

**Wat hebben kruidenbakken, fysiotherapie, leefstijl en schrijven gemeen? Onze wijkgenoot Jaap Wonders.**



# Wonderen in de wijk

Op afstand een huis kopen in de Professoren- en Burgemeesterswijk, Jaap Wonders en zijn vrouw Helen Pluut deden dit, vanuit Azië in 2016. Na een jaar in Singapore te hebben gewoond en gewerkt, vindt Jaaps vrouw een baan bij de Leidse Universiteit, dus moet er woonruimte komen. Helemaal kopen zonder kijken is het niet, hun ouders zorgen via filmpjes voor bezichtiging op afstand. 'We wisten niets van Leiden en van de wijk, maar het zag er goed uit en onze ouders waren enthousiast', zegt Jaap. Hij kan als fysiotherapeut aan de slag bij SMC Rijnland, dat sinds enkele jaren ook gevestigd is in het gezondheidscentrum aan de Roodenburgerstraat. Zelf werkt hij in de praktijk aan de Oosterkerkstraat. 'We zijn heel blij met onze keuze. We voelden ons gelijk thuis in de wijk en willen er niet meer weg.'

## **Hockeygras en kruidgewas**

Hoewel zijn werkplek niet in de wijk ligt, is Jaap er zeer actief. Zo is hij

fysiotherapeut van hockeyclub Roomburg, waar hij onder meer het eerste herenteam begeleidt. Jaap is zelf geen hockeyer, maar wel een sportieve duizendpoot. 'Ik speel tennis, squash, badminton en padel, en daarnaast hou ik van mountainbiken, wielrennen en voetballen en basketballen achter ons huis op de speelveldjes. Suppen en kajakken over de Leidse singels doe ik ook graag trouwens.' Een favoriete sport heeft hij niet. 'Juist de combinatie vind ik zo leuk, ik zou er niet één kunnen kiezen.' Dat hij toch op het Roomburgse hockeyveld is beland, komt omdat SMC bij de club betrokken is, maar ook vanwege zijn eerdere ervaring als fysiotherapeut van hockeyclub Den Bosch. Jaap's wortels liggen in Brabant. 'Ik ben opgegroeid in een dorp bij Den Bosch, waar ik ook mijn vrouw heb ontmoet. Mijn familie heeft daar een voedselbos, waar ik regelmatig te vinden ben. Het bos is opgebouwd uit verschillende lagen, met vaste planten, bomen en struiken

die elkaar in evenwicht houden en waar van alles eetbaars uit komt, van kersen tot Szechuanpeper.' Af en toe neemt Jaap uit het voedselbos kruiden mee die hij vervolgens overzet in de kruidenbak in het speeltuintje bij de Dozystraat in de buurt van zijn huis. 'Iedereen kan de kruiden uit deze bakken plukken, ik ben alleen verantwoordelijk voor het onderhoud ervan.' Natuur is belangrijk voor Jaap. 'Het is fijn dat er in de wijk veel groen is, dat is belangrijk voor de gezondheid. Om buiten in te zijn, maar ook als voedingsbron. De kruidenbakken zijn natuurlijk maar een kleine bijdrage daaraan, maar een mooi initiatief zoals het Zoeteland, met groenten van eigen wijkbodem, zou wat mij betreft best op grotere schaal en meerdere plekken mogen om meer mensen te kunnen voorzien.'

## **Van praktijk tot publicatie**

Naast sportfysiotherapeut en manueel therapeut is Jaap ook leefstijltherapeut, revalidatiewetenschapper en

