



NIEUWSBRIEF

Januari - Februari 2025



Hartelijk, Deskundig & Dichtbij

Inhoud

• Voorwoord	3
• Terugblik 2024	4
• Nieuwjaarsborrel Schuylenburcht	5
• Artikel Algemeen Dagblad	6-7
• Nieuwsberichten	8-11
• Carnaval	12-13
• Interview John Oorschot	14-15
• Dankbericht aan mantelzorgers	16
• Muziek en Bewegen	17
• Touwteam pubquiz	18
• Sudoku	19
• Interview Kyara Bak	20-21
• De vrijwillige Buurtcoördinator	22-24
• Artikel Reable Nederland	26
• Paulien over reablement	27-29
• Interview NVTZ	30-34
• Even voorstellen: Syreetha Smid	35
• VVAR-middag	36
• Stichting Vrienden van De Wulverhorst	37
• Fysio	38-39
• Activiteitenkalender	40
• Oplossing sudoku	41



Voorwoord

Joyce Jacobs



Heeft u dat ook: dat de tijd voorbij lijkt te vliegen? Bij mij in de tuin komen de sneeuwkllokjes al weer op en voorzichtig steken de eerste groene punten van de andere bolletjes alweer boven de grond uit.

We kijken terug op een prachtige december maand. Ook op de Schuylenburcht hebben ze goede maanden achter de rug. Inmiddels raakt de nieuwigheid eraf. Het gewone leven is gestart.

En dat is wat wij belangrijk vinden. Een gewoon leven leiden, ook als je aangewezen bent op tijdelijke of langdurige ondersteuning. Langdurige zorg stopt niet meer en maakt onderdeel uit van je leven. En ik hoef u natuurlijk niet te vertellen, dat er veel meer in het leven is dat van waarde is dan uw beperking in de ruimste zin van het woord.

Voor ons betekent dit, dat wij ons de komende jaren nog meer gaan richten op 'Van zorg naar gewoon leven'. We willen samen met u kijken hoe u zo lang mogelijk de dingen zelf kunt blijven doen. Er zijn veel wegen die naar Rome leiden. Belangrijk is voor ons, dat wij niet zomaar ongevraagd iets overnemen. Zeker niet de zaken die u nog gewoon zelf kunt of zou kunnen met behulp van bijvoorbeeld hulpmiddelen.

We weten uit onderzoek dat mensen die op zeer hoge leeftijd vallen en vervolgens na zo'n val naar het ziekenhuis gaan, zij er vaak veel slechter vandaan komen dan dat ze waren. Dat is niet zo gek, want in een ziekenhuis zijn ze gericht op diagnose, medisch ingrijpen en herstel. Het is belangrijk om daar met uw arts, specialiste ouderenzorg, verpleegkundige specialist, coördinerend verpleegkundige of vertrouwde verzorgende samen met uw naasten over te praten, want ja.. als je ouder wordt dan, vergroot de kans op vallen. Daar hoef je niet voor boven de 80 te zijn.

Kortom, praat met elkaar over de waardevolle zaken in het leven en uw wensen. Zorg dat uw naasten op de hoogte zijn en het duidelijk is bij verschil van inzicht wie, als u het zelf niet meer kan, de doorslag mag geven.

Veel leesplezier.

Joyce Jacobs, bestuurder

Terugblik december '24

Inmiddels zitten we al een geruime tijd in het (nieuwe) jaar 2025! Gezamenlijk hebben we het afgelopen jaar 2024 mooi kunnen afsluiten. Sinterklaas, de vele kerstdiners, Oud en Nieuw met natuurlijk ook onze nieuwjaarsreceptie. Met deze nieuwsbrief als de eerste van 2025 is het een mooi moment om terug te kijken naar al deze feestelijke momenten.





Nieuwjaarsborrel

Schuylenburcht



Op 9 januari vond de nieuwjaarsborrel in De Schuylenburcht plaats. Bewoners, medewerkers en omwonenden van De Schuylenburcht waren uitgenodigd voor een gezellige toast op het nieuwe jaar. Zo na een verhuizing is het leuk om je buren wat beter te leren kennen. Deze borrel werd mede mogelijk gemaakt door de gemeente Oudewater.

