

# VRIJWILLIGERS De maaltijd staat nu in een koelbox voor de deur



SONJA TER HORST FOTO RAPHAËL DRENT

## In Rivierenland zijn vele vrijwilligers onmisbaar. 'De Gelderlander' zet ze in de schijnwerpers. Deze keer Sonja ter Horst uit Ochten.

Van HEIDI VAN DEN BOVENKAMP

---

Het is voor Sonja ter Horst (69) vanzelfsprekend: je helpt een ander als je daar gelegenheid voor hebt. Ze is coördinator bij Tafeltje Dekje in Ochten. „Zo'n vijf jaar geleden ging ik met pensioen, maar ik ben geen stilzitter. Ik heb in de thuiszorg gewerkt en zie het vrijwilligerswerk als een vervolg hierop.”

Ze zorgt ervoor dat de mensen die gebruikmaken van de maaltijdservice elke week een lijst krijgen waarop ze kunnen aanvinken welk eten ze willen. „De chauffeur van de leverancier brengt de maaltijden naar verzorgingshuis Elim en neemt de ingevulde lijsten weer mee. Wij zorgen ervoor dat de maaltijden bij de juiste mensen komen.”

De coronamaatregelen hebben invloed op haar vrijwilligerswerk. „Eerder brachten we de maaltijden elke dag met zo'n twintig vrijwilligers thuis, samen met de chauffeurs van taxibus Klaartje. We maakten ook altijd een praatje en voor sommige mensen is dat het enige contact dat ze hebben op een dag. Nu gaan we twee keer in de week langs en zetten we de maaltijd voor de deur of in een koelbox buiten.” De Ochtense merkt dat een aantal mensen het vervelend vindt dat het dagelijkse contact vervalst. „Ik bel daarom regelmatig met ze.”

Naast het werk voor tafeltje dekje is Ter Horst ook vrijwilliger voor het Huis van Ochten. „Als er wat te doen is, wordt er gevraagd of je kunt. Ik help met de organisatie, maak hapjes klaar en schenk koffie op de avond zelf. Dat soort dingetjes.”

Ze haalt veel voldoening uit haar werk. „Je komt eruit en ontmoet andere mensen. Mijn man is ook nog met allerlei dingen druk. Het is leuk dat je thuiskomt en wat te vertellen hebt over wat je die dag gedaan hebt. En ik word nu 70, dus ik heb zelf straks misschien ook hulp nodig. Dan ben ik ook blij als iemand wat voor mij wil doen. Het is toch normaal om elkaar te helpen als je kunt?”

