00:00:02
*Interviewer:* Ruimte om te leven. De beweging die we in Helmond op gang brengen om verdere tweedeling in de maatschappij te voorkomen. Hoe zetten we samen daar de schouders onder? Als professionals uit bedrijven, maatschappelijke partners en de verschillende overheden?

00:00:15
*Interviewer:* In deze podcastserie prikkelen we met inspirerende sprekers, goede voorbeelden en kansen om mee te doen in Helmond. Naast werk, wonen, welzijn, is gezondheid een belangrijke pijler van de beweging 'Ruimte om te leven'. En daarom staat in deze podcast het project 'Leefstijl' centraal.

00:00:29
*Interviewer:* Ik ben Tom Faassen en vandaag ga ik in gesprek met cardioloog Jeroen Lammers van het Elkerliek ziekenhuis, diëtiste Carlijne Butz van Zorgboog in Balans en huisarts Alfons Notermans van Huisartsenpraktijk Mierlo-Hout.

00:00:42
*Interviewer:* Van harte welkom dame en heren. Fijn om met jullie dat gesprek te gaan voeren vandaag over Gezond Mierlo-Hout. Dat is inderdaad de titel van jullie project. En we hebben ook al een paar opnames gehad in de beweegtuin in Mierlo-Hout. Dus daar kunnen we tijdens deze podcast ook nog even naar luisteren. Want ik ben er natuurlijk onlangs op bezoek geweest.

00:01:01
*Interviewer:* Ja, als eerste wil ik graag met jou beginnen Carlijne. Carlijne, jij bent diëtiste.

00:01:06
*Carlijne Butz:* Ja

00:01:06
*Interviewer:* Jij bent betrokken geraakt bij Gezond Mierlo-Hout. Kun jij eens omschrijven: hoe is dit initiatief ontstaan?

00:01:14
*Carlijne Butz:* Nou ja, het is begonnen, onder andere vanuit Jeroen, die dus merkte dat er op het gebied van leefstijl bij een hoop mensen veel te winnen is. En dat mensen dat denk ik nu ook steeds meer voor open staan. Nou ja, en vanuit daar zijn er verschillende mensen met elkaar gaan kijken: hoe kunnen we dat dan in Helmond gaan vormgeven. En we zijn daarbij begonnen met een pilot in Mierlo-Hout.

00:01:35
*Interviewer:* Een pilot in Mierlo-Hout?

00:01:37
*Carlijne Butz:* Ja

00:01:37
*Interviewer:* Dus het zou straks, ik bedoel, het is nu Gezond Mierlo-Hout, Maar het zou straks zomaar heel Helmond kunnen gaan worden, Jeroen?

00:01:43
*Jeroen Lammers:* Gezond Helmond,

00:01:45
*Interviewer:* Gezond Helmond. Dat is inderdaad al een hele mooie hashtag die al vaker gebruikt wordt. Jij bent één van de initiatiefnemers, Jeroen. Eén van de initiatiefnemers en als cardioloog had jij misschien ook wel de behoefte om juist hier je schouders onder te gaan zetten. Waarom is dat?

00:01:58
*Jeroen Lammers:* Ja, die behoefte had ik zeker. Ik merk steeds meer dat mensen in mijn spreekkamer actief beginnen te vragen: goh, dokter, ik wil iets aan mijn leefstijl gaan veranderen. Waar tien, twintig jaar geleden die vraag überhaupt nooit kwam, zie je dat dat nu steeds meer wel gebeurt. En dat moedig ik van harte aan. Alleen dan houdt het vaak wel snel op, want dan kan ik geen concrete handvaten bieden voor deze mensen om daarmee aan de slag te gaan.

00:02:25
*Interviewer:* Hoe komt dat?

00:02:26
*Jeroen Lammers:* Kijk, ik kan natuurlijk adviezen geven. Die adviezen zijn voor mij als dokter enigszins ook beperkt. Wij zijn natuurlijk opgeleid tot het behandelen van een ziekte, het genezen van een ziekte. Maar het bevorderen van gezondheid en het - zeker ook bij chronische aandoeningen - het bevorderen van gezondheid ligt niet in onze, nou ja, aard, zeg maar.

00:02:51
*Interviewer:* Ja

00:02:51
*Jeroen Lammers:* En daar dus aan de ene kant heb ik daar ook niet alle kennis van.