Onder het genot van de heerlijke erwtensoep van Harry werd er gekletst en ontstonden er mooie ideeën. Er stonden namelijk kletsputten op tafel, met daarin vragen, om eens samen na te denken over wat leuke activiteiten zouden zijn voor de ontmoetingsruimte. Ook konden mensen het aangeven als ze weleens wat creatiefs of gezelligs wilden organiseren. Ten slotte is het een ruimte voor en door de bewoners en omwonenden van De Schuylenburcht. Er werden veel suggesties gedaan. Van een spelletjesochtend tot een zomerbarbecue en een sjoelmiddag tot een klaverjasclub. Vanalles kwam voorbij.

Er ontstonden vooral ook mooie gesprekken. Zo hebben twee mensen die elkaar nog niet kenden direct afgesproken om af en toe samen te gaan wandelen en dat is ontzettend leuk.

Meerdere mensen hebben zich aangemeld om wat te willen doen. Binnenkort steken we de koppen bij elkaar en gaan gezamenlijk een plan maken. Ook nieuwsgierig naar de ontmoetingsruimte? U bent altijd welkom. Loop gerust eens langs om een kijkje binnen te nemen.

Team Schuylenburcht.





▲ Op plekken als deze blijven jongeren tot diep in de nacht rondhangen. Ouderen voelen zich onveilig. © Sandra Zeilstra

Gebonk op ramen, urine op de muur en vandalisme: ouderen doodsbang door straatterreur van hangjeugd

Gebonk op de ramen, urine die van de muren druipt en kapot geschopte verlichting: de overlast die hangjongeren veroorzaken rondom de Prinses Margrietstraat in Oudewater loopt de spuigaten uit. Ze terroriseren de bewoners, veelal 70-plussers, die hier wonen. „Het maakt ons radeloos. We hebben het zelfs over verhuizen.”

Samenvatting van het artikel te lezen op volgende pagina >

Samenvatting artikel AD

In de Prinses Margrietstraat in Oudewater loopt de overlast door hangjongeren uit de hand. Bewoners, voornamelijk ouderen, voelen zich geterroriseerd door gebonk op ramen, vernielingen en nachtelijke herrie. Sommigen overwegen zelfs te verhuizen.

Een 82-jarige bewoner beschrijft hoe jongeren regelmatig bij het wooncomplex Oranjepark samenkomen, afval achterlaten en muren als urinoir gebruiken. „Hier staan ze dus een aantal keren per week, soms iedere avond. Deze muur is al eens vernield en wordt nu gebruikt als urinoir.”

De overlast varieert van lawaai en vuurwerk tot bedreigingen en drugshandel. In gesprek gaan met de jongeren heeft weinig effect; bewoners krijgen scheldpartijen en dreigementen naar hun hoofd.

Veel senioren voelen zich in de steek gelaten door de politie, gemeente en woningcorporatie, die volgens hen onvoldoende actie ondernemen. Ze pleiten voor meer handhaving en cameratoezicht. Woningcorporatie De Woningraat erkent de problematiek en stelt dat jongeren vanwege het weer op zoek zijn naar beschutte plekken. Medewerkers lopen inmiddels mee met bewoners om hen een veilig gevoel te geven.

„Lawaai tot diep in de nacht, aanbellen, vuurwerk afsteken, fietsen en scooters die racen over de wandelpaden, drugs dealen. We zijn geen oude mopperkonten, maar we hebben er spijt van dat we hier zijn gaan wonen.”

Bestuurder Joyce Jacobs van woon- en zorgcentrum De Wulverhorst herkent dat er problemen zijn. „Maar als ouderen niet meer van en naar het kerstdiner durven te komen, dan schrik ik daarvan. Trek aan de bel en laat je vooral niet intimideren. Tegen de jongeren zou ik willen zeggen: ‘Je bent altijd bij ons welkom om te komen helpen’.”

Burgemeester Danny de Vries benadrukt dat de wijk als hotspot wordt gezien en dat er actief wordt gewerkt aan een oplossing. Een speciaal team onderzoekt de behoeften van de wijk en handhaaft waar mogelijk. Toch zijn er te weinig officiële meldingen om strengere maatregelen, zoals een samscholingsverbod, af te dwingen. De Vries roept ouderen op om overlast altijd te melden en ouders om hun kinderen in de gaten te houden. Hij staat open voor een gesprek met de jongeren.

