



NIEUWSBRIEF

September 2025



Hartelijk, Deskundig & Dichtbij



Inhoud

• Voorwoord	4
• Dankbericht van Mia Streng	5
• Vitaliteitsmarkt Oudewater	6 - 7
• Nieuws	8 - 10
• Fotosessie reablement	11
• Ervaringsverhaal: Zelfstandig wonen met zorg dichtbij	12 - 13
• Wereld Alzheimer Dag 2025	14
• Column Joyce augustus	15
• Resultaten Tevredenheidsonderzoek	16
• Poster Cliëntvertrouwenspersoon	17
• Even voorstellen	
◦ Elly	18
◦ Syreetha	19
• Bertus Sangers: 90 en nog steeds actief als vrijwilliger	20 - 21
• Sudoku	22
• Column Joyce september	23
• Verandering en beweging bij KSW	25 - 26
• Reablement gaat verder dan zorg aan bed	27 - 28
• Reablement in de Thuiszorg	29 - 31
• Fysio oefeningen	32 - 33
• Sudoku oplossing	34
• Aankomende activiteiten	35



Voorwoord

Joyce Jacobs



Inmiddels zijn de vakanties weer bijna aan het eind. Kinderen gaan weer naar school, het verenigingsleven start op, net als het theaterseizoen. Kortom, het gewone leven start voor iedereen weer. Vakantie is juist zo fijn, omdat je een periode in een soort ander leven stapt: een totaal andere daginvulling en een ander tempo. Het maakt niet uit of je nu wel of niet ver weg gaat. Maar het is juist ook zo fijn, als je daarna weer de draad op kunt pakken.

Dat doen we dan ook met z'n allen. We zijn supertrots op de vele vakantiekrachten die we dit jaar weer hadden. Zeker ook op al onze vaste collega's die voor elkaar, en vooral ook voor u, een extra beentje bij zetten.

Wat een luxe zo'n fijne club collega's! Dank jullie wel!

Zo na die heerlijk zomermaanden gaan we al richting het einde van het jaar. Het is nog steeds prachtig weer, maar de warmte voelt al een beetje herfstig. In de nieuwsbrief die voor u ligt leest u weer prachtige verhalen en anekdotes. We gaan voortvarend verder met ons traject Reablement. Dat wil zeggen; hoe kunnen we u zoveel mogelijk zelfstandig aan het stuur van u leven laten en hoe kunnen wij u en uw naasten daarbij zo goed mogelijk ondersteunen. Zaken uit handen nemen of overnemen is niet altijd vanzelfsprekend, maar samen gaan we op zoek naar de meest passende oplossing voor u! We horen dan ook graag uw suggesties.

Samen op weg geeft een mooier perspectief dan ieder voor zich.

Ik wens u veel leesplezier.

Joyce Jacobs

Dankbericht Mia Streng

Lieve mensen,

Mijn eerste twintig levensjaren heb ik doorgebracht aan de overkant. Ik heb zelfs de eerste bouw meegemaakt. Toen speelden wij nog in het weiland.

Mijn moeder heeft nog zelfs jaren in het oude pand gewoond en ik kom hier regelmatig mensen bezoeken.

Nu heb ik alles van een andere kant bekeken met zorg en horeca ogen, en ik ben er stil van. Wat een “bedrijf”, wat een organisatie!

Ik heb geprobeerd iets negatiefs te zoeken, het is me niet gelukt. Wat een goede zorg, wat een goede sfeer en wat een lieve mensen!

Zo fijn dat ik hier mocht zijn.

Alexandra, dank voor t fijne gesprek en je betrokkenheid, je gaf me meteen het juiste gevoel. Joyce, je mag trots zijn op je team en organisatie.

Dank en het gaat jullie goed!

Mia Streng



Vitaliteitsmarkt Oudewater



De Vitaliteitsmarkt is terug! Op **vrijdag 19 september** wordt er in Oudewater een vitaliteitsmarkt georganiseerd voor alle inwoners van en rondom Oudewater van **60 jaar en ouder**.

Op de Vitaliteitsmarkt kun je gezellig een praatje maken, maar ook deelnemen aan leuke workshops en wordt er informatie gegeven over alles wat er in en rondom Oudewater te doen is op het gebied van sport en beweging, voeding en gezondheid en het ontmoeten van elkaar.

Wanneer: Vrijdag 19 september

Tijd: 13:30 uur tot 16:00 uur

Waar: In de tuin bij de Sint-Franciscuskerk (Kappellestraat 13, Oudewater)

Aanmelden voor de markt is niet nodig en de toegang is gratis.

Tussendoor is er koffie, thee en iets lekkers.

Locatie bij slecht weer:
Zalencentrum van de Ontmoetingskerk (Westsingel 2, Oudewater)

5-jarig jubileum



Wat kunt u verwachten?

Tijdens de Vitaliteitsmarkt staan vitaliteit, gezondheid en fit blijven op latere leeftijd centraal. In de gezellige tuin van de Sint-Franciscuskerk kun je rondkijken, nieuwe mensen ontmoeten en inspiratie opdoen voor een vitaal leven. Er is een breed aanbod van organisaties aanwezig. Denk aan de koersbalvereniging, Het Touwteam, Handje Helpen, én de gemeente Oudewater, die onder andere aandacht besteedt aan veilig online gedrag (cyberveiligheid). Daarnaast vind je er zorgverleners zoals huisartsen en fysiotherapeuten, maar ook verenigingen, welzijnsorganisaties en hobbyclubs uit de regio.

Smart floor

Tijdens de Vitaliteitsmarkt biedt fysiotherapie praktijk Mastwijk & Wagemakers en Fit Oudewater de Smart Floor aan. Deze vloer met daarin sensoren kan meten en voorspellen hoe hoog het valrisico is.

Workshops en presentaties

Tijdens de middag worden er korte workshops en presentaties gegeven van ongeveer 10 minuten. De workshops zijn actief en interactief, zoals een mini work-out van Best You Oudewater. De presentaties bieden interessante informatie over onder andere geestelijke gezondheid (verzorgd door IKO), medicatie, veiligheid en vitaliteit (verzorgd door Huisartsenpraktijk Brinkhuijsen en Karstens en de apotheek). **Het definitieve programma volgt nog, maar je kunt rekenen op een gevarieerd en informatief aanbod voor iedereen die fit, gezond en betrokken wil blijven.**



Vragen of overleggen?

linda@oudewatervitaal.nl
06-15298817

Meer informatie? Ga dan naar
<https://oudewatervitaal.nl/activiteiten/vitaliteitsmarkt/>
of scan de QR code.



Sabine op de cover van REIN



Haar verhaal heeft het voorblad van het magazine gehaald. Samen met Ingrid en Patricia deelt ze haar verhaal over veerkracht in de ouderenzorg.



Muziekmiddag met Monique

Op woensdag 13 augustus genoten bewoners en bezoekers van De Wulverhorst van een sfeervol optreden van accordeonist Ingrid Spruyt in de Tuinzaal. Met bekende meezingers bracht zij een vrolijke sfeer teweeg, waarbij enthousiast werd meegezongen en meegeklapt.

