

Extra



Jaargang 9 | 2023

BOORDEVOL INFORMATIE EN INSPIRATIE VOOR DE AMSTELVEENSE SENIOR

Inspirerend

Vrijwilligster Joke hield jarenlang een notitieboekje bij over de bewoners die zij bezocht

.....

GeWoon Volledig Pakket Thuis

Is het iets voor u?

.....

8 x Handig

Comfortabel er-op-uit

Goede feestdagen & een gezond 2024



Een nieuw team

Het was even zoeken zonder hoofdredacteur Jantien Anderiesen die van haar pensioen geniet en met een gewijzigd communicatieteam bij Brentano. Maar we zijn trots op de eerste vernieuwde Extra. Een ander formaat, een aangepaste frisse lay-out en nieuwe en bekende rubrieken. De Extra is een informerend en inspirerend magazine voor ouderen in Amstelveen. U aangeboden door Brentano.



Lorraine Schouten & Jessica Douma

Tijdens onze eerste redactievergadering zochten we naar een onderwerp wat ons allen bindt en wat iedereen elke dag doet. Daar hoefden we niet lang over na te denken: eten! Diverse collega's hebben letterlijk een blik in hun eigen keukens gegeven. Ook hebben we nog handige tips en mooie interviews toegevoegd en natuurlijk is er ook puzzelplezier!

Heel veel leesplezier,

Team communicatie

Hmmm...



INHOUD



Extra van Brentano is een magazine boordevol informatie en inspiratie voor Amstelveense senioren. Het blad verschijnt 2 keer per jaar en is gratis. Veel leesplezier!

4 Interview met oud-vrijwilliger Joke

Joke deed bijna haar hele leven vrijwilligerswerk en hield van al de senioren die ze bezocht informatie bij in haar notitieboekje



7 Gezonde eettips

Hoe maakt u gezonde keuzes?

9 GeWoon Volledig Pakket Thuis

Wat betekent gewoon thuis met behulp van VPT?

12 We doen het voor de glimlach

Linda van Ginkel en Aris Leijenhorst serveren dagelijks de lekkerste, verse maaltijden voor onze bewoners. Hoe ziet hun werkdag er eigenlijk uit?



15 Blog van Job

Lekker

16 Onze vrijwilligers, onze stille kracht

Zij geven het leven van onze bewoners net dat beetje extra glans en zijn onmisbaar.

19 Decembermaatjes!

We zijn weer op zoek naar vrijwilligers tijdens de wintermaanden.

20 Familieparticipatie in de ouderenzorg

Hoe cruciaal familieparticipatie voor de welzijn van ouderen is.

21 Brentano en de feestdagen

Voor bewoners in de wijk bieden we heerlijke diners en hele gezellige activiteiten aan.

22 Positieve Gezondheid:

Wat is dat nu eigenlijk? En: Gewoon vrijwillig

26 Puzzelen!

Twee pagina's vol lekker hersenwerk.

28 8 x Handig

Comfortabel er-op-uit met deze hulpmiddelen.

30 Blog van de vrijwilliger

Marijke Steenbergen was zowel zomer- als wintermaatje en gunt ons een blik in haar ervaringen.

COLOFON

Samenstelling & redactie

Jessica Douma & Lorraine Schouten

Art direction & vormgeving

Multicopy Zeist

Met medewerking van

Job van Amerongen

Beeld

Bram Heimens & Adobe Stock

Drukwerk

Multicopy Zeist



JOKE IS BIJNA HAAR HELE LEVEN VRIJWILLIGER: "JE KRIJGT HET GEVOEL DAT JE NOG NODIG BENT VOOR DE MAATSCHAPPIJ"

Een groot deel van het leven van de 76-jarige Joke stond in het teken van vrijwilligerswerk. Dertien jaar lang deed ze dit bij Brentano. Tijdens haar werk hield ze van de bewoners die ze bezocht een notitieboekje bij.

"Ik ging altijd heel graag bij mijn oma op bezoek en ik denk dat het vanuit daar begonnen is", legt ze vol passie uit. In het verleden is Joke door het werk van haar ex-man op veel verschillende plekken in Nederland en Duitsland komen te wonen. Om meer connectie te krijgen met de buurt, begon ze aan vrijwilligerswerk.

Zo ook in 1984 in Venlo. "We kwamen daar en ik dacht: waar moet ik beginnen?" Via de kerk kwam ik in contact met een kloosterzuster en die ging bij mensen op bezoek en die zocht een assistente. "Ik hielp in de soos met koffieschenken bij klaverjasavonden en andere activiteiten en ik vond dat heel erg leuk om te doen", vertelt ze enthousiast.

VRIJWILLIGER IN AMSTELVEEN

Na haar scheiding keerde Joke weer terug naar haar geboortestad Amstelveen. Vlakbij haar woning was verzorgingshuis de Olmenhof waar ze bij bewoners op bezoek ging. "Dat vond ik makkelijk, want dan kon ik mijn eigen tijd indelen. En ik vond ook het één op één contact met de mensen heel erg leuk. Ik zeg altijd: 'het is niet alleen voor hun heel leuk, maar ook voor mij'."

Met de bewoners praatte ze over de oorlog en gebeurtenissen uit hun verleden. "En dat was voor hun heel fijn, want familieleden hebben die verhalen al gehoord, dus tegen mij konden ze alles weer vertellen wat ze in hun leven meegemaakt hadden", grapt ze.

EEN NOTITIEBOEKJE

Joke realiseerde zich al snel dat het niet voldoende was om gewoon op bezoek te gaan. Ze wilde zich verdiepen in het leven van de bewoners, hun geschiedenis en

ervaringen begrijpen. Dit was voor haar een manier om hen het gevoel te geven dat ze gehoord werden. Al die informatie onthouden van al die bewoners was best wel veel natuurlijk. "Ik wilde dus als ik op bezoek kwam weten waar ze bijvoorbeeld geboren waren of hoe oud ze waren. Dat vond ik erg belangrijk, want dan hadden de mensen het idee dat ik naar ze luisterde."



In het begin schreef ze alleen de datum van het bezoek op, maar na een tijdje ging ze per persoon die ze bezocht de belangrijkste details opschrijven. "Dan zag ik als ik ze weer ging bezoeken dat hij de vorige keer naar de dokter moest. Of ze hadden verteld dat er iets met de kinderen was en dan kwam ik daar weer en dan vroeg ik er naar en dan merkt ik dat ze dat erg op prijs stelden."

Over hoeveel bewoners ze in totaal geschreven heeft? Dat is volgens Joke "teveel om op te noemen", lacht ze.

HET BELANG VAN VRIJWILLIGERSWERK

Na vele jaren van onvermoeibare inzet en toewijding aan vrijwilligerswerk, werd Joke uiteindelijk door verschillende omstandigheden gedwongen om een moeilijke beslissing te nemen: stoppen met haar vrijwilligerswerk. Het was alsof een hoofdstuk in haar leven werd afgesloten, een hoofdstuk dat ze altijd met trots en vreugde had gedaan.

Joke blijft, zelfs nadat ze stopte met vrijwilligerswerk, sterk geloven in de immense waarde ervan. Volgens haar is vrijwilligerswerk van cruciaal belang voor de samenleving. "Als alle vrijwilligers vandaag zeggen: 'Ik stop ermee,' dan ligt heel Nederland plat," zegt ze. Ze benadrukt ook het belang van vrijwilligerswerk

voor mensen die met pensioen zijn gegaan. Voor hen kan het een manier zijn om zich nog steeds nuttig en gewaardeerd te voelen in de maatschappij. Het geeft hen de mogelijkheid om betrokken te blijven en hun vaardigheden en ervaring te blijven gebruiken. "Je hebt dan nog het gevoel dat je nodig bent in deze maatschappij. Je krijgt er zoveel voor terug."