Curlen met collega's



Voor het einde van het jaar hebben, op 27 december 2024, een aantal collega's van De Wulverhorst uit verschillende teams mee gedaan aan het curlen in Oudewater!

Het was eerst even inkomen, maar het team is vanaf de zijkant goed aangemoedigd door supporters. „We kregen de slag goed te pakken, het vegen en het 'gooien' van de theepotten werd eerlijk afgewisseld. Helaas hebben we in de barrage verloren.”, aldus Patricia. Winst zat er voor de collega's helaas niet in, maar dat mocht gezelligheid de niet drukken met een goed afzakkertje.

Nieuwe werkkleding

Onze medewerkers schitteren in nieuwe werkkleding. Voor elk wat wils. Lichtblauw, donkerblauw of toch een combinatie van beide? Het kan allemaal én helemaal matching met onze nieuwe jassen.



Toneelstuk SJOUD

Woensdag 5 februari hebben de toneelspelers van Sjoude KPJ Oudewater de eerste voorstelling gegeven van hun nieuwe stuk: Boeren Bont die op 14 & 15 februari te zien was in de Klepper. De Tuinzaal diende deze avond niet alleen als woonkamer van Oudewater, maar ook als het decor van een Bed & Breakfast. De groep trok een volle zaal met veel chaos, muziek, dans, verrassingen en een hoop gelach!



Uitje Schuylenburcht

Op vrijdag 20 december 2024 is team Schuylenburcht met 13 bewoners met De Touwtrein vertrokken voor een Lichtjestour. Met chauffeur Jaap was er een route uitgestippeld om alle met lichtjes versierde woningen, tuinen en straten te bewonderen.

„Dik ingepakt in jassen, mutsen en wanten en met héél veel fleecedekens hebben we een prachtige rit gemaakt onder het genot van kerstmuziek en een hoop gespreksstof.” Na een veilige terugkeer stond er warme chocolademelk met kerstbrood in de Ontmoetingsruimte klaar om weer lekker op te warmen en nog even na te praten. Voor herhaling vatbaar! - Team Schuylenburcht.





Mangomomentje

Wat is een 'mangomomentje'? Dat is onze speciale uitreiking waarbij we met de VVAR een collega in het zonnetje zetten voor zijn of haar werk!

Liane heeft op eigen initiatief een uitje met de nieuwe bewoners van De Schuylenburcht geregeld. Dat is nou onze bewoners blijvend méé laten doen als mens, want dat is toch waar het om draait! Ze werd verrast met uiteraard de taart, een mango én de mango-kanjer-happy-stone.

We hopen dat de taart heeft gesmaakt! Succes met je opleiding in de zorg!

Samen dementievriendelijk

De eerste bijeenkomst van Samen Dementievriendelijk Oudewater is een feit. Deze bijeenkomst werd georganiseerd voor vrijwilligers. Onder begeleiding van trainer Arie Slob kregen de deelnemers praktische handvatten om dementie te herkennen en mensen met dementie beter te begrijpen en te ondersteunen.

De trainingen zijn een samenwerking tussen Gemeente Oudewater, Alzheimer Café Oudewater, Careyn en De Wulverhorst Oudewater.



Uitreiking Sjoelcompetitie

De afgelopen zes weken is er een sjoelcompetitie gehouden in de Wulverhorst. Bewoners én mensen van buiten af konden zich opgeven bij team Welzijn. Er werd fanatiek gesjoeld elke woensdagochtend van 10 uur tot 11.30 uur.

Zo vertelde de spelers dat ze al van te voren thuis gingen oefenen. Bewoners vonden het enorm leuk om deel te nemen, toch andere gesprekstof. De scoren werd bij gehouden door Harry Otten thuis op de computer. De laatste dag werden de prijzen uitgereikt door Nell en Jacqueline. Op de afscheidsborrel werd getrakteerd.

„We kijken er weer naar uit om in het najaar een nieuwe competitie weer te starten.”



Herdenkingswand

In het Stiltecentrum wordt een speciale herdenkingswand opgericht ter nagedachtenis aan bewoners die zijn overleden. Op deze wand kunnen berichten worden geplaatst met de naam, geboortedatum en overlijdensdatum van de overledene, of een persoonlijk bericht in memoriam. Dit gebeurt alleen met toestemming van de bewoner of familie, die ook inspraak heeft in de inhoud en grootte van het bericht.

