



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

© DENKSPORT PUZZELBLADEN

- AARDBEIEN
- ASPERGES
- BLADEREN
- BLOEIMAAND
- BOTERBLOEMEN
- DAUW
- GRASKAAS
- GRAZEN
- GROEN
- JAARGETIJDE
- KNOPPEN
- NAAR BUITEN
- NACHTVORST
- UITBUNDIGHEID
- VERPOTTEN
- VOORJAARSBUI
- VOORJAARSMODE
- VOORJAARSZON
- VROLIJK
- ZAAD
- ZAAIEN

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

OPLOSSING