Joke zit overigens nog steeds niet helemaal stil. Ze is lid van een wandel- en fietsgroep, waar ze de leiding over heeft. En ook doet ze met liefde nog boodschappen voor mensen uit haar flat. Deze activiteiten laten maar weer zien dat Joke zich altijd blijft inzetten voor anderen, zelfs als ze niet meer hetzelfde intensieve vrijwilligerswerk doet als voorheen.

TIPS ALS VRIJWILLIGER VAN JOKE:

1. Houd een boekje bij over de bewoners.
2. Luister naar de mensen waar u op bezoek gaat.
3. Vertel zo weinig mogelijk over uw eigen leven.
4. Hoor het gemopper van de bewoner een tijdje aan en probeer daarna het gesprek te kantelen.



TIPS



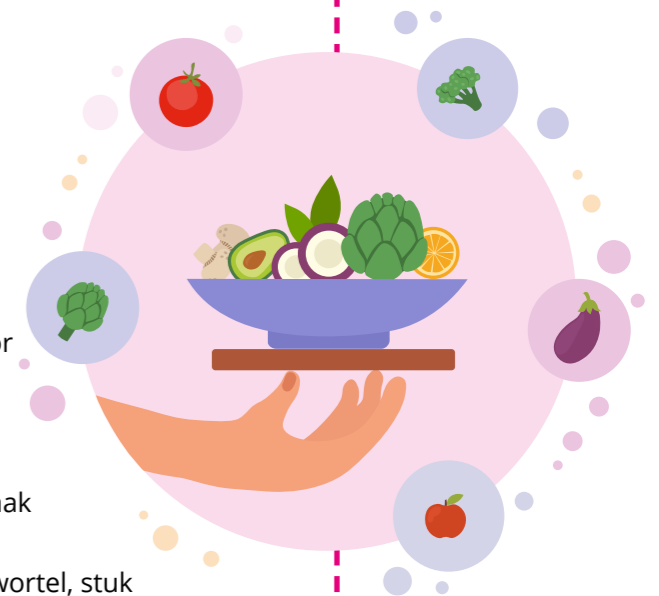
GEZONDE KEUZES...

Wilt u afvallen? gezonder eten? óf inzicht krijgen in uw voeding? Download dan eens de app "mijn eetmeter" in de appstore of bekijk deze online.



U krijgt te zien hoeveel voedingsstoffen en calorieën u binnenkrijgt en u kunt bekijken in hoeverre u eet volgens de Schijf van Vijf. U kunt uw gewicht bijhouden met een ingebouwde BMI-meter. En wilt u afvallen? Mijn nieuwe balans binnen Mijn Eetmeter biedt hulp.

GEZONDERE KEUZES MAKEN? MISSCHIEN EEN EETWISSEL?



- Vervang bijvoorbeeld uw witte pasta of brood door volkoren producten te gebruiken. Volkoren producten bevatten veel vezels en dit zorgt voor een langer verzadigd gevoel.
- Vervang uw vlees door af en toe vis te eten. Óf maak minimaal 1x per week een vegetarische maaltijd.
- Eet bij elke maaltijd een vorm van rauwkost. Een wortel, stuk komkommer of wat snoeptomaten, dan zit u ook zó aan uw 2 ons groente.
- Eet bij uw avondeten zo veel mogelijk groente.

ECHTE BRENTAANTJES BAKKEN!

Bent u die ligakoek, appel of bruine boterham met kaas ook een beetje zat? Waarom bakt u niet eens een semi-gezonde havermoutkoek. Heerlijk als tussendoortje! Heel gemakkelijk te maken met slechts vier ingrediënten. En ook nog eens heerlijk om op te peuzelen. En omdat u in één keer 20 koekjes bakt, kunt u uw visite of burens lekker trakteren. Win-win-win! Dit koekje heet een Brentaantje. Probeer het u uit?

ZO MAAK JE DE BRENTAANTJES:

1. Verwarm de oven voor op 180 graden
2. Bekleed een bakplaat met bakpapier
3. Laat de gedroogde cranberries even wellen in water
4. Pureer de banaan met een staafmixer of in de blender tot een gladde puree
5. Doe de gepureerde banaan, de havermout, de cranberries en de gebroken lijnzaad in een kom en roer goed door elkaar
6. Schep nu elke keer een eetlepel op de bakplaat en smeer uit tot een platte koek
7. Herhaal dit tot uw schaal leeg is en zorg dat u genoeg ruimte tussen de koekjes overlaat, zodat ze niet aan elkaar bakken
8. Doe de koekjes in de oven en bak ze 20 tot 25 minuten. Check tussendoor even of de koekjes niet te bruin worden
9. Laat de koekjes afkoelen
10. Eet 2 koekjes bij de koffie/thee en deel de rest lekker uit!

NODIG VOOR 20 KOEKJES:

- 1 banaan
- 50 gram havermout
- 1 eetlepel gebroken lijnzaad
- Gedroogde cranberries

WAT BETEKENT GEWOON THUIS MET BEHULP VAN EEN VPT?

GeWoon Thuis is een zorgservice van Brentano die ervoor zorgt dat u in uw vertrouwde omgeving kunt blijven wonen, zelfs als u zorg nodig heeft. Dit is mogelijk dankzij een Volledig Pakket Thuis (VPT). VPT is bedoeld voor mensen met een indicatie voor de Wet Langdurige Zorg (WLZ), en het stelt u in staat om zelfstandig in uw huidige (aanleun)woning te blijven wonen terwijl u zorg op maat ontvangt.

Medicijnen delen



Als u interesse heeft, kunt u zichzelf aanmelden bij de coördinator van GeWoon Thuis via uw wijkteam of casemanager. Deze coördinator zal samen met u en uw mantelzorg een zorgarrangement opstellen, rekening houdend met uw WLZ-indicatie en financiering. Cliënten worden aangemeld bij de coördinator GeWoon Thuis, ofwel door de teams zelf, ofwel door de casemanager die bij hen betrokken is. De coördinator bekijkt ook welke cliënten al een WLZ-indicatie hebben en bespreekt dan met het team of ze mogelijk in aanmerking komen voor GeWoon Thuis. Samen met de cliënt en de mantelzorg stelt de coördinator het zorgarrangement op, waarbij ook wordt gekeken naar de financiële aspecten die horen bij de indicatie die u heeft.

WAAROM VPT?

Steeds meer mensen blijven langer thuis wonen, en daarom moedigt de overheid VPT aan. We begrijpen dat welzijn net zo belangrijk is als zorg, en we richten ons op het zorgen voor een fijne dag voor onze cliënten. Bij GeWoon Thuis van Brentano leggen we de nadruk op Positieve Gezondheid en het behouden van wat goed gaat. "Het stuk welzijn bij het VPT is net zo belangrijk als het stuk zorg, misschien voor sommige cliënten die dit gebruiken nog wel belangrijker dan de directe zorg omdat het welzijn veel directer in verband staan met het hebben van een fijne dag", legt Evelyn de Groot,

coördinator GeWoon Thuis, uit. "We zijn bij de opzet van GeWoon Thuis met Brentano ook uitgegaan van de gedachtegang van positieve gezondheid waarin veel aandacht is voor het welzijn en ook voor het in stand houden van wat nog goed gaat."

VERSCHIL MET THUISZORG

VPT is anders dan thuiszorg, die meestal wordt geleverd via de Zorgverzekeringswet (ZVW). Als u langdurig thuiszorg nodig heeft, kan het voordelig zijn om over te stappen naar de Wet Langdurige Zorg (WLZ), zoals VPT. U kunt meer informatie vinden op de website van het CAK en uw eigen bijdrage berekenen.

Bij GeWoon Thuis van Brentano wordt vrijwel alle zorg georganiseerd en geleverd door ons, in samenwerking met andere organisaties. Hierin verschillen we van andere vormen van thuiszorg, die u meestal zelf of via uw mantelzorg regelt.