00:02:54
*Jeroen Lammers:* Nee

00:02:55
*Jeroen Lammers:* En aan de andere kant kan ik ook niet meteen zeggen: goh, je moet daar of daar naartoe. En mensen hebben vaak de behoefte om ook echt meteen aan de slag te gaan.

00:03:05
*Interviewer:* Ja, dan komen ze eigenlijk ook, normaal gesproken, vaak meteen bij jou inderdaad op spreekuur, want er speelt iets. Maar er ligt natuurlijk een onwijze rol voor de huisarts ook. En ik kan me daarom voorstellen dat jullie misschien elkaar juist wel gevonden hebben, Jeroen.

00:03:19
*Jeroen Lammers:* Ja

00:03:19
*Interviewer:* Als diëtiste, cardioloog, huisarts.

00:03:22
*Interviewer:* Alfons Notermans, jij bent huisarts in Mierlo-Hout. Jij hoorde van dit initiatief. Wat maakte dat jij dit een goed initiatief vond?

00:03:33
*Alfons Notermans:* Wat mij bijzonder aanspreekt is dat we nu aan de voorzijde starten. En dus niet wachten tot mensen vastgeroest zijn of ziekte hebben opgelopen. Maar meer ter preventie, ter voorkoming van allerlei chronische aandoeningen. Om letterlijk gewoon in beweging te komen. Conditie te behouden. En onderschat ook niet het sociale aspect, hè? Want bewegen hoef je niet alleen te doen.

00:04:01
*Interviewer:* Dat is, dat zie je in de beweegtuin ook voorbijkomen. Maar toch even wat Jeroen net ook zei. Jeroen gaf aan: ja, het bevorderen van leefstijl is niet iets wat in mijn praktijk meteen de eerste prioriteit heeft. Ik ben bezig als dokter om iemand te repareren. Kunnen we dat zo zeggen? Jij bent wel veel meer met gezondheid bezig.

00:04:22
*Alfons Notermans:* Ja. Zeker. Kijk, voorheen was het dat mensen een beroep op ons deden als ze klachten hadden en dan werd er gekeken naar een oplossing. En dit is, dit gaat vooraf. Hier wordt gekeken naar een stukje preventie, ter voorkoming van.

00:04:38
*Interviewer:* Ja

00:04:38
*Alfons Notermans:* Maar daarbij moeten ze dus ook zelf een stukje regie nemen.

00:04:42
*Interviewer:* Ja

00:04:42
*Alfons Notermans:* En aan ons is de taak om die mensen te enthousiasmeren. Handvaten te bieden. Te kijken: welke voorzieningen zijn daarvoor nodig? Wat leeft er in de wijk? Wat is er beschikbaar? Dat te benutten, een stukje cohesie onderling in de wijk te creëren.

00:04:58
*Interviewer:* Stimuleren. Jullie hebben natuurlijk als, je zit in de haarvaten van zo'n samenleving, in Mierlo-Hout. Dus, die rol kun je dan ook pakken.

00:05:05
*Alfons Notermans:* Ja

00:05:05
*Interviewer:* Wat wordt jouw rol in dit project, Jeroen?

00:05:08
*Jeroen Lammers:* Tweeledig denk ik. In eerst instantie om ook de mensen in mijn spreekkamer, het moment om te pakken, om die leefstijl ook daadwerkelijk aan te gaan pakken. Mensen bij mij, die hebben net een hartinfarct gehad, bijvoorbeeld. En dat is echt een turning point noemen ze dat dan, om daar iets aan te gaan doen.

00:05:28
*Jeroen Lammers:* En dat moment, dat moet je natuurlijk meteen benutten.

00:05:31
*Interviewer:* Ja

00:05:32
*Jeroen Lammers:* En om daarmee dus die lijnen concreet uit te leggen naar de stad. En dan het liefst naar elke wijk afzonderlijk. Is mijn taak om die lijnen meteen te benutten.

00:05:43
*Interviewer:* Ja

00:05:43
*Jeroen Lammers:* En daarnaast kunnen wij natuurlijk ook actief invulling geven aan dat programma.

00:05:47
*Interviewer:* Ja. Op welke manier?

00:05:49
*Jeroen Lammers:* Door kennis over te dragen.