De middag werd extra feestelijk door de heerlijke appelstrudel die onze kok speciaal voor deze gelegenheid had bereid, samen met een verfrissend drankje. Een geslaagde, gezellige middag waar met veel plezier op wordt teruggekeken!



Optreden Kristal en Bianca

In de Tuinzaal traden Kristal en Bianca op als twee vrolijke oude dametjes. Met hun jaren 60- decor en herkenbare liedjes wisten ze het publiek meteen mee te krijgen. Er werd enthousiast meegezongen en de sfeer was gezellig en nostalgische. Een geslaagde middag!



Bewoners BBQ

Vrijdag 18 juli was de jaarlijkse BBQ voor de bewoners.

Het was perfect weer om buiten te eten, dus werd het terras gezellig gemaakt. Er was fruit, huzaren salade, stokbrood en maar liefst 5 soorten vlees waar iedereen erg over te spreken was. Met uiteraard; ijs toe.

Ook het aanwezige personeel kon aanschuiven. Na afloop waren er vele complimenten dat het zo gezellig en lekker was geweest.



Zomercarnaval



Het zomercarnaval in Oudewater stond dit jaar in het teken van het thema “Jong geleerd is oud gedaan”, dat eerder ook al bij het gewone carnaval centraal stond. Dit werd gecombineerd met de viering van 80 jaar vrijheid en het 760-jarig bestaan van de stad. De volledige slogan luidde: “Jong geleerd is oud gedaan, maar vergeet niet wat oud voor jong heeft gedaan.”

Tijdens de optocht reden bewoners mee in de feestelijk versierde touwtrein, gehuld in rood-wit-blauw als symbool voor de Nederlandse vlag. Daarachter zouden kinderen in oranje als wimpel meelopen, al is niet zeker of dat uiteindelijk is gelukt. Ook de Blauwbaadjes verschenen in rood-wit-blauw en hielpen bij de versiering. De bewoners die deelnamen, hebben het in ieder geval erg naar hun zin gehad.

Touwteam op de radio

Caroline en Linda waren te horen op radiozender Midland FM. Daar vertelden zij meer over het Touwteam, hun werkzaamheden en De Wulverhorst. Het Touwteam zet zich namelijk in voor de inwoners van Oudewater en is er om een helpende hand te bieden. Soms praktisch of soms gewoon door even mee te denken of een luisterend oor te bieden. Het Touwteam verbindt mensen die extra hulp kunnen gebruiken en mensen die graag zinvol vrijwilligerswerk doen.

Heeft u een hulpvraag of kent u iemand die wel wat steun kan gebruiken? Neem gerust contact op met het Touwteam via 0348-562214 of mail naar vrijwilligers@wulverhorst.nl.



Fotosessie Reablement



Vijf bewoners van De Wulverhorst samen met vrijwilligers en medewerkers hebben meegewerkt aan een fotosessie in samenwerking met Reable Nederland om zelfredzaamheid vast te leggen. De fotosessie is onderdeel van een project vanuit Reable Nederland, een organisatie die zich inzet voor betere integratie en participatie van een manier van werken waarmee hulpverleners mensen helpen hun eigen leven te leiden. Zoals ze dat zelf willen.

De foto's worden gebruikt voor bijvoorbeeld de website, in folders of in het jaarverslag van De Wulverhorst. Zo worden onze verhalen en verslagen nóg beter ondersteund door de bewoners, medewerkers en vrijwilligers van De Wulverhorst.



Zelfstandig wonen met ondersteuning en zorg dichtbij

Wat begon als een noodzakelijke stap na enkele valincidenten, blijkt al snel een warm thuis te zijn waar zelfstandigheid, zorg en betrokkenheid samenkomen. In dit ervaringsverhaal vertelt mevrouw Terlouw, bewoonster van De Wulverhorst, over het dagelijks leven in haar nieuwe thuis én het belang van gemoedelijkheid en eigen regie.

Sinds een aantal maanden woont mevrouw Terlouw in De Wulverhorst in Oudewater. In overleg met haar huisarts is zij vanuit haar vorige woonplaats verhuisd naar haar nieuwe appartement. „Ik stond al 2,5 jaar ingeschreven. Toen het thuis niet meer ging door een aantal valpartijen ben ik hier ingetrokken.”, vertelt ze. Ondanks de overstap naar een nieuwe omgeving voelt het vertrouwd, vriendelijk en huiselijk. „Het is een mooi, ruim appartement. Ik kan hier mijn eigen ding doen zoals mijn eigen wasjes en afwas. Dat heb ik ook het liefst. En als ik gezelligheid wil, dan loop ik naar beneden.”

Mevrouw Terlouw wandelt ook graag legt ze uit. Daarom is ze geïntroduceerd bij het Touwteam, dat nu op zoek gaat naar een wandelmaatje voor haar. „Vroeger deed ik veel fietsen en wandelen. Vooral wandelen mis ik, maar niet alleen. Dat durf ik niet aan. Om samen met iemand te gaan wandelen, daar sta ik wel voor open.”

Die vrijheid is voor haar belangrijk. In de dagelijkse gang van zaken ervaart mevrouw de ondersteuning en zorg als prettig. „Doordat ik een eigen plek heb, kan ik zelf bepalen wanneer ik iets doe – en niets moet. Ook het personeel is hartstikke vriendelijk en ik word altijd netjes aangesproken. Ze houden goed in de gaten wat je nodig hebt, maar nemen niet alles over – mits je het aangeeft. Dat vind ik prettig.”, aldus mevrouw Terlouw.

Het is voor haar belangrijk om zelf de regie te houden en zelf aan te geven waar ze ondersteuning bij nodig heeft. Dat maakt het gesprek over zorg en ondersteuning heel prettig, laagdrempelig en op maat. „Ik heb hier zelf een wasmachine staan en een eigen keuken. Ik vind het fijn om gewoon lekker zelf de was en afwas te doen. Dat hoeft de zorg niet over te nemen, gewoon net als thuis.”



Lees verder >

Er is dus ruimte om wensen direct met het personeel te bespreken, maar ook om zorgen te uiten bij het personeel. Die worden serieus genomen. Zo vertelt ze: „Ik voel me meteen gehoord. Ik vind het een fijn idee dat er altijd iemand in de buurt is voor als er iets gebeurt. Bijvoorbeeld tijdens het douchen. Als ik dat anders wil wordt dat meteen opgepakt.”

De mantelzorg wordt verdeeld over haar twee dochters, maar het is voor mevrouw Terlouw een belangrijk uitgangspunt dat zij niet overbelast worden. „Zij hebben zelf ook een leven met een huishouden. Een van mijn twee dochters heeft ook een eigen zaak. Dat kan ze niet zomaar laten vallen.”, legt ze uit. Tegelijk vindt ze het fijn dat haar dochters betrokken zijn en dingen voor haar doen. „Ze doen graag wat en zijn ook vaak bij mij thuis, een dochter van mij kan zo op de fiets stappen en is hier binnen een paar minuten. Dat waardeer ik ook echt.”

„De omgang en betrokkenheid gaat tot nu toe goed, omdat ik veel ondersteuning van mijn dochters en van hier krijg. Het is een fijne afwisseling van ondersteuning en zorg. Laatst at ik wat minder en ben ik flink afgevallen, en zonder dat ik iets zei, kreeg ik in plaats van brood bij de soep, twee kopjes soep. Dat hebben mijn dochters dus bij de zorg aangegeven en het werd gelijk opgepakt. Het viel gewoon op. Dat vind ik bijzonder.”