De berichten blijven een jaar hangen en worden daarna digitaal bewaard. Monique van den Hoogen beheert de wand en zorgt voor een zorgvuldige uitvoering in samenspraak met de familie. Dit initiatief is ontstaan naar aanleiding van Allerzielen. Het concept biedt een respectvolle manier om bewoners te herdenken.

Carnaval

In De Wulverhorst





John (59) behaald verpleegkunde diploma

Op 59-jarige leeftijd behaalde John Oorschot recent zijn verpleegkunde diploma, na een carrière in de financiële wereld. Zijn overstap naar de zorg is niet alleen een inspirerend verhaal van doorzettingsvermogen, maar ook over de waarde van ervaring in een nieuwe sector. John, woonachtig in Hekendorp, is inmiddels al zo'n vijf jaar werkzaam bij De Wulverhorst.

John's carrière begon niet in de zorg. Na zijn studie sociale verzekeringen en sociaal juridische dienstverlening werkte hij jarenlang bij het UWV en een zorgverzekeraar, waar hij verschillende rollen vervulde. Zijn laatste functie was manager van een call center bij een zorgverzekeraar. Dit bracht hem in contact met de zorgsector, maar niet direct met de zorg zelf.

„Door een reorganisatie kwam daar een einde aan”, vertelt John. „Ik ben toen een paar maanden voor mijn moeder gaan zorgen. Zij zei tegen mij: ‘Misschien moet je de zorg eens proberen.’ Die opmerking zette me aan het denken.” Hoewel het een grote stap was, besloot hij de zorg een kans te geven.

Vier jaar doorzettingsvermogen

Op 1 februari 2021 begon John aan zijn verpleegkundeopleiding, een keuze die hij pas laat in zijn leven maakte. „Ik had niet verwacht dat ik weer naar school zou gaan, maar de zorgsector sprak me aan. Ik had al wat ervaring in zorg gerelateerde functies, dus het was niet volledig onbekend terrein”, vertelt hij.



[Lees verder >](#)



De opleiding zelf ging goed, al was het voor John een uitdaging om zich aan de schoolbanken te settelen. „Een hele dag school was wel een lange zit voor mij”, zegt hij lachend. Hij volgde de opleiding in Zoetermeer, waar hij les kreeg samen met een groep van zes andere studenten, die ook uit een andere sector kwamen. „We hadden een hele leuke klas, allemaal mensen van mijn leeftijd. Dat zorgde voor een goede sfeer. We waren gemotiveerd en dat maakte het allemaal een stuk gemakkelijker”, vertelt John.

Leidinggeven

Johns ervaring in de financiële sector blijkt nu een waardevolle troef bij De Wulverhorst. „Ik heb veel geleerd over roosteren en leidinggeven, wat goed van pas komt in mijn huidige werk. Daarnaast helpt mijn mensenkennis zeker in de omgang met bewoners”, zegt hij. Hoewel John geen plannen heeft voor verdere studies of specialisaties, is hij vastbesloten om zijn werk bij De Wulverhorst voort te zetten. „Ik heb altijd gezegd dat als ik het niet leuk zou vinden, ik zou stoppen. Maar ik heb het heel erg naar mijn zin. Ik ben nu al zo'n vijf jaar bezig, dat zegt ook al een hoop.”

„Als je denkt dat zorg iets voor jou is, moet je het gewoon proberen. Je krijgt er energie van en als het niet bevalt, kun je altijd nog iets anders doen. Maar het is zeker de moeite waard om het te proberen.”

Namens iedereen van De Wulverhorst;
gefeliciteerd John!

Bedankt mantelzorgers!

Zaterdag 18 januari was een groot succes dankzij de fantastische opkomst tijdens onze jaarlijkse Sop-Soepdag. Wat geweldig om te zien hoe velen van u zich hebben ingezet om samen de appartementen van uw naasten grondig onder handen te nemen, de was te controleren en uit te zoeken. Uw hulp en toewijding zijn van onschatbare waarde.