00:05:51
*Interviewer:* Kennis overdragen. Dus mensen echt goed informeren.

00:05:54
*Interviewer:* Diëtiste. Ik kan me daar van alles bij voorstellen. Wat jij dan ook doet en wat jij bijdraagt. Welke rol pak jij, Carlijne?

00:05:58
*Carlijne Butz:* Ja, nou, ik ben dan met mijn collega Imke Arts vooral betrokken bij de uitvoer. En dat zie je dan in een stukje groepsbijeenkomsten die deelnemers krijgen, maar ook de één-op-éénbegeleiding.

00:06:11
*Interviewer:* Één-op-éénbegeleiding dus ook echt... coaching.

00:06:14
*Carlijne Butz:* Ja, zo kun je het wel noemen, ja. Dat je echt met iemand kan gaan kijken: waar wil jij specifiek mee aan de slag op het gebied van leefstijl? Waar is voor jou nu de winst te halen? En hoe gaan we dat dan aanpakken?

00:06:27
*Interviewer:* Ja. Coaching. Hoe gaan we dat aanpakken? Jullie hebben jullie rol hier aan tafel gedeeld. Ik heb dit ook aan Jibb+ gevraagd. Kristian van den Nouwlandt en Flo de Haas heb ik ook gevraagd wat hun rol is. Laten we daar eens even naar gaan luisteren.

00:06:42
*Kristian van den Nouwlandt:* Nou, wij als sportorganisatie op de eerste plaats vinden het heel erg belangrijk dat mensen steeds meer gaan bewegen. En onze rol in het project is er eigenlijk ook op dat gebied. Het is eigenlijk een totaalproject om mensen fitter te worden. Alleen een stukje echt bewegen. Dat pakken wij onder andere op. Enerzijds uitvoerend, maar tegelijkertijd ook om samen mensen met mensen te kijken wat ze graag zouden willen doen. Want er zijn talrijke andere sportorganisaties en verenigingen die ook hele mooie beweegactiviteiten aanbieden.

00:07:10
*Flo de Haas:* Nou, mijn rol is dat wij één van de aanbieders zijn op stukje bewegen eigenlijk. En ik ben dus buursportcoach in Mierlo-Hout. Dus ik zit daardoor betrokken bij het project, omdat ik alle beweegactiviteiten Mierlo-Hout aanbied.

00:07:26
*Interviewer:* Nou, we horen inderdaad Jibb+ ook vertellen. Ook een mooi samenspel van jullie als vier partijen. Hoe werkt het? Het is echt een soort van gezonde leefstijl-interventie die je pleegt, klopt dat?

00:07:39
*Jeroen Lammers:* Ja, waarbij we zijn gestart, eigenlijk met een intensieve groep. Dus de COOL-groep zoals we die dan noemen. Die dus het gecombineerde leefstijl interventie-programma volgens COOL volgen. Dat zijn nu dertien mensen. Waarbij deze groep heel intensief dat traject volgt. Dat is een tweejarig traject, dus dat is echt wel, dat vergt wel een behoorlijke investering. Ook voor de mensen zelf. En daar is Carlijne heel actief bij betrokken om die mensen te begeleiden.

00:08:11
*Interviewer:* Ja

00:08:11
*Jeroen Lammers:* Maar wij hebben gezegd: goh, het zou jammer zijn als bij, als het alleen maar blijft bij die dertien mensen, die allemaal in Mierlo-Hout wonen. Maar als je in twee jaar tijd dertien mensen uiteindelijk beter maakt, ja, dan zijn we wel heel lang bezig.

00:08:26
*Jeroen Lammers:* Dus we willen daar eigenlijk een soort van spin-off bij creëren. Waarbij we hebben gezegd: we gaan een programma maken waarbij elke - maandagavond in dit geval eigenlijk - de gezondheidsavond in Mierlo-Hou is geworden.

00:08:38
*Interviewer:* Oké,

00:08:40
*Jeroen Lammers:* En dat zijn we gaan invullen.

00:08:41
*Interviewer:* Ja. Hoe ziet zo'n gezondheidsavond eruit?

00:08:43
*Carlijne Butz:* Nou ja, we hebben altijd de eerste avond in de maand is echt voor de COOL-groep. Waarin we met die dertien deelnemers - en eventueel partners - over één aspect van leefstijl in gesprek gaan met elkaar. En als bijvoorbeeld die maand het thema voeding is, dan zijn de andere maandagavonden in die maand, die zijn dan beschikbaar voor heel Mierlo-Hout. Waarbij ook het thema voeding door verschillende experts wordt toegelicht.