MAATWERK

Onze zorg is maatwerk, gebaseerd op uw behoeften en de ondersteuning die uw netwerk kan bieden. Als u intensieve zorg nodig heeft, kan VPT een oplossing zijn. We hebben een menukaart ontwikkeld om samen met u de juiste zorg op de juiste plek te organiseren.



Overleg met familie erbij

STANDAARD IN VOLLEDIG PAKKET THUIS

- Een vast aanspreekpunt
- Personenalarmering met zorgopvolging
- Een vaste wasvergoeding per maand

MENUKAART

- U kunt dagelijks een warme maaltijd en een snack gebruiken in een restaurant van Brentano, voor de broodmaaltijden ontvangt u een vergoeding waarmee u zelf de benodigheden aanschaft. U kunt ook kiezen voor een volledige maaltijdvergoeding waarmee u alle maaltijden zelf regelt.
- Huishoudelijke zorg via Brentano of uw eigen hulp behouden
- Persoonlijke verzorging en verpleging
- Persoonlijke begeleiding
- Welzijnsactiviteiten bij Brentano
- Hulp bij een onverwachte en acute zorgvraag (bijvoorbeeld een calamiteit in de nacht)
- Casemanagement dementie
- Zorgtechnologie die u ondersteunt. Zoals herinnering aan medicatie en afspraken
- Zinnige dagbesteding in een groep buitenshuis
- Logeren bij Brentano ter ontlasting van de mantelzorg of wanneer het thuis tijdelijk niet meer gaat
- Creatieve maatwerkoplossingen

WAT VALT ER NIET ONDER?

- Huisartsenzorg, geneesmiddelen, fysio- en ergotherapie, logopedie en tandheelkundige zorg behoren niet tot het VPT. Hiervoor blijft u een beroep doen op uw eigen zorgverzekering.
- Woonlasten en alles wat daarmee samenhangt (huur, energie, belastingen, verzekeringen en voorzieningen in een woning zoals telefoon en televisie) vallen ook niet onder een Volledig Pakket Thuis. Die betaalt u zelf.
- Voor aanpassingen aan uw woning en de aanschaf van hulpmiddelen (zoals een rolstoel) kunt u een beroep doen op de Wet maatschappelijke ondersteuning (Wmo). De Wmo wordt uitgevoerd door uw gemeente.

WANNEER KOMT U IN AANMERKING?

Om in aanmerking te komen voor VPT heeft u een indicatie van de Wet Langdurige Zorg (WLZ) nodig, die wordt beoordeeld door het CIZ (Centrum Indicatiestelling Zorg). Als u al een WLZ-indicatie heeft, kunt u deze eenvoudig omzetten naar GeWoon Thuis. Als thuiswonen op een gegeven moment niet meer haalbaar is, bespreken we samen met u en uw naasten de mogelijkheden van verhuizing naar een woonzorgcentrum van uw voorkeur.



Oogdruppelen

Wilt u meer weten over de mogelijkheden van het Volledig Pakket Thuis? De afdeling zorgbemiddeling brengt u graag in contact met de coördinator VPT om verdere vragen te bespreken.

U kunt afdeling zorgbemiddeling bereiken via: telefoon: 020 - 445 97 55 of mail: zorgbemiddeling@brentano.nl
Coördinator GeWoon Thuis: Evelyn de Groot



“WE DOEN HET VOOR DE GLIMLACH”

In hun restaurants serveren eerste medewerker voeding Linda van Ginkel en gastheer en kok Aris Leijenhorst dagelijks de lekkerste, verse maaltijden voor onze bewoners. Hoe ziet hun werkdag er eigenlijk uit? En wat maakt het werken in één van de restaurants van Brentano zo leuk?

Aris werkt momenteel in Belmonte als gastheer en kok. Hij zorgt voor de bestellingen, schenkt koffie, maakt de soep en kookt voor de bewoners. “Bij Belmonte hebben we geen receptie, dus ik moet altijd schipperen tussen het ontvangen van bezoekers en de gasten die bij mij koffie komen drinken. Dus ik ren veel heen en weer. Rond een uur of 12 begint de lunch met een kop soep, die ikzelf heb bereid. Dan leggen we allerlei soorten brood op een schaal en kunnen bewoners zelf hun broodje smeren. Bij Belmonte stimuleren we de mensen om zoveel mogelijk zelf te doen en dat kunnen de meesten ook nog erg goed. Ik serveer uit en was af. Rond half 3 komt mijn tweede collega en kan ik beginnen met koken.”

Linda werkt als eerste medewerker voeding in 't Huis aan de Poel, maar ze heeft al op veel verschillende locaties gewerkt. “Ik ben op Belmonte begonnen en werkte daarna Bij Klaasje. Door Corona ging ‘mijn restaurantje’ dicht en moest het personeel op andere locaties worden ingezet. Ik kwam bij de Poel terecht. Het werken hier vind ik heerlijk. De sfeer is informeel. In restaurant Bij Klaasje was ik heel servicegericht: “Wat kan ik voor u betekenen?”, bij De Poel is de sfeer heel gemoedelijk. Hier vraag ik de bewoners: “Heb je lekker gegeten, schat?”

Linda en Aris zorgen dagelijks dat er een lekker maal op tafel staat. Aris: “Wanneer ik 's middags begin met koken, werk ik het liefst met verse producten. Op maandag bereid ik altijd een lekkere stampot en op woensdag staat er pasta op het menu. Ik werk samen met mijn Marokkaanse collega Hanan en zij maakt vaak buitenlandse recepten. Niet alle bewoners zijn er gek op, de meesten willen het liefst aardappels, maar ze wennen er langzaam aan.”

OVER SMAAK VALT TE TWISTEN

Over smaak valt natuurlijk altijd te twisten, beaamt Linda: “Ik proef zelf altijd of het eten goed is. Soms hebben bewoners daar een klacht over. En dan wil ik inderdaad even controleren of het eten te zout of pittig is. Of juist flauw van smaak. Ik wil weten wat ik mijn gasten voorschotel.”

Aris: “De smaak van mensen kan naarmate ze ouder worden ook enorm veranderen.”

Linda: “Klopt. Ik moet wel zeggen dat ik wel een stuk meer eet sinds ik hier werk. Onbewust steek ik toch behoorlijk wat eten in mijn mond. Gelukkig zet ik wel 10.000 tot 15.000 stappen op een dag.”

GEEN VERSPILLING

Linda: “Over het algemeen zorgen we er in de Poel voor dat we koken met verse producten. Geen kant-en-klare maaltijden van de Sligro, hoewel die prima smaken. Maar we kiezen liever voor een goed uitgedacht menu met verse groenten. Dat heeft als voordeel dat bewoners gezond eten. Daarnaast bieden we nog maar 1 menu aan, waardoor we minder verspillen. Ik vind het erg belangrijk dat we bewust met eten omgaan. Restjes kunnen we verwerken in andere maaltijden. Als we een bolognesesaus over hebben, maken we daar de volgende dag pizzabroodjes mee voor de lunch. Of als we gegrilde groenten over hebben, dan doen we die in de soep. De spaghetti van laatst hebben we tot vermicelli gesneden. We gooien echt zo min mogelijk weg, dat is zonde. Met verse producten kunnen we veel verwerken in maaltijden van de volgende dag.”

Aris: “Ik had laatst curry gemaakt. Aan die smaken moesten de bewoners even wennen. Van de restanten kip, heb ik een lekkere soep gemaakt.”



KLEINE VERANDERINGEN

Ook de eettijden zijn een beetje aangepast de afgelopen jaren. Linda: "Ons restaurant is om half 5 open voor de bewoners. Voorheen startten we stipt om half 6 en dan renden we door elkaar om alles tegelijkertijd uit te serveren. Nu kunnen mensen die vroeg willen eten, vroeg komen en mensen die liever iets later eten, schuiven later aan. We hebben geen vaste plekken meer, maar veel bewoners hebben wel een favoriete plek. Ook serveren we niet meer alles apart uit. Vroeger serveerden we soep, dan een rauwkost, dan het hoofdgerecht en nog een toetje. Dat waren veel handelingen. En dat zorgde ook voor een hotelgevoel, bij de bewoners, terwijl zij eigenlijk in hun eigen huiskamer zitten te eten."