Deze dag bood ook een mooie gelegenheid om elkaar te ontmoeten en te praten over de toekomst van de (ouderen)zorg. Met de veranderingen die eraan komen, wordt steeds duidelijker hoe belangrijk mantelzorgers en vrijwilligers zijn. Zonder uw inzet kunnen wij als zorgprofessionals de kwaliteit van zorg niet behouden. Na deze bijzondere dag zijn wij nog meer gesterkt in het vertrouwen dat wij altijd op u kunnen rekenen. Samen maken we écht het verschil!

Nogmaals: dank voor uw aanwezigheid, inzet en betrokkenheid. Samen staan we sterk!



Muziek en bewegen

Tweede ronde



Op 13 en 20 februari gonsde de eerste verdieping weer van de trommelgeluiden uit het Trefpunt. Buiten het Trefpunt stonden vele rollators, die waren even niet meer nodig. Meer dan 10 deelnemers van binnen én buiten De Wulverhorst genoten van Muziek en Bewegen deel 2 onder leiding van Monique (muziekagoge) met hulp van Eli.

De eerste bijeenkomst was met romantische muziek vanwege Valentijnsdag, de tweede was met Carnavalsmuziek. Zwaaien met gekleurde doekjes, bewegen met de autobluets, mooie patronen met de bellenstokjes doorgeven en natuurlijk het skippy-drummen op de Radetzkymars en de Cancan. Iedereen is enthousiast en doet mee naar vermogen.

Het doel van de sessies is samen plezier maken, samenwerken, elkaar de ruimte geven, iets leren, de conditie en ademhaling trainen en de hersenen trainen in coördinatie, creativiteit en motoriek.

Over een paar maanden is de derde ronde, doet u ook mee? Hou de aankondigingen in de gaten!

Monique van den Hoogen.



Touwteam Pubquiz



Op donderdag 23 januari heeft de leukste Pubquiz van Oudewater voor onze vrijwilligers weer plaatsgevonden. Ook dit jaar was er een goede opkomst, ondanks het slechte weer stroomden de vrijwilligers binnen en zochten een plekje aan de tafels in de Tuinzaal.

Na koffie met cake verwelkomde onze quizmaster Harold Broekhuizen alle aanwezigen en werd er verzocht een leuke naam te bedenken per tafel. Zo namen het vijftal, 'de Hulverworst', 'de Lanterfanten', 'De gezellige vijf', 'Bij de beesten af', 'Papekop', 't zonnetje' en 'De versierders' het tegen elkaar op.

Met zijn gevatte teksten en enthousiasme presenteerde Harold de 80 vragen van de pubquiz. Er waren acht rondes met ieder 10 vragen, van eenvoudige- tot behoorlijk moeilijke vragen voor ieder wat wils. Tussendoor drankjes en heerlijke hapjes. Het was, net zoals vorig jaar een enorm gezellige avond. Het team met de naam 'de Hulverworst' heeft gewonnen met een mooi aantal punten!

Op verzoek van vele vrijwilligers zullen we bij de pubquiz van volgend jaar de vragen qua niveau enigszins aanpassen 😊!

Veel dank aan Harold, onze quizmaster en onze vakkundige jury José en José. We bedanken Els, Rienke en Cindy voor het serveren van de lekkere hapjes en drankjes. En bovenal bedanken wij Jaco voor het samenstellen van wederom een mooie en gevarieerde pubquiz!

Caroline en Linda
Coördinator vrijwilligers.



Sudoku

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

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

			6				4	
3	8						9	6
		1				5		

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

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



Kyara (22) werkt naast haar studie rechten bij De Wulverhorst

Kyara Bak is een 22-jarige rechtenstudente uit Oudewater. Ze studeert aan de Hogeschool Leiden en werkt, zowel bij een advocatenkantoor in Utrecht, als zorgassistent bij De Wulverhorst en De Schuylenburcht. Hier begeleidt ze ouderen en verzorgt ze, onder anderen, het ontbijt. Haar verhaal laat zien hoe beide werelden elkaar aanvullen én versterken.