Ook aan welzijn en activiteiten ontbreekt het niet. Mevrouw eet graag samen met andere bewoners in de Tuinzaal. „Het voelt als uit eten gaan in een restaurant. Ik kan kiezen uit een menu waar ik zin in heb. Het eten is lekker én mooi opgemaakt. Geen bord waar zomaar wat op ligt. En doordat ik zelf naar de Tuinzaal loop, merk ik dat mijn lopen vooruitgaat. Het is een flink stukkie, maar het geeft wel mijn vertrouwen terug.”

Wat haar misschien wel het meest raakt, is de sfeer onder het personeel. Al lachend licht ze haar mening toe: „Wat ik ook zo leuk vind is dat het personeel onderling zo leuk is met elkaar. Ook de mensen die hier werken die wat meer afstand hebben worden goed meegenomen. Het geeft gewoon een heel gemoedelijk beeld waar je graag deel van uitmaakt.”



Op de vraag of er verbeterpunten zijn, wordt even nagedacht. „Dat vind ik lastig, ik ben al gauw tevreden, maar er zijn natuurlijk ook mensen die dat niet zijn. Wat me wel opvalt; bij activiteiten zie ik vaak veel mensen van buitenaf, en minder bewoners. Misschien kan De Wulverhorst bewoners meer stimuleren om mee te doen. Zelf sluit ik me aan bij de cliëntenraad om betrokken te blijven bij de organisatie.”



Wereld Alzheimer Dag 2025

Wereld Alzheimer Dag in 2025 valt op zondag 21 september, maar op vrijdag 19 september organiseert De Wulverhorst een programma. Het thema voor dit jaar is 'Samen Muziek Maken', een dag waarop extra aandacht wordt gevraagd voor dementie door middel van activiteiten zoals muziekactiviteiten, die herinneringen kunnen oproepen en warmte en verbinding kunnen brengen.

In De Wulverhorst zien we de kracht van muziek en wat muziek kan doen voor onze bewoners. Daarom hebben we ook een muzikagoog (muziektherapeut) in dienst. De juiste muziek afgestemd op persoonlijke voorkeur kan angst en boosheid verminderen, ontspannen en verbinden en geluksmomentjes brengen. Met muziek kunnen de dagelijkse handelingen net een beetje makkelijker gaan.

Programma 19 september



10.30 - 11.30 uur

Muziek en bewegen met Niels Mastwijk (fysio) en Monique van den Hoogen (muzikagoog)

- *Op Kleinschalig voor genodigden*

15.00 - 15.45 uur

Zorgzangeres Freke Meijer-Nap van St Zingen in de Zorg gaat langs de woningen

- *In de Tuinzaal (voor bewoners en mensen van buitenaf)*

14.30 uur

Inloop met thee/koffie van het huis

15.00 - 15.45 uur

Muzikaal en interactief praatje 'De Kracht van Muziek' door Monique van den Hoogen (muzikagoog) met ook een momentje skippy-drummen!

15.45 uur één borrel en een hapje van het huis

16.00 -16.30 uur

Optreden zorgzangeres Freke Meijer-Nap van St Zingen in de Zorg

Column

Oude Willem

Afgelopen weekend was ik in Drenthe bij het dorpje Oude Willem, vlak bij Diever. Wij maakten daar een prachtige wandeling door bos en heidevelden. De fietspaden zijn mooi geasfalteerd, maar de wandelpaden kronkelen over de heide en door het bos. Vol wortels, soms zanderig, smal en met bomen die dwars over de paden liggen. Soms een stukje uitgezaagd zodat je er iets makkelijker overheen kunt klimmen. Kuddes runderen met jongen verscholen onder de bomen en spechten die er druk op los timmerden op de bomen.

En daar op ons pad komen wij twee heren tegen. Zo te zien echte wandelaars. Vast vader en zoon. De een van onze leeftijd, waarschijnlijk iets jonger. De andere een man van ver in de tachtig misschien zelfs al wel de 90 gepasseerd. Voorzichtig lopend achter een rollator over het smalle en hobbelige bospad. In het voorbijlopen maakten wij een grapje: "rupsbanden zijn misschien makkelijker..." "Geen gek idee!", riep hij ons na.

Iets verderop komen wij weer bij een boom dwars over het pad. Eén waar je over moest klimmen, eromheen was onmogelijk. Mijn partner roept achterom: zal ik even wachten en u helpen? Dan tillen wij (de zoon van de man en mijn partner) u eroverheen. Nee hoor, roept de oudere man monter. Dit doe ik zelf, ik heb alle tijd. Ik hak vaker met dit bijltje. Ben het gewend. Wij kijken elkaar aan en lopen verder. En de volgende minuten zijn de mannen onderwerp van gesprek. Zo kan je ook oud zijn.

U heeft vast wel gehoord dat De Wulverhorst zich heeft aangesloten bij de vereniging Reablement. De vereniging Reable Nederland staat voor een beweging waarbij vooral gekeken wordt samen met inwoner, netwerk en professionals naar hoe iemand meester blijft van zijn of haar eigen leven, maar ook naar wat iemand nog zelf kan, of wellicht met ondersteuning en hulpmiddelen, weer zelf kan.

Dat betekent dat er wat uitgangspunten centraal staan:

- Niet zomaar overnemen wat mensen zelf kunnen;
- Mensen helpen te herwinnen wat ze niet meer kunnen;
- Samen zorgen voor een oplossing voor dat wat overblijft.

Misschien denkt u wel: dat is toch logisch... Maar kijkt u maar eens om u heen hoe makkelijk en snel mensen soms zaken uit handen worden genomen en veelal ook nog ongevraagd! Wat doet dat met eigen regie en eigenwaarde?



De Wulverhorst



Even de koffie inschenken, de schoenveters strikken, een melkpak openen, de deur openmaken, de was vouwen. Het gaat vaak sneller dan als de persoon dat zelf doet.

Allemaal goed bedoeld, maar met een effect dat mensen geen vraag meer hoeven te stellen, zaken zelf niet meer doen terwijl ze dat, zij het met wat meer moeite, zelf wel kunnen. En de gevolgen zijn er: minder bewegen, minder eigenwaarde, verlies van routine, kracht en denkvermogen. En wat doen hersenen en een lijf als ze niet meer worden gebruikt? Ze gaan nóg minder over tot actie.

Voor de medewerkers van De Wulverhorst betekent reablement dat een aantal gedragsregels zijn gesteld:

- Ga uit van de persoonlijke situatie. Mensen zijn immers niet gelijk en ieders situatie is anders.
- Kijk door de ogen van de hulpvrager. Immers, iedereen kijkt op een andere manier en vindt andere zaken belangrijk.
- Zorg kan niet aan de hulpvrager worden opgelegd. Als je niet wil, dan wil je niet. Tenzij professionals beoordelen dat je een gevaar bent voor jezelf, anderen en/of de omgeving.
- De hulpvrager kan zorg niet afdwingen. Professionals hebben kennis en kunde. Als zij op basis daarvan oordelen dat er iets anders nodig is kun je e.e.a. niet afdwingen.
- De hulpvrager heeft regie. Logisch toch. Je moet er niet aan denken dat anderen bepalen wat goed voor je is.

