

INTERVIEW Miss Leyden Academy mist dansen, maar houdt volle agenda

'Ik geloof zelf ook niet dat ik 81 ben'

Het is vaste prik: elke vrijdagavond van elf tot drie uur in de nacht danst de 81-jarige Margreet Frederiks de salsa. Alleen nu even niet vanwege de coronatijd. Toch blijft haar agenda overvol. Een interview met het toonbeeld van vitaliteit, de nieuwe 'Miss Leyden Academy' in haar flat in de Leidse Merenwijk.

Marieta Kroft

Leiden ■ Margreet Frederiks is sinds een week het boegbeeld van Leyden Academy, een organisatie die helpt de kwaliteit van leven van ouderen te verbeteren. Een jaar lang staat haar portret op de website en sociale mediakanalen van het in Leiden gevestigde kennisinstituut. Ze won de 'missverkiezing' vanwege haar 'sprankelende, ondeugende uiterlijk'.

Zelf zou Margreet nooit op het idee zijn gekomen om zich op te geven, vertelt ze een kleine week na de bekendmaking op 11 november. „Mijn dochter gaf mij op, maar was het ook alweer vergeten toen ze werd benaderd met het nieuws dat ik het was geworden.” Intussen is ze overspoeld met reacties. „Vijfenvijftig appjes”, zegt ze met een glimlach terwijl ze haar smartphone laat zien. Ze voelt zich best wel gevleid. „Al weet ik niet precies wat het inhoudt. Ik hoop niet dat ik lezingen of presentaties hoeft te houden. Ik begreep dat ik mag exposeren bij Leyden Academy. Dat is natuurlijk hartstikke leuk.”

Kunstschilders

De beeldend kunstenares stamt uit een familie van kunstschilders en muzikanten uit Noord-Holland. Op haar zevende verhuisde ze vanuit Alkmaar naar Den Haag. Daar volgde ze ook de kunstacademie. In 1962 trok ze naar Leiden, waar ze teken- en dansdocent was op het RIO (Rijlands Instituut voor Ondernemersonderwijs, het Agnes en het Da Vinci Col-

lege. Tussen 1978 en 1982 woonde ze met haar toenmalige man en drie kinderen in Spanje. Haar zoon en twee kleinkinderen wonen er nog steeds.

Naast lesgeven, is Margreet altijd blijven schilderen. Van modern realistisch tot surrealistisch. „Kijk, alle schilderijen die je hier ziet, zijn door mij gemaakt”, wijst ze met trots naar de talrijke exemplaren aan de muren en in de kast. In haar atelier vertelt ze over haar werk met de naam 'A life is a carousel'. „Je begint je leven in botsautootjes. Vervolgens kom je in een draaimolen, en nog een draaimolen. Dan ga je naar het spookhuis en uiteindelijk komt alles goed en beland je in een rustiger vaarwater.” Of het een vertolking is van haar eigen leven, laat Margreet in het midden.

Leidsche Mondialen

Ze was erbij toen Dick Bakhuizen van den Brink in 2008 de Leidsche Mondialen oprichtte. Margreet bedacht het woord 'de Mondialen'. Het kunstenaarscollectief heeft als belangrijkste doelstelling ervoor te zorgen dat kunstwerken ook na iemands overlijden, behouden blijven. „Dat familie ze niet in de Vlietbak gooit”, licht Margreet toe. „Dat is gebeurd he.”

Zeker één keer in de maand komt het collectief bij elkaar aan de Haagweg, alleen nu vanwege de coronatijd even niet.

Ook haar tekenclub op de vrijdagochtend in het Voorschotense buurthuis Alettahof is al sinds maart gestopt. „Om de beurt nemen

we een model mee. Maar nu is het buurthuis dicht. Waarom snap ik niet, want we kunnen heel goed anderhalve meter afstand houden.”

Urenlang dansen

Haar saunabezoek op de dinsdag in Noordwijk is ook al gestopt, net als het salsadansen op de vrijdagavond in Den Haag. Margreets ogen glimmen als ze over het dansen praat. „We dansen urenlang. Daar weten ze niet dat ik in de tachtig ben.”

Ze schrikt. „O jee, nu komen ze er natuurlijk achter. Nu ik in de publiciteit kom.”

Margreet legt zich erbij neer. „Eerlijk is eerlijk. Als ik daar binnenkom en ik sta op de vloer, dan geloof ik zelf ook niet dat ik 81 ben.” 's Nachts om vier uur ligt ze dan op haar bed. „De hele zaterdagmorgen slaap ik uit, ben ik voor niemand bereikbaar.”

Corona laat veel gezelligheid wegvallen. „Ik mis het uitgaan heel erg. Maar ik ben niet eenzaam en vervelend mij ook niet. Mijn twee dochters wonen vlakbij, net als twee kleinkinderen en twee achterkleinkinderen. Ik heb veel kennissen. Een nieuwe partner? Dat vraagt iedereen, maar ik moet er niet aan denken. Nee hoor, vrijheid blijheid.”

Ze laat haar agenda zien van deze week: helemaal vol. Daar is niets aan veranderd. „Ik ga vaak op bezoek of krijg bezoek. Als iemand met mij wil afspreken, kijk ik eerst in mijn agenda.” Om in beweging te blijven loopt ze elke dag een uurtje en haar geheim voor een goede gezondheid?

„Elke middag een half uurtje siesta

i

Wij en corona

Margreet Frederiks is een van de 250 senioren die hun verhaal delen op het platform 'Wij & Corona' van Leyden Academy en de stichting GetOud. Mensen uit het hele land vertellen er over de coronatijd en bieden elkaar zo troost en inspiratie. Aanmelden kan via wijcorona.nl/uw-verhaal. Hieronder de samenvattingen van vier andere regiogenoten.

houden.”