Kyara kwam drie jaar geleden via een kennis terecht bij haar huidige bijbaan in De Wulverhorst. „Ik was op zoek naar werk en zij suggereerde dat dit wel iets voor mij zou kunnen zijn”, vertelt Kyara. Inmiddels is ze uitgegroeid tot een ervaren kracht die geniet van haar werk. Haar dagen bij De Wulverhorst beginnen vroeg, om half acht in de ochtend, wanneer ze samen met haar collega’s ontbijtkarren voorbereidt. Vervolgens maakt ze haar ronde op de afdeling. Onlangs werkt Kyara ook één keer per week bij De Schuylenburcht waar ze ouderen begeleidt en vermaakt, door bijvoorbeeld samen spelletjes te spelen.

Zorg en rechten: meer raakvlakken dan je denkt

Hoewel het werk in de zorg misschien niet direct lijkt aan te sluiten op haar rechtenstudie, ziet Kyara opvallend veel overeenkomsten. „De communicatieve vaardigheden die ik hier leer, zoals het makkelijk contact leggen en mensen geruststellen, gebruik ik ook in mijn werk bij het advocatenkantoor”, legt ze uit. „Bij zowel rechten als in de zorg ben je vaak het aanspreekpunt. Je biedt mensen hulp, of dat nu juridisch of praktisch is.”

Die combinatie werkt voor haar goed. „Mijn studie gaat me redelijk gemakkelijk af”, zegt ze. „Ik kan mijn werkrooster zo indelen dat het goed te combineren is met school. Door de week focus ik mij op mijn studie, en in het weekend werk ik. Zo houd ik balans.”

De afgelopen drie jaar in de zorg hebben Kyara meer gebracht dan alleen werkervaring. „Wat me het meest is bijgebleven, is hoe mensen hier reflecteren op hun leven. De verhalen van de bewoners inspireren mij om zelf het maximale uit mijn leven te halen. Doordat je hier eigenlijk levens tot een einde ziet komen, herinnert mij dat eraan hoe belangrijk het is om volop te genieten van de mooie momenten”, zegt ze. Het werken met ouderen heeft haar een nieuwe kijk gegeven op wat er belangrijk is in het leven.

Ideale bijbaan voor (rechts-)studenten

Kyara zou andere rechtsstudenten een bijbaan in de zorgsector zeker aanraden. „Als je interesse hebt met ouderen of de zorg, is dit werk echt een aanrader. Je ontwikkelt vaardigheden die je in je studie en later in je werk goed kunt gebruiken, zoals communicatie en empathie. Bovendien is het een mooie manier om maatschappelijk bezig te zijn.”

Ook benadrukt Kyara dat de zorgsector nieuwe krachten hard kan gebruiken. „Als je twijfelt, probeer het dan gewoon. Je krijgt er zoveel voor terug”, vertelt ze met een glimlach.





Nieuw concept: de vrijwillige buurtcoördinatoren

In een levendig Oudewater waar plannen en ideeën volop borrelen, spelen Linda Mol (coördinator van het Touwteam) en Zef van Engelen (lid van de Denktank) een belangrijke rol. Als aanjagers van het nieuwe concept ‘de buurtcoördinatoren’ zorgen ze ervoor dat bewoners elkaar vinden en kunnen helpen. „Alleen samen kunnen we echt iets voor de buurt betekenen”, benadrukt Linda.

Linda Mol en Zef van Engelen zetten zich vanuit het Touwteam en de Denktank in om buurten sterker en meer verbonden te maken. Het Touwteam richt zich op het verbinden van inwoners, het uitbreiden van iemands netwerk en het helpen om de weg te vinden naar passende zorg, terwijl de Denktank de ideeën en wensen vanuit de gemeenschap verzamelt en vertaalt naar een plan.

„De Denktank is het denkorgaan binnen De Wulverhorst en komt met ideeën vanuit de gemeenschap. Samen met Het Touwteam hebben zij ervoor gezorgd dat het project buurtcoördinatoren tot stand is gekomen. Samen met de buurtcoördinatoren komen we tot een zo goed mogelijk plan voor iedere buurt”, vertelt Linda.

De buurtcoördinatoren

Nederland heeft steeds meer ouderen en steeds minder jongeren. Dit betekent dat mensen langer thuis moeten blijven wonen. Dit komt mede door een groeiend tekort aan zorgverleners, een afname van het aantal verpleeghuisplekken en de grote vergrijzing die op ons afkomt.