Een van de initiatiefnemers van de vereniging Reable Nederland, Rudi Westendorp, hoogleraar ouderengeneeskunde, is bijvoorbeeld ook geen voorstander van veel huisaanpassingen zoals alles gelijkvloers of trapliften, etc. Het is voor het lijf juist goed om in beweging te blijven, moeite te moeten blijven doen. Niet alle gemak dient de mens. Blijf ook als oudere in beweging en jezelf uitdagen.

Iedereen moet daar natuurlijk zijn eigen afweging in maken, maar ik kan me er heel goed in vinden. Het brengt mij terug bij de situatie tijdens mijn wandeling in Drenthe.

Een man die blijft doen wat hij kennelijk fijn vindt, ondanks de letterlijke obstakels die hij tegenkomt. Een mooi voorbeeld van hoe je, als je zo veel mogelijk actief blijft, niet zelf hoeft te 'reabelen' maar vooral de omgeving. Ik dus, dat moet!

Joyce Jacobs
Bestuurder De Wulverhorst



In april 2025 hebben 225 cliënten die huishoudelijke zorg ontvangen vanuit De Wulverhorst, een vragenlijst ontvangen over hun ervaringen met de zorg. Van 173 cliënten hebben we een ingevulde vragenlijst retour ontvangen, waarvoor hartelijk dank!

	Gemiddeld cijfer
A. Ervaringen met de geleverde hulp bij het huishouden	
1. Vindt u de vooraf ontvangen informatie voldoende en duidelijk?	8,0
2. Zijn de medewerker en/of organisatie goed bereikbaar?	8,2
3. Wordt er rekening gehouden met uw wensen en verwachtingen?	8,3
4. Bent u tevreden over de uitvoering van de werkzaamheden?	8,5
B. Ervaringen met de huishoudelijke hulp	
5. Is de huishoudelijke hulp beleefd tegen u?	9,0
6. Gaat de huishoudelijke hulp zorgvuldig met uw spullen om?	8,8
7. Voelt u zich op uw gemak in aanwezigheid van de huishoudelijke hulp?	8,9
8. Houdt de huishoudelijke hulp zich aan de afgesproken tijden?	9,0
9. Komt de huishoudelijke hulp de afspraken over de hulp bij het huishouden na?	8,9
10. Bent u tevreden over de (eventuele) invallers?	7,5
C. Algemeen oordeel over de hulp bij het huishouden	
11. Wat voor cijfer geeft u de hulp bij het huishouden in het algemeen?	8,7

Wat gaat goed

1. Over het algemeen zijn cliënten **zeer tevreden** over en dankbaar voor de ontvangen hulp.
2. Cliënten vinden hulp zorgzaam, vriendelijk, punctueel, hard werken en **onmisbaar**.
3. 152 van de 159 respondenten **beveelt De HH van De Wulverhorst aan**.

Wat kan beter

1. Communicatie over **vervanging** bij ziekte of vakantie van de hulp.
2. De invalkrachten zijn vaak heel erg jong en **onervaren**, hebben veel uitleg nodig
3. **Bereikbaarheid** van de coördinator. Handig om te weten wanneer die aanwezig is

“Heel erg bedankt voor alle ondersteuning. Mijn complimenten!”

Acties

1. Invalkrachten en vakantiehelpen vooraf informatie geven wat er bij de cliënt gedaan moet worden.
2. Invalkrachten en vakantiehelpen een basiscursus schoonmaken geven.
3. Een brief opstellen waarin de aanwezigheid van de coördinator staat vermeld en de werkwijze van vervanging in de vakantieperiode wordt toegelicht.





Margriet Benschop

Ik ben uw cliënten-
vertrouwenspersoon
onvrijwillige zorg

Heeft u te maken met onvrijwillige
zorg, opname of verblijf?
Dan kunt u bij mij terecht.

- Voelt u zich beperkt in uw vrijheid?
- Heeft u hierover een vraag of een klacht?
- Ik luister naar u.
- Ik sta naast u.
- Samen zorgen we ervoor dat uw stem gehoord wordt.

jouw stem
doet ertoe

U kunt mij bellen, whatsappen of mailen via:
(Uw vertegenwoordiger kan mij ook bellen, whatsappen of mailen)



0628838061



m.benschop@stemgever.nl



Spreek mij aan als ik op de locatie ben



Even voorstellen

Elly

„Mijn naam is Elly Achterberg. Sinds 1 juli 2025 werk ik van maandag t/m donderdag als bestuurssecretaresse. Ik ben te vinden in het kantoor naast Joyce. Hiervoor werkte ik als managementassistent bij een verzekeringsbedrijf in De Meern.”

„Ik ben geboren in Papekop maar woon al jaren in Oudewater. Ik ken De Wulverhorst: mijn vader heeft op KSW gewoond en mijn moeder maakt gebruik van verschillende diensten van De Wulverhorst. Ikzelf ben als vrijwilliger betrokken. Een keer per maand kook ik voor de bewoners van De Uiver.”

„Na 21 jaar in De Meern te hebben gewerkt was ik toe aan een nieuwe stap. Het was al een tijdje mijn wens om in De Wulverhorst te werken. Ik vind de sfeer hier heel prettig met hard werkende mensen die hart voor de zaak hebben. Ik hield de website in de gaten om te zien of er wellicht een passende vacature voorbij kwam. En die kwam!”

„Doordat ik de organisatie nu ook van binnenuit leer kennen, krijg ik een nog beter beeld dan alleen als dochter van een cliënt.”

„Als ik niet aan het werk ben, ben ik mantelzorger, bezoek ik zo nu en dan de sportschool, maak ik graag een reisje, wandel ik graag of ik ben in mijn tuin te vinden.”



Even voorstellen

Syreetha

„Wellicht heeft u mij al zien lopen in de gangen van De Wulverhorst, of ergens in de wijken van Oudewater en omstreken, zonder dat ik mij officieel heb voorgesteld!”

„Mijn naam is Syreetha Smid en sinds eind mei 2025 ben ik aangesloten bij het Touwteam als coördinator vrijwilligers, samen met Linda en Caroline.”

„Als touwteam willen we mensen verbinden; mensen die een hulpvraag hebben met mensen die graag zinvol vrijwilligerswerk doen. Sinds twee jaar ben ik actief als vrijwilligster bij dit mooie team, ik bezoek mensen thuis of in De Wulverhorst, als een maatje. Toen de functie als coördinator beschikbaar kwam, hoefde ik daar geen twee keer over na te denken! Daarnaast blijf ik ook actief als vrijwilligster, omdat ik dat simpelweg te leuk vind om te doen.”

„Sinds 2022 woon ik samen met mijn man Aart en hond Harry in Hekendorp, een soort ‘terugkeer naar mijn roots’. Als kind ben ik opgegroeid in Oudewater, om precies te zijn: naast de (oude) hoofdingang van De Wulverhorst, op de Julianastraat. Voorheen heb ik jaren in Zeist gewoond, maar we wilden toch weer in de buurt van Oudewater wonen.”