00:09:09
*Interviewer:* En Alfons, ik kan me ook voorstellen dat mensen ontmoeten elkaar daar ook. Ze inspireren elkaar misschien juist ook wel. Ze helpen elkaar om een gezondere leefstijl te ontketenen bij zichzelf.

00:09:20
*Alfons Notermans:* Zo is dat. En daarom hebben wij het buurthuis gekozen als ontmoetingsplek. Dat is De Geseldonk. Dat is een grote multifunctionele ruimte waar alle verenigingen onderdak vinden.

00:09:31
*Interviewer:* Mooi. Laten we eens even luisteren naar een paar deelnemers. Kun jij daar zo meteen wat dieper op ingaan, Alfons.

00:09:39
*Deelnemer 1:* Om te beginnen, zeg maar, sport in groepsverband en informatie over voeding. Ook de kwaliteit, hoe je met voedsel omgaat. Nee, dat is heel nuttig.

00:09:51
*Deelnemer 2:* Ik wil gewoon fit blijven. Nog iets meer afvallen. Ja, gezonder bezig zijn. Want ook dat kan bij mij een heel stuk beter.

00:10:00
*Deelnemer 3:* Ja, dat ik gewoon nog die dingen kan doen die ik nou ook kan doen. En maar een beetje fit blijf en kan blijven bewegen. Want als ik niet beweeg, dan wordt alles zo stijf en dan komen de kilo's er zo weer bij.

00:10:18
*Interviewer:* Mensen willen fitter worden. Ze willen, je hoorde het een paar keer, kilo's kwijt. Een fitter lijf. Een lijf wat beter in balans is misschien wel. Alfons, zijn dat de type mensen die je verwelkomt op deze avond en misschien ook wel in dit programma?

00:10:35
*Alfons Notermans:* Nou, in principe verwelkomen wij iedereen. Het gaat dan eigenlijk over een lichamelijke maar ook een geestelijke conditie. Die moet in balans zijn. En dat heeft niet alleen met overgewicht te maken. Het is gewoon in beweging blijven. Conditie. Balans. En mensen relateren dat al heel snel aan het aantal kilo wat ze kwijtraken. Dat is niet de primaire opzet.

00:10:58
*Interviewer:* Wat is de primaire opzet?

00:11:01
*Alfons Notermans:* De primaire opzet dat is leefstijlverandering. Bewustwording. Kijk onze afwegingen die we dagelijks maken, daarvan verloopt 80 procent onbewust. En we willen dat stukje bewustwording.

00:11:13
*Interviewer:* Wat zijn de eerste reacties op het programma wat doorlopen wordt?

00:11:16
*Alfons Notermans:* Nou, iedereen vindt aandacht plezierig. En iedereen voelt zich gesteund met lotgenoten. En iedereen vindt het fijn als professionals daarin meedoen.

00:11:26
*Interviewer:* Ze inspireren elkaar dus?

00:11:27
*Alfons Notermans:* Ze inspireren mekaar enorm en het wordt een beetje een wedijver wie daar het hoogste in kan scoren. Vaak is dat gerelateerd aan kilo's. Dat is niet onze primaire opzet.

00:11:38
*Interviewer:* Nee. Jeroen, jullie werken als professionals, werken nu samen. Jullie hebben elkaar gevonden op dit project. Is dat verkennen hoe je dat samenspel op een goeie manier ontwikkelt? Of is het eigenlijk gewoon dat je meteen hetzelfde taal spreekt? En je kunt meteen los en iedereen snapt precies hoe het, hoe de vork in de steel zit?

00:11:57
*Jeroen Lammers:* Nou de vraag stellen, is 'm misschien ook al een beetje beantwoorden. Want in die zin is iedereen natuurlijk in zijn eigen straatje altijd aan het werk. En daarin merk je dus dat je allemaal met de beste bedoelingen je werk doet, maar er toch ook vaak langs elkaar heen gewerkt wordt.

00:12:14
*Jeroen Lammers:* Dus daarin, door samen te gaan zitten en samen te kijken van: goh, wat doen we allemaal? Waarin kunnen we elkaar helpen? Dat dan toch al soms best wel verrassende dingen naar boven komen.