Margreet is best bang om corona op te lopen. „Het komt dichterbij. Ik ben al bang voor een naald. Als ik op televisie zie aan hoeveel slangetjes mensen op de ic liggen, dan denk ik 'verschrikkelijk. Dat wil ik niet meemaken'. Ik heb voor het eerst de griep prik gehaald. Dan is dat alvast uitgesloten.”

Genieten

Corona of niet, Margreet geniet van het leven. „Ik ben gezond. Veel kennissen hebben nieuwe knieën en heupen. ik slik nog geen pilletje. Ik heb altijd veel gereisd in mijn leven. Nu kijk ik naar Rail Away op tv. Dan heb ik het gevoel dat ik meereis met de trein langs allerlei steden en gebieden.”

Ze kijkt uit haar raam op acht hoog en wijst naar Schiphol in de verte. „Ik zie de vliegtuigen landen

Salsadansen, tekenen, naar de sauna: de coronatijd haalde er een streep doorheen

en weer opstijgen. Soms zie ik de meeuwen zeilen door de lucht. Dan denk ik 'zij zijn gelukkig'. Ik ben ook gelukkig.”



Miss Margreet Frederiks over haar werk 'A life is a carousel'. „Het leven begint in de botsautootjes. Uiteindelijk kom je in een rustiger vaarwater.” FOTOFOTO HIELCO KUIPERS

”

Ik zie de meeuwen zeilen en dan denk ik: 'Zij zijn gelukkig'. Ik ben ook gelukkig

”
Veel kennissen hebben nieuwe knieën of heupen. Ik slik nog geen pilletje

Trix (78) haalde zoon in huis

'Pak je spullen en kom naar mij toe', zei Trix (78) uit Leiden dit voorjaar tegen haar zoon (51), die vanwege zijn schizofrenie begeleid woont in Oegstgeest. Vanwege de lockdown mocht hij zijn kamer niet uit. „Het leek mij vreselijk om zo opgesloten te zitten”, vertelt ze op wijcorona.nl/trix78.

Drie maanden had ze haar zoon bij haar in huis en later nog een keer een weekje. Dat was toen hij niet naar buiten mocht omdat hij moest wachten op een testuitslag. Trix: 'Het logeren was heel leuk, maar niet wenselijk. Mijn zoon woont heel fijn in Oegstgeest en werkt drie halve dagen in een bakkerij en hij vond het jammer dat dat niet doorging'.

Trix is benieuwd wat de toekomst brengt. Voor haar staat wel vast: 'Komt er een nieuwe lockdown, dan is mijn zoon natuurlijk weer van harte welkom.'



Trix en haar zoon.

EIGEN FOTO

'Gezondheid is een groot goed'

Mieke uit Oegstgeest was altijd druk en uithuizig. Maar vorig jaar kreeg ze last van haar ingezakte rugwervels, vertelt ze op wijcorona.nl/Mieke80. Hoewel het langzamerhand weer de goede kant opgaat, vindt ze dat de spontaniteit van het leven er wel vanaf is.

„Dat komt door mijn ziekte en wordt versterkt door corona. Corona heeft zelfs mijn herstel vertraagd. Ik kon begin maart net aan een blokje om de straat lopen, maar ja, toen kwam corona. En vervolgens de hitte. Nu ben ik na een stukje lopen kapot.”

„Het proces van afscheid nemen van alles wat je niet meer kunt, kost verrassend veel energie. Je beseft maar weer eens dat gezondheid een enorm groot goed is. Mocht ik corona krijgen, dan blijf ik thuis. Je krijgt mij geen ziekenhuis in!”



Mieke.

EIGEN FOTO

Genieten bij DansPark

Piet (73) uit Leiden heeft nog maar één keer een mondkapje op gehad. „Dat was bij de pedicure”, vertelt hij op wijcorona.nl/piet73. „Met mijn bril op werd dat toch een mistige aangelegenheid.” Piet doet aan FysioSport, aerobic zwemmen en brengt in Leiderdorp op de fiets het magazine van ouderenbond KBO-PCOB rond. Daarnaast danst hij tweemaal in de week bij DansPark voor mensen met een chronische bewegingsbeperking. „Gelukkig mogen we sinds kort, op gepaste afstand, weer genieten van de gezellige sfeer bij DansPark Oegstgeest (op de dinsdag) en bij DansPark Leiden (op de woensdag). Toen we vanwege het coronavirus niet in de collegezaal van Leyden Academy konden dansen, verzorgden de docenten wekelijks een ZOOM-dansles. Dit was ook heel leuk en leerzaam om mee te maken.”



Piet,

EIGEN FOTO

'Ik mis spontane bezoeken'

De 74-jarige Ger uit Oegstgeest kan zich goed redden, vertelt hij onder meer op wijcorona.nl/Ger74. „Maar Covid 19 heeft zeker invloed op mijn leven. Door de sociale beperkingen kan ik niet degenen zijn, die ik ben.” „Ik voel mij wat ouder, slaap minder goed. Ik draai de bekende wandelrondjes rond het huis af en mis het spontaan bezoeken van vrienden en het gezamenlijk concertbezoek, theater, dans, musea etcetera.”

Fijn vindt hij de spontane ontmoetingen tijdens zijn wandelingen. „Veel meer dan in de pre-coronatijd.” Ook geniet hij van de concerten en dansvoorstellingen die nu ruim via YouTube worden aangeboden. „Pas nog een concert gezien dat op dat moment daadwerkelijk werd gespeeld. Toch weer spannender dan een filmopname.”



Ger.

EIGEN FOTO