„In mijn vrije tijd vind ik het leuk om uit eten te gaan, terrasjes te pakken, te winkelen, met de hond te wandelen en concerten te bezoeken. Ik wil ook nog eens een haakprojectje maken als ik daarvoor het geduld heb!”

„Ik zou mezelf omschrijven als een behoorlijke kletsmajoor, die wél kan luisteren. Het maakt me blij om met zoveel verschillende mensen te werken, ieder met een eigen verhaal en behoeften. Loop gerust eens binnen of bel als u een vraag heeft, de koffie staat altijd klaar!”



Bertus Sangers: 90 en nog steeds actief als vrijwilliger

Geschreven door: Aad Kuiper, de IJsselbode

Je geeft het hem trouwens niet, als je hem ziet; 90. Maar hij is het wel. En al jaren vrijwilliger op allerlei gebieden. Sinds hij stopte met werken als buschauffeur heeft hij zich ingezet voor mensen en verenigingen. En dat doet hij nog steeds. Het college vond het zo indrukwekkend dat burgemeester Danny de Vries deze houding waardeerde met het uitreiken van een stadspenning. Dat ging gepaard met het drinken van koffie, veel koffie, want daar is hij gek op.

Bertus Sangers heeft in zijn jonge jaren gevoetbald bij Unio: “Later zat ik in het vijftiende; gezellig!” Hij woonde een tijdje in Wassenaar, werkte bij Menken - eens de grootste particuliere melkfabriek van Nederland die in de regio van Oegstgeest opereerde - heeft bij De Bruyn gewerkt en als laatste werkte hij als buschauffeur bij de VAGU.

“Werken? Een buschauffeur werkt toch helemaal niet?”, zeiden ze ooit tegen hem. Hij kon er wel om lachen. Maar toen hij tegen z’n zestigste met pensioen ging, wilde hij zeker niet niks doen. Het bleek in het gezellige gesprek wel dat hij altijd actief is geweest en dat nog steeds is. Zoon Eric: “Hij doet al 31 jaar allerlei vrijwilligerswerk.” En er volgen in een willekeurige volgorde allerlei klusjes die hij deed, waaronder de kantine en kleedkamers bij Unio schoonmaken - ‘samen met mijn vrouw’, zegt hij er meteen bij - en hij is nu nog steeds actief bij FC Oudewater, bij de Besmo (Beheer Exploitatie Sportpark Markveld Oudewater) - “Ik ben altijd bezig; zo maak ik ook het karton kort, zodat het weg kan.”



Lees verder >

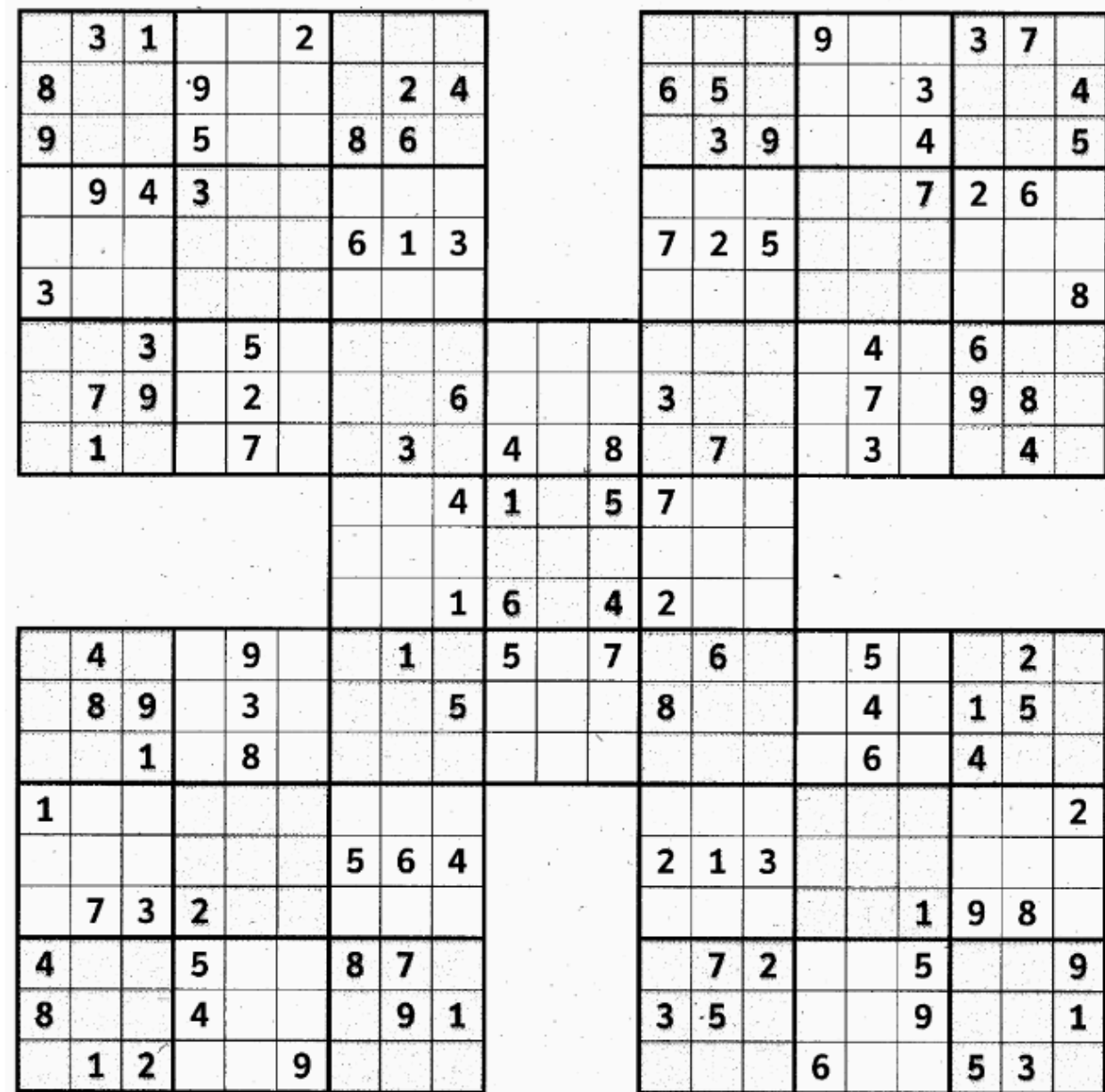
Tussendoor vertelt Bertus Sangers over de Waardesedijk waar hij woonde en dat hij op zijn veertiende al op de touwbaan ging werken, hij ook nog wel een aantal keren gecollecteerd heeft en dat hij ook nog een tijdje heeft hardgelopen. Zoon Eric vult aan: “Je hebt ook nog schoolvoetbal gefloten.” En zelf bedenkt hij dat ook met pater Kees nog allerlei klusjes doet. Er wordt ongetwijfeld ook nog een en ander vergeten te noemen van wat deze actieve negentiger allemaal voor anderen geklust heeft. Als je hem vraagt hoe hij over deze tijd denkt, kijkt hij even naar zijn zoon en zegt: “Wij waren vroeger meer zorgzaam. Wij gingen vroeger niet op vakantie. Daar hadden we geen tijd voor. En geen geld.” En als hem naar het geheim van zo fit blijven gevraagd wordt, blijkt dat hij niet gerookt en nauwelijks gedronken heeft, maar wel veel koffie: “Zeker toen ik op de bus zat: iedere keer koffie, na ieder ritje koffie. Ik denk dat ik wel zo’n 15 kopjes koffie op een dag drink; nog steeds. Maar je krijgt er niets van; dat zie je.”