Er is vaak veel bereidheid om elkaar te helpen, maar buurtbewoners zoeken elkaar nog niet even gemakkelijk op. De generatie die in de komende jaren meer hulp nodig zal hebben, is gewend om dingen zelf te doen en vraagt niet snel om hulp. De buurtcoördinatoren vormen hiervoor een nieuw concept in verschillende wijken in Oudewater. Buurtcoördinatoren zijn de verbindende schakel tussen bewoners en organisaties zoals De Wulverhorst of gemeenten. Ze luisteren naar wat er speelt in de wijk, maar bovenal verbinden zij buurtgenoten wanneer de een wat voor de ander kan betekenen.

„De buurtcoördinatoren zijn de ogen en oren van de wijk”, legt Linda uit. „Wij ondersteunen hen door samen te kijken hoe wij de rol van buurtcoördinator in hun buurt op kunnen zetten. Daarnaast zijn wij er als Touwteam wanneer een buurtcoördinator er zelf niet uit komt.” Zef beaamt dat: „De coördinatoren gaan aan de slag om meer verbinding in hun buurt te realiseren. Wat is daarvoor nodig is? Het antwoord daarop is in elke buurt anders.”

Van idee tot uitvoering

„Bij het starten van ons project dachten we dat de bewoners van de Leeuweringerstraat al goed met elkaar verbonden zijn. Tot onze verbazing bleek dit helemaal niet het geval. Marjolijn Bolsius, de buurtcoördinator van de Leeuweringerstraat, besloot hierop actie te ondernemen door een koffieochtend te organiseren bij pizzeria Voldaan. Ongeveer vijftien mensen namen deel aan deze bijeenkomst. Het werd meteen duidelijk dat er in de wijk een grote behoefte was aan meer verbinding tussen de bewoners”, vertelt Linda.

De koffieochtend gaf mensen de kans om elkaar beter te leren kennen en ideeën uit te wisselen. Dit gebeurde eerder niet vaak. Bewoners kenden elkaar, ondanks dat ze dicht bij elkaar woonden, vaak niet goed. Deze bijeenkomst heeft de onderlinge banden tussen de bewoners versterkt en de wijk meer verbonden. Doordat men elkaar nu beter kent, durft iemand sneller de ander om een gunst te vragen.





Eigenschappen buurtcoördinator

Enthousiasme is een belangrijke eigenschap voor deze rol, maar het helpt ook als je betrouwbaar, flexibel, bereikbaar, benaderbaar en behulpzaam bent. Niet te vergeten; het is best handig als je de buurt een beetje kent. Je hoeft niet 24/7 bereikbaar te zijn, zolang je maar duidelijk communiceert. De inzet van een buurtcoördinator zorgt ervoor dat bewoners weten dat ze iemand kunnen bellen als ze ergens meezitten.

Linda en Zef benadrukken dat de kracht van hun werk in samenwerking ligt. „We hebben hetzelfde doel: de buurt meer verbinden en zorgen voor elkaar”, vertelt Zef. „Samen met het Touwteam zijn we ermee aan de slag gegaan en de buurtcoördinatoren zijn daarbij de verbinders tussen bewoners. Iedereen heeft een eigen rol, maar we werken samen als één geheel.”

Toekomst vol kansen

Hoewel Linda en Zef al trots zijn op wat ze hebben bereikt, zien ze nog genoeg kansen om nog meer buurten verder te versterken. „Ik droom ervan dat iedere bewoner zich onderdeel voelt van wat hier gebeurt”, zegt Zef. „Dat ideeën niet alleen van een klein groepje zoals de Denktank komen, maar echt van iedereen zijn.”

Linda sluit zich daarbij aan: „We willen nog meer mensen bereiken, vooral de bewoners die vaak wat meer terughoudend zijn in het vragen van hulp. Iedereen moet zich gezien voelen.”



Linda Mol & Zef van Engelen



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.

Succesvolle pilot met reablement bij PlusZorg krijgt vervolg: ‘Dit is de nieuwe visie op zorg’

Ouderen in Midden-Holland die extra begeleiding thuis nodig hebben, kunnen terecht bij PlusZorg. Dit kan intensieve zorg zijn, vanaf acht uur, of persoonlijke begeleiding vanaf twee uur. Deze begeleiding is ideaal voor mensen met beginnende dementie, tijdens revalidatie na een ziekenhuisopname, of als de overgang naar een verpleeghuis nog te groot is.