00:12:26
*Interviewer:* Ja, zoals?

00:12:27
*Jeroen Lammers:* Nou projecten die in de wijk al lopen via de huisarts. Of via Jibb bijvoorbeeld, die daar al projecten natuurlijk hebben lopen. In dit geval in Mierlo-Hout.

00:12:37
*Interviewer:* Ja

00:12:38
*Jeroen Lammers:* Waarbij je dan denkt van: goh, ja, als ik dit eerder geweten had. Hier had ik al veel, ook vanuit mijn spreekkamer, gebruik van kunnen maken.

00:12:46
*Interviewer:* Ja

00:12:46
*Jeroen Lammers:* Dus door samen te zitten en het daarmee gewoon te delen van de initiatieven die je al hebt lopen. Dat is denk ik al een hele grote stap.

00:12:55
*Interviewer:* Ja, ik ben wel benieuwd wat dit project zo bijzonder maakt. Voordat ik die vraag in jou stel, gaan we eerst even luisteren naar Flo en Kristian. Want die hebben daar ook een antwoord op gegeven.

00:13:09
*Kristian van den Nouwlandt:* Nou, het bijzondere is eigenlijk dat het een afgebakend traject is. Met, vanuit heel veel verschillende specialisaties. Dus het gaat niet alleen om bewegen. Het gaat om voeding. Alle aspecten die d'r voor kunnen zorgen dat mensen fitter en gezonder worden spelen daarin mee. En mensen die deelnemen hebben zich met name opgegeven omdat ze fitter willen worden en af willen vallen.

00:13:32
*Flo de Haas:* Eigenlijk de inzichten die mensen krijgen op het gebied van voeding en bewegen, maar ook veel meer. Da's ook een stukje stress en slapen. Wat dat met je kan doen, lichamelijk. En ik vind het wel ontzettend fijn om te zien dat mensen die informatie nou ook krijgen.

00:13:48
*Interviewer:* Koren op jouw molen, als ik dat zo hoor.

00:13:50
*Carlijne Butz:* Ja, nou ja, ik denk wat Kirstian en Flo allebei al heel goed zeggen: we kijken niet naar één aspect van leefstijl, we kijken naar iemands hele leefstijl. Die factoren, die hebben ook weer invloed op elkaar. Dus als we maar één onderdeel aanpakken, dan gaan we nooit een zo'n groot mogelijk resultaat bereiken.

00:14:08
*Interviewer:* Wat zou jij, de luisteraars - dat zijn de professionals hier in Helmond. Wat zou je hen willen meegeven?

00:14:15
*Carlijne Butz:* Om in ieder geval eens naar hun eigen leefstijl te kijken en d'r bewust van te worden wat hun gedrag daarin is. En er eens over na te denken of ze daar tevreden mee zijn, ja of nee.

00:14:25
*Interviewer:* Jeroen, ik kan me voorstellen dat er al heel wat mensen zijn die inderdaad betrokken zijn. Die nu al bezig zijn met het verbeteren van hun leefstijl. Maar hoe zorgen we ervoor dat die beweging eigenlijk, dat het verbreed wordt qua deelnemers ook. En dat er steeds meer mensen aansluiten?

00:14:44
*Jeroen Lammers:* Nou, dat is inderdaad de uitdaging. Je wil die golf steeds groter maken. En we moeten ons beseffen dat we natuurlijk nu met de groep die we zijn gestart. Dat zijn enthousiaste, gemotiveerde mensen. Maar om die groep te verbreden zul je daar misschien nog meer bij nodig hebben.

00:15:03
*Interviewer:* Zoals?

00:15:05
*Jeroen Lammers:* Nou, sleutelfiguren in de wijk kunnen daar een hele grote rol in spelen. In Mierlo-Hout in dit geval Jan Drouen. Iemand die de wijk door en door kent. Die mensen kennen, die mensen vertrouwen. Waarbij mensen ook een boodschap van aannemen.

00:15:23
*Interviewer:* Ja

00:15:23
*Jeroen Lammers:* En die dus ook mensen komen enthousiasmeren om hier iets mee te gaan doen.

00:15:27
*Interviewer:* Alfons, kom ik ook nog even bij jou. Want ja, ik kan me ook voorstellen dat het initiatief op een bepaalde manier misschien wel geborgd mag worden.