Een week eerder al had Bertus Sangers een stadspenning uitgereikt gekregen. Van burgemeester Danny de Vries: “Als burgemeester is het een eer om zo nu en dan iemand in het zonnetje te mogen zetten. De inzet en betrokkenheid van de persoon die we vandaag gaan eren is namelijk waardevol voor de Oudewaterse gemeenschap. Vandaag wil ik stilstaan bij iemand die zich inzet voor de buurt, zijn vereniging, zijn stad. Bij iemand die, zonder er iets voor terug te verwachten, klaarstaat voor een ander. Die meedoet, meedenkt en meebouwt. Die het verschil maakt - vaak in stilte, soms op de voorgrond, maar altijd met impact.”



“Want het zijn niet de stenen die onze stad tot een gemeenschap maken. Het zijn de mensen. En het zijn mensen zoals u - vrijwilligers, initiatiefnemers, verbinders - die van Oudewater een plek maken waar we trots op mogen zijn. Om die reden gaan we vandaag een Oudewaterse stadspenning uitreiken. Een blijk van erkenning en dank. Voor iemand die zich heeft ingezet voor onze gemeenschap.” De burgemeester somde alle activiteiten waaraan Sangers zijn bijdrage aan leverde graag op, waarna hij afsloot met een gemeend: “Geachte aanwezigen, hij heeft, zoals u hoorde, veel vrijwilligerswerk gedaan en doet dat nog steeds. En dat is, zeker gezien zijn leeftijd, zeer bewonderingswaardig. De officiële Geelbuikstadspenning van Oudewater gaat naar Bertus Sangers.”

Sudoku



Column

Ook jong geweest?

Ik bezoek regelmatig het concertgebouw. Ik hou van klassieke muziek en in de afgelopen jaren heb ik heel wat mooie concerten bijgewoond. In de zomer bezoek ik, met mijn partner, ook een aantal jaar de zomerconcerten. Het is een concertreeks die is mogelijk gemaakt door een grote sponsor. Het mooie van deze reeks is dat er heel veel verschillende genres en musici te horen zijn. Een enkele keer valt het tegen, maar meestal hebben we een mooie avond.

Eind juli speelde 'Het Jeugdorkest Nederland' onder leiding van Jurjen Hempel. De jonge Nederlandse pianovirtuoos Nikola Meeuwssen, was de solist. Misschien heeft u hem wel eens gezien bij Podium Klassiek op NPO2; 23 jaar en al veel prijzen gewonnen. De twee begonnen met een nieuw stuk van een even jonge componist Johan de Bock. Een staande ovatie volgde. Een podium vol jonge mensen (alleen het orkest bestaat al uit 70 jongeren tussen de 14 en 20 jaar) die gepassioneerd muziek met elkaar maken. Hun passie delen, leren samenwerken, naar elkaar luisteren en doen waar je hart en je talent ligt.

Of je nu viool, trompet of cello speelt, je hebt allemaal je plek om dat prachtige muziekstuk ten gehore te brengen. En bij de eerste symfonie van Wagner is dat heel goed gelukt. Het was prachtig.

Na het concert ging het gesprek tussen mij en mijn partner over hoe fijn het is om jonge mensen aan het werk te zien, zich te zien ontwikkelen en hoe ouderen zich daar dan weer aan kunnen spiegelen.



De Wulverhorst



Wellicht is het een wat onbescheiden overgang, maar zo is het ook bij ons in De Wulverhorst. Wij zijn inmiddels met zo'n 280 collega's. De grootste groep is wat ouder, maar we zien steeds meer jongeren 'de zorg' betreden. Leerlingen en stagiaires, maar ook veel vakantiekrachten die zich met plezier inzetten om samen de dag van bewoners, cliënten en collega's glans te geven. Jonge mensen met hun talenten. Al die verschillende generaties bij elkaar geeft veel reuring. Verschillende perspectieven, verschillende opleidingsniveaus, oude- en nieuwe inzichten. Van alles komt samen om nóg beter te worden.

Nu hoor ik eens van mijn generatiegenoten of nog ouder; "Maar die jongeren kunnen niet werken, ze kunnen niet goed poetsen of hebben een ander beeld van wat goed genoeg is..." Tja, denk ik dan. Dat is toch het gewone leven. Ik kon op mijn 18e ook niet wat ik nu kan. Daar zijn vliegreun voor nodig, veel oefenen, fijne collega's en mensen om je heen die je helpen groeien. Die snappen dat vakmanschap je niet komt aanvlagen. Ook die enkeling die net als Nikola enorm getalenteerd is moet veel tijd steken in het ontplooiën van dat talent. Want niemand kan het toch alleen?

Ik ben er trots op dat zoveel jonge mensen de weg naar de zorg weten te vinden en met veel plezier, en soms ook lol, elke dag een beetje bijleren. Want zo gaat het toch? Ervaring op doen, leren en ontwikkelen: ouder worden is 'Gewoon doen!'

Wij zijn enorm blij met al onze collega's oud en jong!

Joyce Jacobs
Bestuurder De Wulverhorst



Reablement

In deze rubriek belichten we de kracht van reablement en de zorgzame gemeenschap rondom De Wulverhorst. Lees meer over hoe wij samen werken aan het verbeteren van zelfstandigheid en welzijn voor onze bewoners, met inspirerende verhalen en tips om een actieve bijdrage te leveren aan een betrokken en ondersteunende omgeving.

Verandering en beweging bij KSW

De afgelopen periode is er bij afdeling Kleinschalig Wonen een mooi programma doorlopen onder begeleiding van Innovamotor, aanjagers van verandering. Dit traject stond volledig in het teken van laag hangend fruit; het (opnieuw) leren en toepassen van (bestaande) innovaties en hulpmiddelen.

Het programma sloot daarbij aan bij de visie: van zorg naar gewoon leven.

In overleg met de coördinerend verpleegkundige zijn vier thema's centraal gezet:

- Overstijgend denken: werken vanuit de cirkel van invloed van Covey. 'Hoe kunnen we team overstijgend samenwerken en verantwoordelijkheid nemen?'
- Positieve Gezondheid, reablement en zelfredzaamheid. 'Wat kunnen bewoners (weer) zelf én hoe ondersteunen wij dat optimaal?'
- Nieuwe energie voor bestaande innovaties: hulpmiddelen die al aanwezig zijn, opnieuw onder de aandacht brengen.
- Laagdrempelige introductie van (nieuwe) hulpmiddelen: 'hoe maken we deze direct toepasbaar in de praktijk.'