WIJKFUNCTIE

De restaurants van Brentano krijgen steeds meer een wijkfunctie. Linda: "Ik vind het belangrijk dat iedereen kan aanschuiven. Een paar dagen per week komen wijkbewoners koffie drinken. We promoten onze bijzondere themamaaltijden eens per maand via een foldertje en via Facebook. Ik vind het geweldig dat er steeds meer mensen komen aanwaaien. The more the merrier, zeg ik dan! En ik vind gastvrijheid heel belangrijk. Wij zijn het visitekaartje van Brentano."

WERKGELUK

Linda en Aris vinden dat zij een heel fijne baan hebben.

Aris: "Ik ben blij wanneer de mensen tevreden zijn. Als zij gezellig hebben gegeten. En als het stil is, want dan smaakt het."

Linda: "Ik doe het voor de glimlach. Voor de dankbaarheid van mensen. En voor mijn leuke collega's, want wat hebben we een mooi en flexibel team. Als ze op een andere locatie even krap met personeel zitten, dan schuiven we even met de planning. Ik krijg bovendien de kans om collega's te coachen, om het beste uit iedereen te halen. Door de mensen te laten doen, waar ze goed in zijn. Daardoor krijg je een superteam. Ik zie de Poel als mijn toko. En als je luistert naar de mensen, geniet je allebei."

Aris: "Het werk is zeker afwisselend en lang niet altijd makkelijk. Maar we houden het altijd gemoedelijk. Zo lang onze gasten zich maar veilig en welkom voelen!"

Tekst: Tirza van Hengstum, Beeld: Bram Heimens

Blog van Job

LEKKER

Deze uitgave van de 'Extra' gaat over voeding.

Ik kan onmogelijk zeggen dat ik geen ervaringsdeskundige ben.

Eten doe ik al negenenvijftig jaar.

Dagelijks, onregelmatig en overwegend onmatig.

Ik lijd dan ook aan obesitas.

Dat lijden is echter dusdanig beperkt, dat een verandering van leefstijl eigenlijk nooit heeft plaatsgevonden.

Of het moet het moment zijn dat ik stopte met roken.

Dat heeft gemaakt dat ik (nog) meer ben gaan eten.

Het verlangen naar de zak chips wint het eigenlijk altijd van het zeer incidenteel aanwezige stemmetje, dat zegt dat het openen van die zak chips wellicht geen verstandige keuze is.

Het zal ongetwijfeld met mijn eigen gebrek aan discipline te maken hebben, dat ik wantrouwend tegenover het fenomeen diëtiste sta.

Zeker in de ouderenzorg.

Als ik in mijn nadagen ben, waarom zou ik me dan moeten matigen? Zeker als ik nooit die gewoonte gehad heb?

Ik ben een loyaal werknemer.

Als er beleid wordt afgesproken dat mevrouw de Groot dat derde boterhammetje onthouden moet worden, dan werk ik daaraan mee.

Maar wel met een ongemakkelijk gevoel.

Als ik oud en gebrekkig ben, wil ik leven aan de dagen in plaats van aan het leven.

De kroket en de bitterbal horen ontegenzeggelijk meer bij die filosofie, dan het spruitje en de linera magere kaascracker.

Gun me ze.

Job van Amerongen werkt als GGZ-verpleegkundige bij Nieuw Vredeveld

Onze vrijwilligers, onze stille kracht: "Het is voor mij een uitlaatklep"

Een tas boodschappen vol verse producten. Een ambachtelijk bereide maaltijd met liefde gekookt. Een uitje naar een nabijgelegen restaurantje. Onze vrijwilligers bij Brentano geven het leven van onze bewoners net dat beetje extra glans. Onze vrijwilligers zijn onmisbaar.

GOEDE BUUR

Bestuurder van Brentano Angelique Schuitemaker: "Zingeving en meedoen zijn belangrijke factoren in ons leven. Des te meer voor onze bewoners en cliënten. Vrijwilligers zijn van onschatbare waarde in de ouderenzorg en hun aandeel wordt alleen maar groter. Daarom wil ik onze mensen uitnodigen om hun omgeving mee te nemen en



te laten zien hoe leuk vrijwilligerswerk is. Bij Brentano is iedereen welkom. Hoe groot of klein de bijdrage ook is. Want wij zijn een goede buur voor onze omgeving."

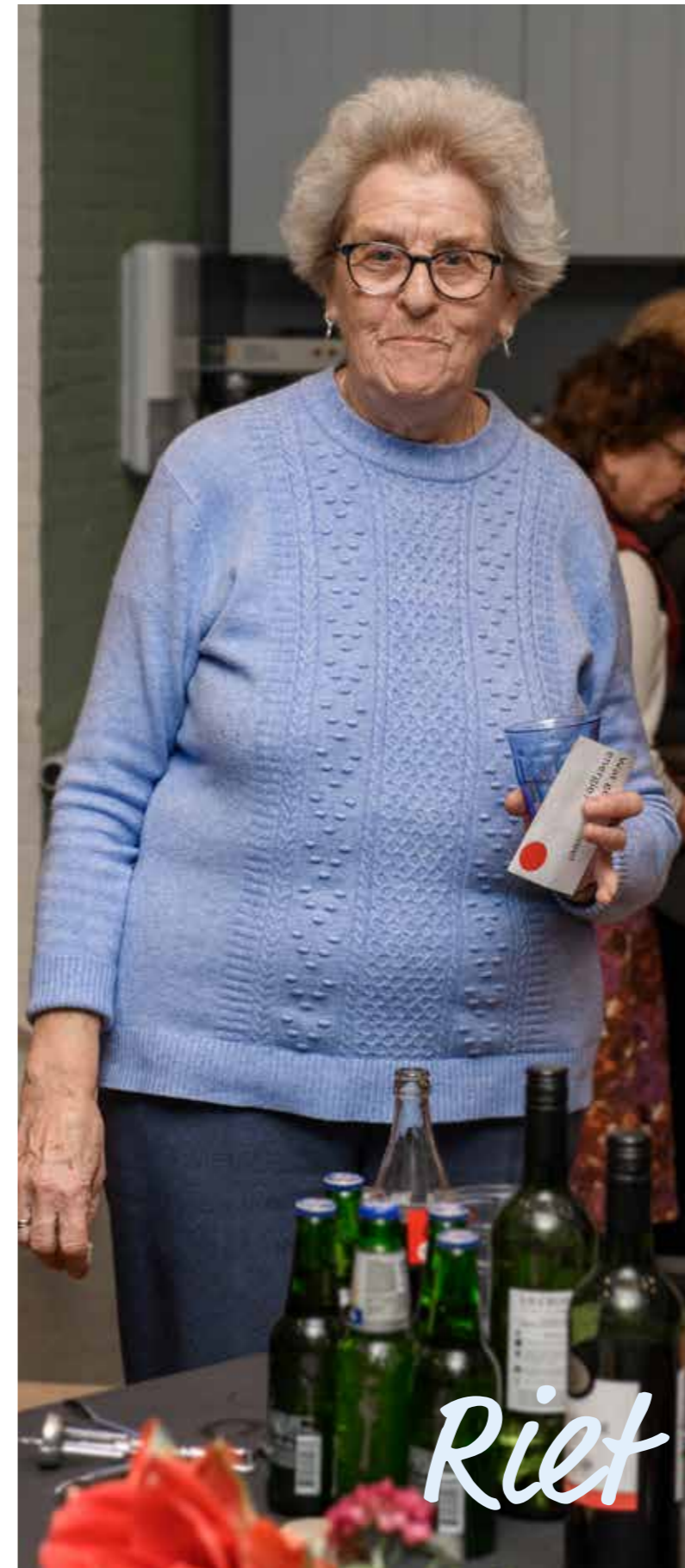
INTRANET VOOR ONZE KANJERS

Annemieke Biemond, voorheen coördinator Vrijwilligers bij Brentano. "Ik ben ontzettend dankbaar voor de inzet van onze vrijwilligers. Het zijn stuk voor stuk bikkels. Ondanks Corona en de lockdowns, waren zij er en hielpen zij waar zij konden. Zij zijn onze stille kracht. De komende tijd zal de samenwerking iets veranderen. Via ons vrijwilligersplatform <https://vrijwilligers.brentano.nl> kunnen vrijwilligers zich gemakkelijk opgeven voor kleine klusjes. Heeft een vrijwilliger een uurtje beschikbaar? Dan kan hij/zij zelf kijken hoe die tijd is in te vullen bij Brentano. Op het platform vinden vrijwilligers daarnaast alle informatie over aankomende activiteiten en nieuwtjes. Een intranet voor onze kanjers zodat we nog beter met elkaar in contact blijven!"