00:15:34
*Alfons Notermans:* Zeker! Kijk, leefstijl, dat spreekt ons allemaal aan. Het moet handen en voeten krijgen, Het moet praktisch ingevuld worden.

00:15:41
*Interviewer:* Ja

00:15:42
*Alfons Notermans:* En daarmee hoef je niet te wachten tot er echt iets aan de hand is. Preventie, leefstijl, doe je nú. En dat hou je vast.

00:15:50
*Interviewer:* Precies. En hoe houden we dat vast?

00:15:52
*Alfons Notermans:* Nou, wij vinden vanuit de praktijk dat we daar ook een sleutelrol in hebben. En wij hebben vanuit de praktijk, gaan wij per toerbeurt gewoon op de maandagavond, zeven uur vertrek vanaf De Geseldonk, een rondje wandelen door de wijk. In kleine groepjes. D'r zijn drie routes uitgezet en d'r is een prettige afsluiting. En gewoon om mensen te laten zien: sporten, leefstijl, kunnen we allemaal.

00:16:19
*Alfons Notermans:* Daarvoor hoef je niet alleen een chique pakje aan te doen, gewoon bewegen met ons allen.

00:16:23
*Interviewer:* Sporten, leefstijl doet ertoe.

00:16:25
*Alfons Notermans:* Doet ertoe. Letterlijk. In beweging komen.

00:16:28
*Interviewer:* Deze podcast is met name natuurlijk bedoeld voor al die professionals die bezig zijn om een gezond Helmond te maken, te creëren met z'n allen, zeg maar. Wat zou jij iedereen willen meegeven?

00:16:39
*Alfons Notermans:* Inderdaad, wat je schetst. Leefstijl heeft diverse facetten. Voor mij is het belangrijk: de bewustwording. Het helder krijgen: hoe vul ik mijn dagelijks leven in? Wat vind ik belangrijk? De preventie te onderstrepen. Niet wachten totdat het schip strandt, maar letterlijk verantwoording nemen voor een leefstijl waar je achter kunt staan.

00:17:01
*Interviewer:* Daar heb je elkaar als professionals ook voor nodig.

00:17:03
*Alfons Notermans:* Daar heb je mekaar voor nodig. En voor mij is het heel belangrijk: ik werk in de wijk. Ik ken Mierlo-Hout op mijn duimpje. Dat voor het voetlicht komt, welke voorzieningen er zijn waar mensen gebruik van kunnen maken. Dat schept een stuk saamhorigheid. Dat is laagdrempelig. En dat is iedere dag opnieuw weer te gebruiken.

00:17:23
*Interviewer:* Jeroen, ja, die samenwerking. Ik kan me voorstellen dat van belang is en dat we dat proberen te stimuleren met elkaar. Om die verbindingen nog meer te maken. Wat wil jij iedereen meegeven?

00:17:34
*Jeroen Lammers:* Dat wij als professionals uit onze comfortzone moeten komen. Om door dat te doen, ontdek je dus hoe de ander ook werkt en hoe je samen dus inderdaad, die samenwerking beter kan maken. En hoe je dus ook kan bijdragen aan dit soort initiatieven op wijkniveau. Dus als iedereen uit zijn of haar comfortzone komt. En of letterlijk het gebouw waar je in zit. En naar de wijk toe gaat en daar door middel van kennisoverdracht of, nou ja verzin maar iets, een bijdrage kan leveren aan dit soort dit soort programma's. En de waardering die je daarvoor krijgt, die is echt enorm motiverend.

00:18:17
*Interviewer:* Ja, die motiveert jou ook?

00:18:18
*Jeroen Lammers:* Ja!

00:18:19
*Interviewer:* Precies. Carlijne Butz, Jeroen Lammers, Alfons Notermans, mag ik jullie danken voor jullie bijdrage aan deze podcast? Heel veel succes ook met alle volgende stappen die jullie zetten in dit - ja, mag ik wel zeggen - bijzondere project. Maar ook deze bijzondere samenwerking.

00:18:36
*Interviewer:* Dit was weer een podcast in de serie van de beweging 'Ruimte om te leven'. Graag tot de volgende aflevering. Heb het goed en een hele energieke groet. Tot de volgende keer.