In twee interactieve sessies is het team aan de slag gegaan. De eerste workshop richtte zich vooral op zorgmedewerkers en het thema positieve gezondheid, reablement en jouw eigen invloed. De tweede workshop stond in het teken van innovaties, met aanwezigheid van zowel zorgmedewerkers als assistenten zorg en welzijn. Hier konden collega's bestaande en nieuwe hulpmiddelen zelf ervaren en vragen stellen.

Innovamotor is een bedrijf dat met veel liefde en enthousiasme bij wil dragen aan de veranderingen in de zorg. Met workshops wordt gestimuleerd om waardevolle veranderingen te realiseren en de veranderingen in de zorg naar een hoger niveau tillen.

Lees verder >

Wat heeft het opgeleverd?

- Meer zichtbaarheid én toegankelijkheid van hulpmiddelen op de afdeling;
- Sterkere verbinding binnen het team en meer gevoel van gezamenlijke verantwoordelijkheid;
- Meer aandacht voor de zelfredzaamheid van bewoners in de dagelijkse zorg;
- Nieuwe hulpmiddelen: er zijn ook een paar nieuwe hulpmiddelen toegevoegd aan de afdeling. Denk aan de Somnox (een slaaprobot) en de Inmu-kussentjes (interactieve kussens). Hulpmiddelen die bewoners via muziek en beweging prikkelen en ontspanning bieden.

Wat zeggen de deelnemers?

- "Goed om alles weer een beetje op te frissen."
- "Je denkt nu sneller aan de eigen regie en kwaliteit van leven."
- "Jullie hebben de verschillende mogelijkheden van hulpmiddelen vernieuwend uitgelegd."
- "Interessant. Weer eens even nadenken hoe werk ik en wat kan beter."
- "Leuke nieuwe hulpmiddelen/innovaties maar ook een reminder van wat we al hebben, eyeopener."



Reablement gaat niet alleen over zorg aan het bed

Voor Folkert-Jan, werkzaam op de backoffice van De Wulverhorst, betekent reablement vooral het stimuleren van eigen regie, ook buiten de directe zorg. „Een kleine verandering in benadering soms al tot groot effect kan leiden.”



Welke invloed heeft reablement op jouw werk?

„Reablement betekent voor mij; kijken naar de mogelijkheden om mensen zelf weer de regie te laten (uit)voeren. In mijn werk heb ik niet te maken met directe zorgverlening, maar met de dienstverlening op de backoffice. Ook hier wordt reablement toegepast door juist die vragen te stellen dat mensen zelf actie ondernemen om bepaalde zaken zelf te regelen, in plaats dat de backoffice dit regelt. Voor mij zelf speelt reablement een belangrijke rol in de organisatie om ook op beleidsniveau strategisch mee te denken in de transformatie die de organisatie moet doormaken.”

Is de invloed van reablement positief in jouw werk?

„Of de invloed positief is, is nog niet te zeggen, maar dat zal het ongetwijfeld wel gaan krijgen. Het gedachtegoed van reablement gaat namelijk verder dan directe zorgverlening. Het is een bepaalde manier van denken én handelen om mensen zelf meer regie te laten nemen. Dat kan op elk vlak plaatsvinden. Zo ook op mijn werk. Het heeft te maken met De mind-set om anders naar dingen te gaan kijken. Vooral de gastsprekers met inspirerende verhalen zet aan tot nadenken om dingen anders te gaan doen.”

„De zorg moet anders worden georganiseerd. Er wordt een arbeidskrapte voorzien in de zorg. Reablement helpt doordat de zorgvraag effectiever wordt ingevuld. Er worden meer cliënten geholpen in dezelfde tijd. En medewerkers doen daardoor ook echt hetgeen waarvoor ze zijn opgeleid. Reablement kost geld, maar kan met de juiste inzet ook geld opleveren.”

Kun je een voorbeeld geven van een situatie waarin het reablement heeft geleid tot een succesverhaal?

„Niet direct in mijn functie, maar wel op de backoffice waarbij een medewerker kwam met de vraag dat ze niet in het systeem kon en we dit wilde oplossen. Door de vraag te stellen wat ze zelf al had gedaan, kwam ze erachter dat ze dit doormiddel van ‘wachtwoord vergeten’ dit zelf kon oplossen. Dergelijke vragen zou je ook kunnen verwachten dat mensen zelf informatie opzoeken in systemen (intranet) in plaats van dit aan de backoffice te vragen om op te zoeken. Kom je er niet uit, dan helpen we uiteraard altijd.”

Welke uitdagingen of obstakels ben je tegengekomen?

„Het toepassen van reablement kost tijd. Je bent vaak geneigd vanuit ervaring te handelen en daarmee al het antwoord in te vullen voor de cliënt en/of medewerker. Je vergeet hierdoor écht te luisteren naar de vraagstelling en het juiste gesprek te voeren. Door je bewust te zijn van deze obstakels krijg je een ander gesprek en uiteindelijk een véél betere oplossing.”



Wat is reablement?

Reablement is een manier van werken waarmee zorgmedewerkers mensen met een zorgvraag helpen hun eigen leven te leiden zoals ze dat zelf willen. Een gedachtegoed waarmee mensen met een zorgvraag hun zelfstandigheid behouden. Zorgmedewerkers nemen niet over wat mensen zelf kunnen, zij helpen mensen te herwinnen wat ze niet meer kunnen. Samen zorgen we voor een oplossing voor dat wat overblijft.

Reablement in de thuiszorg

Reablement in de thuiszorg betekent dat zorgprofessionals niet automatisch handelingen overnemen, maar juist kijken naar wat iemand zelf nog kan of opnieuw kan leren. Deborah den Bleker vertelt hoe zij reablement toepast in haar werk. „De positieve blik naar de toekomst wat betreft de ouderenzorg en de vergrijzing is me het meeste bijgebleven.”



Wat betekent reablement voor jou in je werk?

„Reablement betekent voor mij in mijn werk dat ik me bij elke cliënt richt op het herstellen en bevorderen van de zelfredzaamheid van de cliënt waarbij de regie bij de cliënt blijft, zover dat mogelijk is. Het leuke van de thuiszorg is dat ik met de cliënten echt een band opbouw. Het is voor mij een sport om erachter te komen wat de wens van de cliënt is, als het gaat om dagelijkse zorg, en daar als professional zo goed mogelijk op aan te sluiten.”

Zijn er onderwerpen die jou zijn bijgebleven van de reablement training?

„De training is leerzaam, maar er is ook veel herkenning van eerder gevolgde cursussen; steeds opnieuw kijken naar die unieke persoon en uitvinden welke zorg het beste aansluit. Er zijn verschillende gastsprekers geweest met mooie verhalen vanuit hun organisatie over hoe zij de zorg hebben ingericht. Bijvoorbeeld door het schrappen van onnodige zorg en het inzetten van mogelijkheden om langer actief thuis te blijven wonen. Ik heb net de vierde training achter de rug. De positieve blik naar de toekomst wat betreft de ouderenzorg en de vergrijzing, in tegenstelling tot de media die over een zorginfarct blijven praten, is me het meeste bijgebleven.”