RIET EN RIA DELEN HUN VERHAAL

Riet en Ria zijn al jaren vrijwilliger bij Brentano. Zij vertellen graag over het werk dat zij doen en over wat zij het liefst eten. Waar Ria houdt van gebakken aardappeltjes met biefstuk en snijboontjes, kiest Ria voor Indonesisch.



Naam: Riet Logger

Wat is uw lievelingseten?: Ik hou niet zo van koken. Gebakken aardappeltjes met biefstuk en snijboontjes vind ik heerlijk.

Hoe lang bent u vrijwilliger? Al heel lang.

Hoe zet u zich in als vrijwilliger? Ik organiseer het bloemschikken, zingen, voorlezen bij de kerkdienst. En ik verzorg de planten op afdeling 3 in De Poel.

Wat vindt u het leukst aan het vrijwilliger zijn? Ik doe het altijd al. Ik heb 27 jaar vrijwillig les gegeven. Je komt door vrijwilligerswerk veel onder de mensen. Vier maanden geleden is mijn man overleden en dit is dus stuk ook van mijn sociale leven.

Kunt u kort een mooi moment/herinnering als vrijwilliger omschrijven? Het mooiste was toen ik een lintje kreeg. Zoveel waardering voor mijn werk.

Wat is uw wens / wat zou u willen zeggen tegen alle vrijwilligers en medewerkers van Brentano die de Extra lezen? Blijf degene die je bent maar kijk goed om je heen.

Riet Logger



Ria van den Hurk

Naam: Ria van den Hurk

Wat is uw lievelingseten? Ik hou van Indonesisch eten. Ik kook graag schotels van bonen of een lekkere stoofpot, zoals Boeuf bourguignon.

Hoe lang bent u vrijwilliger? Al 13 jaar!

Hoe zet u zich in als vrijwilliger? Ik rijd de BoodschappenPlusBus. Ik doe boodschappen met de ouderen uit de wijk. Maar ik organiseer ook uitjes, zoals rondvaarten, naar het strand of naar musea. Mensen die alleen zijn vinden dat heel gezellig, en ik ook!

Wat vindt u het leukst aan het vrijwilliger zijn? Dat is, nadat ik gestopt met ben werken, toch wat te doen heb. Via mijn buurman, die ook vrijwilligerswerk deed, ben ik bij de BoedschappenPlusBus terechtgekomen.

Kunt u kort een mooi moment/herinnering als vrijwilliger omschrijven? Bijvoorbeeld een compliment? Ik vind het leuk als mensen zo blij zijn. Ik krijg vaak leuke reacties dat ik weer meega op een uitje. "Leuk Ria dat je er weer bent!" Ze zeggen dat ik gezelligheid breng en lekker met bewoners kan kletsen. Dat is toch een mooi compliment?

Wat is uw wens / wat zou u willen zeggen tegen alle vrijwilligers en medewerkers van Brentano die de Extra lezen? Dit is ontzettend leuk werk om mensen blij te maken. Je bent er ook even uit. Het is voor mij een uitlaatklep. En ik krijg er zoveel voor terug!

GEEF WAT VAN UW AANDACHT CADEAU DEZE WINTER!

December is voor veel mensen een tijd van gezelligheid en samenzijn. Helaas zijn er ook bewoners bij Brentano voor wie een knusse decembermaand en fijne feestdagen niet vanzelfsprekend zijn. Denk bijvoorbeeld aan ouderen waarvan de kinderen in het buitenland wonen, of aan langstlevenden die amper nog sociale contacten hebben.

Daarom zoekt Brentano in de wintermaanden naar decembermaatjes. We doen een oproep aan familie en Amstelveners om zich aan te melden als vrijwilliger bij Brentano, speciaal in de maand december. Zij melden zich aan als tijdelijke vrijwilliger voor activiteiten in december. Onder de noemer 'Geef wat van uw aandacht cadeau' kunnen vrijwilligers bijvoorbeeld kerstversiering ophangen, kerststukjes maken, een mooi winterverhaal voorlezen of een winterwandeling maken met een kop warme chocolademelk na afloop. Gewoon de mouwen opstropen en helpen bij het opmaken van de bedden, het serveren van ontbijt, lunch of diner, dát kan ook!

WORD JIJ MIJN 'DECEMBER' MAATJE?

Ga als vrijwilliger bij ons aan de slag en geef deze maand wat aandacht cadeau.



Wilt u aan de slag als welzijnsvrijwilliger bij Brentano? Stuur dan een mailtje naar vrijwilligers@brentano.nl & kijk op www.brentano.nl/decembermaatjes. Weet u zelf al waar mee u wilt helpen? Geef dat dan aan in uw aanmelding.



FAMILIEPARTICIPATIE IN DE OUDERENZORG: DE TOEKOMST VERZEKERT!

Familieparticipatie in de ouderenzorg is belangrijk voor het verbeteren van de levenskwaliteit van onze ouderen. Historisch gezien worden ouderen in zorginstellingen verzorgd met weinig betrokkenheid van familieleden. Echter familieleden zijn van onschatbare waarde.

Familieparticipatie heeft veel voordelen. Familie biedt emotionele steun en verbondenheid die belangrijk is voor het welzijn van de oudere. Ze helpen bij het bewaken van gezondheid, medicatiebeheer en bevorderen daardoor een gezonde levensstijl. Bovendien leidt samenwerking tussen familie en zorgverleners tot beter afgestemde zorgplannen en een hogere kwaliteit van zorg.

Familieparticipatie kan daarnaast ook financiële voordelen geven, doordat ouderen langer thuis kunnen blijven wonen. Kortom, het is een win-winsituatie die de banden binnen families versterkt, de zorg verbetert waarmee ouderen hun gouden jaren op een fijne manier kunnen beleven. Met het nieuwe programma "Samen" speelt familieparticipatie binnen Brentano een belangrijke rol voor een toekomstbestendige zorg en zal in de toekomst worden uitgebreid naar buurtparticipatie.



Winteractiviteiten voor de wijk

'T HUIS AAN DE POEL

Sinterklaasfeest; Sinterklaasfeest van 14.00 tot 15.30 uur met Sinterklaas, gedichten en de Sint bingo. Dinsdag 5 december.

Kerstoptreden vrouwenkoor Vivac; Het al meer dan 25 jarig bestaande Vrouwenkoor 'Vivace', dat destijds voortkwam uit de Huisvrouwenvereniging in Aalsmeer, zal een mooi kerst optreden verzorgen. Hun repertoire bestaat o.a. uit meer dan 50 meer of minder bekende kerstliedjes. Dit bewijst dat het niet alleen een klassiek koor is maar een koor dat heel veel genres kent die 3-stemmig maar soms ook 4-stemmig gezongen worden. Het koor wordt geleid door dirigente Zethof. Woensdag 20 december om 19.00 uur. Kosten € 10,-.