docent aan de SMC Academy. 'In het begin van mijn carrière, merkte ik dat sommige patiënten tegen problemen aan bleven lopen. Er speelde duidelijk meer dan alleen fysieke klachten, er was een meer holistische aanpak nodig.' Jaap heeft zich daarom verder verdiept in de invloed van leefstijl op gezondheid, welzijn en geluk. Dit heeft onder andere geresulteerd in een wetenschappelijk onderzoek dat hij samen met zijn vrouw Helen tijdens de eerste coronalockdown heeft uitgevoerd en dat gepubliceerd is in een toonaangevend tijdschrift. De afgelopen twee jaar heeft hij al zijn kennis en ervaringen op papier gezet. Glunderend: 'En nu is er dan mijn boek: *Alledaags wonderlijk leven*. Met een kwinkslag naar mijn achternaam inderdaad.' Op de omslag prijkt een weinig alledaagse foto van Jaap die in het kolkende water van een gletsjerrivier ligt. 'Dat kan ik uitleggen hoor,' lacht Jaap. 'Die foto is genomen in Gran Paradiso in Italië, een verwijzing naar de kunst om van het dagelijks leven een paradijs te maken.' Het boek benadrukt dat je daar geen bijzondere dingen voor hoeft te doen. Het is laagdrempelig, bedoeld voor zowel gezondheidsprofessionals als mensen die open staan om kleine aanpassingen in hun alledaagse levensstijl te doen. 'Dus je hoeft heus niet persé in een ijsbeek te gaan zitten', stelt Jaap gerust. 'Kleine aanpassingen op gebied van voeding, slaap, beweging, in de natuur zijn en een positieve mindset kunnen al een groot verschil maken in hoe je je voelt. Je kunt er zelf voor kiezen om het simpel of moeilijker te maken. Er staan hele praktische tips in, maar alles is onderbouwd met onderzoek. Ik hoop dat mensen die het lezen erover praten met hun vrienden, collega's, burens, cliënten of patiënten.' Jaap hoopt op deze manier ook die mensen te bereiken die waarschijnlijk het boek niet gaan lezen, maar er misschien wel het meeste voordeel uit te halen hebben.

### Voor elk wat wils

Of je je liever op voeding richt of beweging, Jaap's boek biedt praktische tips voor iedereen. Zo introduceert hij het 'Bordje Gezond'. 'Je bord zou eigenlijk voor de helft uit groenten moeten bestaan. Dat lijkt veel, maar

als je als tussendoortje of bij elke maaltijd groente of fruit eet, kom je al een heel eind. En in een soep kun je ook makkelijk veel groenten kwijt.' Ook op het gebied van bewegen, biedt Jaap handvatten. 'Naast sporten zijn er ook manieren om regelmatig spontaan te bewegen. Je kunt hierbij denken aan bekende voorbeelden als de trap nemen, de fiets in plaats van de auto en tuinieren. Maar doe ook eens een dansje of ren een rondje met je armen in de lucht', gebaart Jaap vrolijk. Bij ieder hoofdstuk in zijn boek hoort een gezondheidschallenge. Dat klinkt spannend maar blijkt haalbaar. Voor bewegen is dat bijvoorbeeld een maand lang dagelijks vijftien minuten wandelen en/of wekelijks tien minuten hardlopen.



### Een filosofisch perspectief

Jaap is ook beïnvloed door zijn verblijf in Singapore. 'Het heeft me een ander perspectief op gezondheid getoond. Je ziet daar bijvoorbeeld in parken groepjes ouderen samen bewegen. Dit organiseren ze zelf.' Voor zijn boek heeft hij onderzoek gedaan naar de zogenaamde blauwe zones, plekken op de wereld waar de bewoners bovengemiddeld gezond oud worden. Voeding en een natuurlijke omgeving die beweging stimuleert blijken daarbij belangrijke factoren. Maar ook een hecht sociaal netwerk en een laag stressniveau spelen een grote rol. Jaap vat samen: 'Uiteindelijk draait het om liefde, energie en contacten met anderen, waar mensen zingeving en geluk

uit halen. Geluk is geen doel op zich en gezondheid bestaat uit zoveel facetten. Een deel wordt al bepaald door je genen en gezondheid is ook niet helemaal maakbaar. Klachten, ziekten, tegenslag en verlies horen bij het leven. Maar door kleine bewuste keuzes kun je wel de kans op een gezonder en gelukkiger leven vergroten.' Jaap geeft de filosofische gedachte achter zijn boek weer met een citaat van Sint Augustinus: 'Zorg voor je lichaam alsof je het eeuwige leven hebt. Zorg voor je ziel alsof je morgen zult sterven.' Jaaps liefde voor het leven en zijn wens om dit met anderen te delen stralen van hem af. Met zijn veelzijdige betrokkenheid is hij een bron van positieve energie voor de wijk. □

Voor meer informatie is Jaap te bereiken via de websites van de fysiotherapiepraktijk SMC Rijnland [www.smc-rijnland.nl/locaties/leiden-roodenburg/](http://www.smc-rijnland.nl/locaties/leiden-roodenburg/) of de SMC Academy, waar ook zijn boek te bestellen is. [www.smc-academy.nl/alledaags-wonderlijk-leven/](http://www.smc-academy.nl/alledaags-wonderlijk-leven/).

5% van de opbrengst van de boeken gaat naar Meer Bomen Nu, een stichting die zaailingen uit natuurgebieden herplant op plekken waar weinig groen is. [www.meerbomen.nu/](http://www.meerbomen.nu/)



door Erica Zwaan