„Rudi Westendorp geeft op de site van Reable Nederland aan: ‘Oude mensen van nu zijn totaal anders dan hun opa’s en oma’s. In de afgelopen dertig jaar hebben we er gemiddeld vijf jaar aan levensverwachting bijgekregen. Gezonde jaren, waarin mensen goed kunnen blijven functioneren. De rafelrand van het leven— de tijd dat je afhankelijk bent van hulp— is niet langer geworden, maar naar achteren geschoven. Die periode blijft staan op vijf jaar. We worden weliswaar ouder, maar we zijn niet langer gebrekkig, alleen later. Per mens is er dus niet meer zorg nodig.’ Dit vind ik mooi, positief en vernieuwend denken. Daarnaast zelf kijken wat je kunt doen om hier een eigen bijdrage aan te leveren, persoonlijk, maar ook als team én als organisatie. Wat ik leuk vind aan de training is dat we als collega’s uit verschillende teams en disciplines bij elkaar zitten. Dit geeft mij als ‘nieuweling’ de kans om de organisatie en collega’s te leren kennen en samen te werken.”

Is de training goed te combineren met je werk?

„Het traject sluit goed aan bij het werkrooster. Het is verdeeld over een periode van een jaar. Trainingsdagen worden afgewisseld met je werk in de praktijk waardoor je de tijd krijgt om alles te laten bezinken en uiteindelijk zelf een actieplan kunt maken. Daarna volgt weer reflectie en borging; hoe zorgen we ervoor dat we fris blijven en dat dit gedachtegoed onderdeel blijft van de dagelijkse zorg?”

Heeft reablement invloed op jouw werk?

„Jazeker, een positieve invloed! Ik was gewend om de handen uit de mouwen te steken en direct aan de slag te gaan. Nu probeer ik eerst goed te observeren en de situatie in te schatten door open vragen te stellen en vooral goed te luisteren. Soms vraagt dat alleen maar om de handen op de rug te doen en iemand begeleiden om het zelfvertrouwen weer terug te krijgen. Zoals bij een cliënt die zich niet meer zelfstandig kon verplaatsen na een valincident. Het is een klein succesje. Het bestellen van een hulpmiddel zorgde ervoor dat ze minder hulp nodig had. Door overdag een poststoel te gebruiken en haar stap voor stap te coachen vanuit de sta-op-stoel kan ze dit nu weer bijna zelfstandig.”

„Een ander voorbeeld bij een nieuwe cliënt met dementie: de meeste collega’s reikte de boterhammen kant-en-klaar aan. Dit deed ik de eerste keer ook klakkeloos. Ik moest lachen omdat ik zag dat ze tussen het brood keek en mompelde: ‘Dat is wel een beetje karig.’ Dat moest anders. Samen met de cliënt deed ik de volgende keer de koelkast open en liet haar kiezen tussen de aanwezige jam en kaas waarna ze zelf haar brood smeerde en me daarna elke keer tijdens het smeren vertelde hoe lekker ze die aardbeienjam vond.”

Hoe draag je reablement over aan je collega's?

„In de thuiszorg heb je veel vrijheid en werk je meestal alleen, maar ik ervaar het thuiszorgteam als een fijn en hecht team dat goed samenwerkt. Ik probeer de adviezen rondom reablement in de rapportage te benoemen en situaties waar ik tegenaan loop te bespreken met elkaar tijdens een teamoverleg, ook om successen te delen of om het doel weer even helder te krijgen.”

Heeft reablement ook eens niet het gewenste resultaat opgeleverd?

„Een situatie waarin reablement niet het gewenste resultaat opleverde? Bij een wat brommerige cliënt, die ik probeerde aan te moedigen om zelf de gebruiksaanwijzing van een nieuw medicijn te bestuderen. Hij gaf aan dat hij al zoveel zelf moet doen dat hij hier niet aan ging mee werken en ik dat hem maar moest vertellen. Deze passieve houding kom ik wel vaker tegen. Cliënten die zeggen dat ze hun hele leven hebben gewerkt en nu de zorg ‘verdienen’, daaraan is reablement niet echt besteed. Zonde van de energie, haha!”

Is De Wulverhorst voldoende bezig met de implementatie van reablement volgens jou?

„Ja, De Wulverhorst loopt voorop als het gaat om de implementatie van reablement. We zijn gestart met een VPT team, onlangs zelfs met een tweede team. Dit zorgt ervoor dat cliënten langer veilig thuis kunnen blijven wonen. Daarnaast wordt het thuiszorgteam ontlast zodat er weer nieuwe cliënten kunnen worden aangenomen. Daarnaast wordt er bij De Wulverhorst veel gewerkt met een vrijwilligersteam en speelt De Wulverhorst een verbindende rol in de stad. Er zijn zeker nog zaken die kunnen worden opgepakt; daarover zijn we nu met elkaar aan het nadenken.”



Fysio Oudewater

Soepel door de dag heen!

Naarmate we ouder worden, verliezen onze spieren en gewrichten een deel van hun flexibiliteit. Dat we strammer worden komt doorgaans ook omdat we meer zitten als we ouder worden. Dat merk je bij alledaagse handelingen als bukken en reiken, traplopen wordt moeilijker en de kans op vallen neemt toe. Met eenvoudige rek- en strekoefeningen voor thuis kunt u uw mobiliteit verbeteren, je lichaam soepel houden en zo langer zelfstandig en pijnvrij blijven bewegen. Dat klinkt toch goed?!

Oefening 1 - Rug zijwaarts rekken

Ga rechtop een stoel zitten. Breng uw beide armen d.m.v. een handdoek omhoog. Duw uw borstkas iets naar voren en voel de rek in je borst en schouders. Buig langzaam naar links met de armen en je bovenlichaam. Komt rustig terug naar het midden en buig langzaam naar rechts.

Houd deze positie 3 seconden aan en herhaal dit 10 x per kant.



Lees verder >

Fysio Oudewater

Soepel door de dag heen!

Oefening 2 - Hamstring rekken

Kom op de rand van uw stoel zitten. Strek uw rechterbeen voor u uit met de hiel op de grond en de tenen omhoog. Houd het linkerbeen gebogen met de voet plat op de grond. Zet beide handen op uw gebogen linker been en buig nu vanuit de heupen rustig voorover (houd de rug recht) richting de tenen van je rechtervoet. Voel de rek in de achterkant van je rechterbovenbeen.

Houd deze houding 30 seconden vast en wissel van kant.



Joyce Streng – van Vliet
Geriatric Fysiotherapeute
Fysiotherapie Oudewater
0348 – 56 37 39

Sudoku oplossing

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



Activiteiten

Programma september-oktober '25



September

- Zaterdag 13 september - Koostermodeshow en verkoop
- Vrijdag 19 september - Alzheimer Dag 2025
- Zaterdag 20 september - TruckRun Oudewater
- Zaterdag 27 september - Burendag met optreden Vlister zangers

Oktober

- Vrijdag 10 oktober - Herfststukjes maken, samenwerking met Ouderen Bond Oudewater
- Zaterdag 11 oktober - Optreden Senioren Koor
- Vrijdag 17 oktober - Doornduyn Mode verkoop
- Zaterdag 25 oktober - Optreden IJsselzangers
- Zondag 26 oktober - Interactieve Opera workshop



Contact
Prins Bernhardstraat 2
3421 JD Oudewater
Tel: (0348) 562 214
receptie@wulverhorst.nl



Hartelijk, Deskundig & Dichtbij