Kerst met André Rieu; Dvd registratie Kerst met André Rieu. André Rieu trekt met zijn orkest over de wereld langs verschillende steden en speelt zoals alleen hij dat kan prachtige kerstnummers samen met solisten en kinderkoor. Wat te denken van het Ave Maria, Star of Bethlehem, Stille Nacht, Heilige Nacht en nog vele anderen. Woensdag 27 december van 14.00 tot 15.30 uur. Entree gratis.

Champagne en oliebollen; We luiden het oude jaar uit met oliebollen en appelflappen. Een swingende band en champagne! U komt toch ook? Zondag 31 december van 14.00 tot 15.30 uur. Entree € 10,-.

Voor alle bovengenoemde activiteiten kunt u zich aanmelden bij Marjolijn Windt, 06-14802878

BIJVREDEVELD

Sneeuwballengevecht; De kleine deugnieten van kinderdagverblijf Enjoy komen naar BijVredeveld om met de ouderen uit de wijk, een sneeuwballengevecht te houden. Vrijdag 8 december 10.30 tot 11.30 uur. Zijzaal restaurant BijVredeveld. Gratis deelname.

3D kerstkaart maken; In de december maand bereiden de dames Ria de Vries en Willy Alma alles voor om zelf een mooie 3D Kerst kaart te maken. Maandag 11 december van 13.45 tot 16.00 uur. Kosten € 4,50.

Kerststukjes maken; Onder begeleiding kunt u uw eigen kerststukje maken, voor een gezellige kerstfeer in uw eigen huis. Vrijdag 15 december 14:00 uur. Kosten € 8,- inclusief koffie/thee.

Kerst concert; Van De Passionato Strings (strijkorkest) en Cellogroep (muziekschool Amstelveen). Beide groepen, tieners van muziekscholen Amstelveen en Bloemendaal, geven een kerstconcert met muziek van o.a. Boccherini, Pachelbel, Piazzolla. Zondagmiddag 17 december 14.30 uur. Gratis entree.

Kerstbingo; Komt u ook naar de gezellige bingo middag BijVredeveld; op de prijzen tafel staan dit keer leuke kerst-prijzen. Donderdagmiddag 21 december 14:00 uur. Kosten € 8,65 inclusief sapje en hapje.

Voor alle activiteiten kunt u zich opgeven bij Restaurant BijVredeveld, 020-2378505



..... Brentano's kerstdiner

In al onze restaurants worden feestelijke kerstdiners georganiseerd met live muziek. Lees hierover meer op onze website www.brentano.nl/homepage/voordewijk/



BIJKLAASJE

Kerststukjes maken; Onder begeleiding van Michelle firma Bloomies maakt u uw eigen kerst bloemstuk. 7 december 10:30 uur. € 8,- incl. koffie/thee.

Kerst middag met optreden van de Meisjes van Weleer & Kerst lekkers; De Meisjes van Weleer houden van kerst en willen de kerstgedachte graag delen in een feestelijke kerstshow waarin zij de mooiste kerstliederen zullen zingen, veel van vroeger. Vrijdag 22 december 14:30 uur. Kosten € 4,95 inclusief koffie/thee met een kerstkransje.

Kerstverhalen bij de kerstboom; Luisteren naar bijzondere kerstverhalen van o.a. Jan Wolkers. Acteur Bartho Braat zal deze verhalen beeldend vertellen. Tijdens de pauze genieten wij van een lekkere glühwein (of thee/koffie) Woensdag 20 december van 14. 30 tot 15:30 uur. Kosten € 3,- inclusief glas glühwein.

Voor alle activiteiten kunt u zich opgeven bij Restaurant BijKlaasje, 020-2378638

POSITIEVE GEZONDHEID: WAT IS DAT NU EIGENLIJK?

Bij Brentano zetten we ons in voor Positieve Gezondheid. Maar wat is dat nu precies en wat heeft u eraan? En wist u dat u misschien stiekem al veel doet volgens de principes van Positieve Gezondheid...

MIJN POSITIEVE GEZONDHEID

- Zorgen voor jezelf
- Je grenzen kennen
- Kennis van gezondheid
- Omgaan met tijd
- Omgaan met geld
- Kunnen werken
- Hulp kunnen vragen

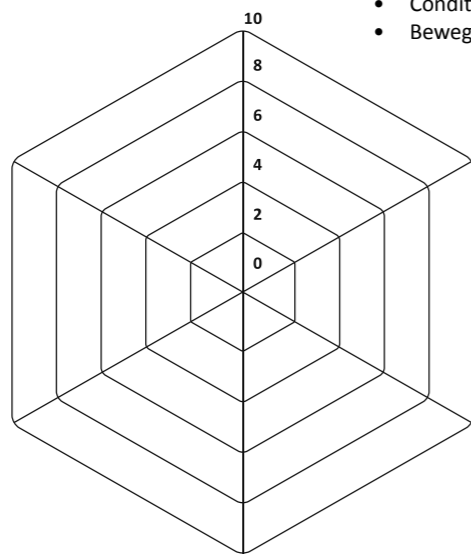


DAGELIJKS
FUNCTIONEREN

- Sociale contacten
- Serieus genomen worden
- Samen leuke dingen doen
- Steun van anderen
- Erbij horen
- Zinnvolle dingen doen
- Interesse in de maatschappij



MEEDOEN



LICHAAMSFUNCTIES

- Je gezond voelen
- Fitheid
- Geen klachten en pijn
- Slapen
- Eten
- Seksualiteit
- Conditie
- Bewegen



MENTAAL
WELBEVINDEN

- Onthouden
- Concentreren
- Communiceren
- Vrolijk zijn
- Jezelf accepteren
- Omgaan met verandering
- Gevoel van controle



ZINGEVING

- Zinvol leven
- Levenslust
- Idealen willen bereiken
- Vertrouwen hebben
- Accepteren
- Dankbaarheid
- Blijven leren



KWALITEIT VAN LEVEN

- Genieten
- Gelukkig zijn
- Lekker in je vel zitten
- Balans
- Je veilig voelen
- Intimiteit
- Hoe je woont
- Rondkomen met je geld

Ik mis iets dat voor mij belangrijk is: _____

WAT DOET ER ÉCHT TOE?

Machteld Huber is de grondlegger van Positieve Gezondheid. Zij is van oorsprong huisarts. Toen zij zelf ziek werd, ontdekte ze dat het zijn van patiënt anders is dan wat je als arts leert. Een arts kijkt naar hoe u beter gemaakt kunt worden. Als patiënt kijk u naar wat er voor u écht toe doet. Dat besloot zij later verder te onderzoeken. Ze legde ermee de grondslag voor het gedachtegoed van Positieve Gezondheid.

WAT IS POSITIEVE GEZONDHEID DAN PRECIES?

Mensen zijn niet hun aandoening. Toch leggen we in de zorg vaak de focus op klachten en gezondheidsproblemen en hoe we die kunnen oplossen. Positieve Gezondheid kiest een andere invalshoek. We kijken naar de mens zelf, naar veerkracht en naar wat het leven van een cliënt betekenisvol maakt. Gezondheid is meer dan het niet hebben van lichamelijke of mentale problemen. Het gaat vooral om het vermogen van mensen om met fysieke, emotionele en sociale uitdagingen in het leven om te gaan.

HET SPINNENWEB

Positieve Gezondheid gaat over zes dimensies: Lichaamsfuncties, Mentaal Welbevinden, Zingeving, Meedoen, Dagelijks Functioneren en Kwaliteit van Leven.

Door het spinnenweb van Positieve Gezondheid kunt u zien wat er écht toe doet. Voor u als persoon, maar ook voor uw naasten. Vul de vragenlijst zelf eens in op Mijnpositievegezondheid.nl en bekijk het spinnenweb.

Stel uzelf nu de vragen:

- Wat valt op?
- Wat is voor mij belangrijk voor mijn gezondheid?
- Zou ik iets willen veranderen?
- En wat kan een eerste stap zijn?

WAT HEEFT U ERAAN?

Met Positieve Gezondheid voeren de zorgverlener en cliënt andere gesprekken. En dat leidt soms tot verrassende uitkomsten. Zo kan blijken dat achter een gezondheidsklacht een heel ander probleem schuil gaat. Ook is het bijzonder hoe goed mensen zelf vaak weten wat er nodig is om hun gezondheidssituatie te verbeteren. De beste raadgever? Dat zijn zij zelf.

Een voorbeeld: Eva (63) is afgekeurd, heeft geen werk en voelt zich vaak eenzaam. Ze vult het spinnenweb in samen met een sociaal werker. Het valt op dat Eva niet hoog scoort op de dimensie 'Meedoen'. De sociaal werker vraagt Eva wat zij zelf zou willen veranderen. Eva zegt dat ze er graag op uit wil. Uiteindelijk start Eva met een paar uur vrijwilligerswerk bij Brentano. Daardoor voelt ze dat ze weer meedoet in de maatschappij. Het maakt haar dagen zinvol en ze heeft ook weer wat lichamelijke uitdaging. Daardoor zit Eva beter in haar vel.

Ook uzelf kan aan de slag met Positieve Gezondheid, zodat uw veerkrachtig blijft. Vul zelf het spinnenweb eens in en ga na hoe u in uw vel zit. Zijn er dingen die u wil veranderen en welke eerste stap kunt u daarin zetten? Positieve Gezondheid gaat uit van wat voor u belangrijk is en de keuzes die uzelf maakt om iets te veranderen. Daar gaat Brentano komende tijd mee aan de slag. Positieve Gezondheid in de zorg.



GEWOON VRIJWILLIG

Tekst: Karin Niekel
Beeld: Nico Heilig

GOED IN GERUSTSTELLEN

Denise is bloemiste van huis uit, heeft vele jaren ervaring als tandartsassistente en later in het ziekenhuis op afdeling kaakchirurgie. Nu is zij herstellende van een burn-out en helpt bij allerlei activiteiten in Nieuw Vredeveld. Een wandeling maken met bewoners, een spelletje doen, lekker bewegen of taarten versieren, Denise vindt het allemaal prima. "Door mijn werk in de tandartspraktijk heb ik veel ervaring met mensen geruststellen, dat komt met goed van pas. Bovendien zorg ik graag voor anderen. Mensen zijn zo dankbaar met wat extra aandacht, dan stralen ze helemaal, en dat geeft mij weer een hoop positieve energie!"



LEKKER AAIBAAR

Carin was eerst vrijwilliger bij het winkeltje in huis aan de Poel. Het winkeltje werd tot haar spijt gesloten, maar direct kwam er een ander leuk idee. Samen met Trix, een goeie vriendin die tevens een hondenschool heeft, bezoekt zij nu bewoners in de huiskamers van Huis aan de Poel. Dat doen ze niet alleen, maar in gezelschap van een aantal hondjes, meestal een grote lobbies die gelijk zijn kop in iemands schoot legt en twee krullerige beestjes die lekker aaibaar zijn. "We doen er een hoop mensen een plezier mee en we hebben mooie gesprekken over vroegere huisdieren. En de hondjes? Die laten het allemaal over zich heenkomen en genieten van de aandacht en hondenkoekjes."



BEZIG BAASJE

Al 14 jaar is Jorgen vrijwilliger bij Brentano/Klaasje Zevenster en heeft hij zich daar steeds verder ontwikkeld. Drie dagen in de week is hij druk bezig met de bewoners, de tuin, de kippen en allerlei activiteiten. Hij kent de meeste bewoners goed en hij weet ze, vaak met humor, op de juiste manier te stimuleren. Juist het ziektebeeld dementie past hem als een jas. Jorgen is heel goed in het stellen van de grens: "Als vrijwilliger voeg ik iets toe, ik luister, ik bezorg bewoners een mooi moment, maar ik doe geen werk van een betaalde kracht." Op de foto staat hij met Jaymee, activiteitenbegeleider, met wie hij een hele fijne klik heeft. Zij overleggen samen hoe en met wat hij haar kan assisteren. "Zij biedt mij structuur, maar ook keuzevrijheid." Ook buiten Brentano om heeft hij het druk met o.a. gamen, medezeggenschap, theater en werk voor ernstig meervoudig gehandicapten. "Nee, stilzitten is niks voor mij", zegt hij met een lach.

EIGEN TUINDERIJ

Rie kwam samen met haar man 12 jaar geleden als één van de eerste bewoners in Belmonte wonen. Helaas overleed hij al na 4 maanden. Rie nam al snel taken op zich: menulijsten vernieuwen, bloemen verschoneren, tafels netjes maken, servetten vouwen, andere bewoners helpen. Na een paar jaar kwamen daar de planten en bollen op het 30 meter lange terras bij. "Dit is mijn domein, ik run hier mijn eigen tuinderij, licht ze." Zijn het niet 1000 bollen die gepoot moeten worden, dan zijn het de vele geraniums en ander zomerspul dat dagelijks verzorgd moeten worden. De vogeltjes worden daarbij niet vergeten. Het terras, tafels en stoelen zien er door Rie tiptop uit. Alle bewoners en personeel kunnen meegenieten van de enorme kleurenpracht. Een bloemist vroeg haar eens: "U bent zeker de tuinvrouw hier?" Nadat ze dit bevestigde, bezorgde hij haar zomaar 64 petunia's. Nu Rie bijna 93 jaar is en ernstig ziek is geweest, moet ze noodgedwongen wat taken uit handen geven. Haar zoon, die net als haar man in de bloemen werkt, en schoondochter hebben dit jaar de bollen gepoot. Ook krijgt ze een assistent die het terras schoon zal houden. "Maar ik geniet nog zo enorm van het werk, mijn handen moeten blijven bewegen."





Als niet alles meer vanzelf gaat, zijn er gelukkig hulpmiddelen die dagelijkse handelingen vergemakkelijken. Wij geven 8 leuke of handige tips.

1 Dienblad met schootkussen

Niets is lekkerder dan 's avonds met een lekker kopje koffie of thee de dag af te sluiten met uw favoriete televisieprogramma voor de tv. Het dienblad biedt een stabiele ondergrond als u bijvoorbeeld in een stoel wilt schrijven, eten of puzzelen.

2 Handverwarmer

Het kan in de winter soms best koud zijn buiten als u op pad gaat. Handverwarmers verwarmen op eenvoudige wijze één of beide handen met een meeneembaar zakje dat u kunt hergebruiken. Handverwarmers verwarmen de hand tot één uur lang.



3 Aankleedstok met schoenlepel

Met een aankleedstok met schoenlepel kan uw kleding én schoenen pakken en aandoen. Hoe handig is dat! Met de trek- en duwhaak kan u kledingstukken vastpakken, van hun haak halen, van de grond rapen en ze om u heen trekken en weer uitdoen. Aankleden was nog nooit zo makkelijk!

5 Antislip sokken

Een vloer kan soms best glad zijn, helemaal als u sokken aan hebt. De antislip sokken Homesocks van Topssocks kunnen een oplossing voor u zijn als u extra zekerheid wilt bij het lopen door uw huis of als uw voeten tijdens het verplaatsten in bed wegglijden.

6 Heupkussen

Eén van de nieuwste uitvindingen van deze tijd is de heupkussen. Een riem met heupairbag voorkomt dat mensen hun heup breken wanneer zij vallen. De zachte riem is onzichtbaar, omdat u hem onder de kleding draagt. Hij bevat luchtkussentjes die zich automatisch opblazen zodra de drager valt. Deze kussentjes vangen de klap op en beschermen zo de heupbotten. Hiermee voorkomt u een heupfractuur.



7 Aardappelstamper met horizontale greep

Het wordt weer winter, dus het is tijd voor een lekkere stampot! Met de aardappelstamper met horizontale greep maakt u makkelijk en met minder kracht toch aardappelpuree. De handgreep ligt prettig in de hand, is zacht en gemaakt van antislipmateriaal.

8 Robotdieren

Robotdieren worden steeds populairder. Robotdieren zijn knuffeldieren die reageren op hun omgeving, geluid, beweging en aanraking. Sommige robots laten ook emoties zien, bijvoorbeeld door zelf geluid te maken en met de ogen te knipperen. Ze heten ook wel interactieve knuffels of interactieve knuffeldieren.



4 Beeldbellen

Gewoon een telefoontje plegen kan soms best onpersoonlijk zijn, maar wist u dat u ook speciale telefoons hebt waarmee u kunt videobellen. Beeldbellen met een zorgverlener? Dit kan via een app op een tablet of andere computer. Voor iemand die gebruikt maakt van thuiszorg kan het handig zijn om beeldcontact te hebben met een zorgverlener of mantelzorger. U ziet dan de zorgverlener of mantelzorger en zij zien u tijdens het telefoneren.

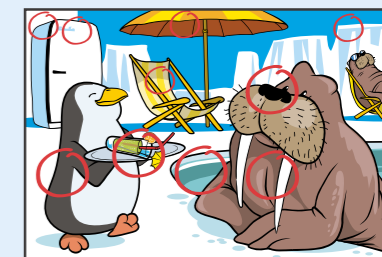


scoutersn.nl
hulpmiddelenwijzer.nl
zorgvanu.nl

Oplossingen van pagina 26 en 27

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

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



7	9	8	5	6	2	1	3	4
5	6	3	9	4	1	2	7	8
4	1	2	8	3	7	5	9	6
2	4	1	3	8	6	7	5	9
3	7	6	1	5	9	4	8	2
9	8	5	7	2	4	6	1	3
8	2	7	6	1	3	9	4	5
1	5	4	2	9	8	3	6	7
6	3	9	4	7	5	8	2	1

3	8	9	5	2	6	7	4	1
7	2	4	8	3	1	5	9	6
6	5	1	7	9	4	3	2	8
5	9	8	3	1	7	2	6	4
1	7	6	4	5	2	9	8	3
2	4	3	9	6	8	1	5	7
8	1	2	6	7	5	4	3	9
9	6	5	1	4	3	8	7	2
4	3	7	2	8	9	6	1	5



Door Marijke Steenbergen



Marijke was zowel zomer- als wintermaatje en gunt ons een blik in zomaar een periode ...

... van acht tot elf in de ontbijtzaal van Jan Steen.

Blog Vrijwilliger

ZONDAG 31 JULI 2022

Als vrijwilliger bent je niet altijd behulpzaam. Soms ben je zelfs tot last, zeker wanneer je, op zondagmorgen, terwijl de meeste collega's bezig zijn om bewoners te wassen en aan te kleden, het brandalarm laat afgaan. De oven stond waarschijnlijk op grill en het croissantje is zwart geblakerd, gepaard met een dikke rookwolk. Het systeem werkt: de BHV'ers zijn snel ter plekke, al dan niet gehuld in plastic schort en handschoenen en de branddeuren gaan dicht. Wanneer duidelijk is dat er geen brand is, wordt de brandweer afgebeld, de ramen opengedaan en gaan ze snel weer aan hun werk, mij toch wel enigszins ontredderd en beschaamd achterlatend.

Tante Door vindt het koud en snapt niet waarom die ramen open staan. Ik meen hier en daar bij de bewoners een meewarige blik te zien, maar al snel is alles vergeven en vergeten.

DONDERDAG 4 AUGUSTUS

Vandaag maar weer op veilig: 'drie in de pan' op de elektrische kookplaat. De een geeft een blijk van herkenning bij de benaming 'drie in de pan', de ander heeft er nog nooit van gehoord, maar wil het zeker wel proberen. Maar ach, dat is toch een pancake, die kent ze wel.

Tante Door heeft haar dag niet en haar buurvrouw pepert dat nog eens extra in: "Je hoeft toch niet zo chagrijnig te doen". Ik beaam dat het inderdaad niet zo gezellig is, maar dat we haar ook even met rust kunnen laten. Dit laatste zeg ik op mijn strenge juffen toon. Kijkt tante Door mij nu dankbaar aan?

Zondag 7 augustus sla ik over, het is mijn verjaardag.

DONDERDAG 11 AUGUSTUS

Het is te warm om boven de pannen te hangen. Ik besluit niet iets extra's te maken en ga aan de slag met glaasje jus d'orange of druivensap. Ook dat wordt gewaardeerd. Tante Door is goed opgestaan en gezellig, totdat de buurvrouw weer een snijdende opmerking maakt. Ook dat brandje, gelukkig zonder rookontwikkeling, is snel geblust.

Later met mijn moeder en tante Door naar bloemschikken. De mevrouw (in de rolstoel, die graag knijpt als je langsloopt) is er ook en komt naast mijn moeder te zitten. Paniek in de tent. Bob van de animatie gaat ertussen zitten, opgelost. Hij geeft wat bloemen aan, maar praat ook met mij (zal wel ik met hem zijn). Mevrouw reageert een beetje jaloers en slaat met een takje in het gezicht van Bob. We schieten in de lach en worden beloond met de mooiste lach ever. Ook mijn moeder is ontroerd door de lach van deze mevrouw.



ZONDAG 14 AUGUSTUS

Op programma staat gebakken ei. Echtpaar zit al aan tafel. Ik weet dat hij (meneer Ton) graag een gebakken ei eet. Ach, koekies monster is er niets bij, zo heeft hij zitten smullen. Glaasje karnemelk erbij, zijn dag kan niet meer stuk en de mijne al helemaal niet.

De dames laten elkaar met rust en eten stilletjes. Op mijn vraag of ze nog iets willen komt de reactie: "Ja, wat zou ik nou nog eens willen?" Ik zeg het wel te weten, ik wil Tom Jones. Wie of dat dan wel is? Maar de mevrouw op de hoek, die na een val in een rolstoel zit, weet wie ik bedoel en ik merk dan we een guilty pleasure delen. Ik betitel de man als sexy en ze lijkt wel een schoolmeisje. Collega weet ook niet wie het is en tovert een foto op haar telefoon tevoorschijn. Zij vindt hem

verre van sexy, maar wij twee wel en mevrouw kijkt verheerlijkt naar de foto. Nog even 'It is not unusual' opgezet en samen gezwijmeld.

Trudy staat ineens in de eetzaal, slechts gekleed in onderbroek. Met een plaid om wordt ze naar haar kamer gebracht, maar in aankleden heeft ze geen zin. Ook niet in eten, drinken of haar pillen. De pijn is weer alles overheersend aanwezig. Het lijkt te helpen wanneer ik zeg dat ik haar geloof, dat ik trots op haar ben en dat ze het goed doet. Wanneer ze zegt dat ze het expres heeft gedaan (appelmoes uit mijn handen slaan), zeg ik dat het niet erg is en dat ik toch van haar houd. "Ik ook van jou", neem ik mee en koester ik nog lang.



En ach zo kan ik nog wel even doorgaan. Over meneer Van Rooij die van oor tot oor lacht wanneer hij even aandacht krijgt. Meneer Klaas die toch weer moet huilen en mevrouw en meneer De Jong die al dagen in afwachting zijn van de achterkleinkinderen die komen. Over de collega die Ziggo belt, omdat de tv van mijn moeder het niet doet. Nog twee keer, dan is mijn vakantie voorbij en roept die andere plicht met net zoveel voldoening.

Beeld: Saskia Peters en Featureflash

The image features four decorative floral corner ornaments in a dark blue color, positioned at the top-left, top-right, bottom-left, and bottom-right corners of the white central area. Each ornament consists of stylized leaves and small circular accents.

Het leven is als
een **frikandel**,
je moet het zelf
speciaal maken