In november 2023 start PlusZorg met een pilot gericht op reablement, een aanpak die goed aansluit bij hun langdurige zorgrelaties. „We bouwen echt een band op”, zegt begeleider Bianca Driessens. Het doel is om mensen hun eigen leven te laten leiden en ze te ondersteunen bij dagelijkse activiteiten zoals boodschappen doen of een zinvolle dagbesteding vinden.

Reablement betekent meer dan zorg geven; het draait om het versterken van de zelfredzaamheid van cliënten. Bianca: „Je voegt meer toe door mensen zelf iets te laten bereiken.” Voorafgaand aan de praktijk volgden begeleiders een training bij Reable Nederland om deze aanpak te leren. Ze stellen doelen samen met de cliënt, die binnen 12 weken gerealiseerd worden. Soms blijkt dat er te weinig mogelijkheden zijn, maar dan worden andere oplossingen gezocht met bijvoorbeeld een huisarts of ergotherapeut.

Een voorbeeld is een oudere dame die door reablement weer naar haar bridgeclub durfde te gaan. Niet elk traject slaagt volledig, maar ook gedeeltelijke successen zijn waardevol. De positieve ervaringen hebben geleid tot een unanieme beslissing om door te gaan met reablement en uit te breiden naar andere doelgroepen, zoals mensen met beginnende dementie.

Samira Kanouni, begeleidster bij PlusZorg, benadrukt: „Het uitgangspunt is om niet meteen dingen uit handen te nemen, maar cliënten te stimuleren om zelf actief te blijven. Deze benadering wordt steeds belangrijker nu de zorg verandert.”

Geschreven door: Reable Nederland

Paulien Hoogendoorn over reablement

„Zelfstandigheid behouden waar het kan.“

Hoe zorg je ervoor dat cliënten zoveel mogelijk hun eigen regie houden, ook als ze hulp nodig hebben? Paulien Hoogendoorn, Verzorgende IG bij De Wulverhorst, deelt hoe zij reablement toepast in de praktijk. Van kleine aanpassingen tot grote stappen naar zelfstandigheid – het draait allemaal om luisteren, stimuleren en vertrouwen geven.



Welke functie vervul je binnen De Wulverhorst en hoe speelt reablement daarin een rol?

„Ik werk als Verzorgende IG binnen het VPT-team in de wijk. Binnen dit team ben ik tevens EVV'er (Eerst Verantwoordelijke Verzorgende) en GVP'er (Gespecialiseerd Verzorgende Psychogeriatric). Dit betekent dat ik het eerste aanspreekpunt ben voor onze cliënten, hun familie en mantelzorgers.

Reablement betekent voor mij dat de regie altijd bij de cliënt blijft. Wanneer we bij iemand thuis komen, stappen we als het ware binnen in iemands leven. We nemen niets over wat iemand zelf nog kan of opnieuw kan leren. We luisteren goed naar wat iemand echt nodig heeft en kijken hoe we ondersteuning kunnen bieden zonder zelfstandigheid weg te nemen.

Een mooi voorbeeld is een cliënt die niet meer durfde te douchen. Door beugels en een douchestoel te gebruiken, lukte het uiteindelijk toch weer. Een andere cliënt voelde zich 's ochtends slap omdat hij geen ontbijt kon klaarmaken. Door samen af te spreken dat hij 's avonds al een boterham zou smeren en deze 's ochtends zelf uit de koelkast kon pakken, voelde hij zich weer sterker.

We proberen ook kleine, dagelijkse handelingen in stand te houden. Als iemand bijvoorbeeld zelf de deur kan opendoen, laten we dat ook gebeuren. We gaan niet direct met een sleutel naar binnen als iemand niet opendoet, maar proberen het later opnieuw. Zo blijft iemand zoveel mogelijk zelfstandig.“

Lees verder >

Je hebt nu de eerste training gehad. Hoe heb je de training tot nu toe ervaren?

„Ik heb inderdaad één trainingssessie gehad. Deze stond vooral in het teken van kennismaken en verwachtingen uitspreken. Wat ik erg leuk vond, was dat we met collega's uit verschillende teams samenkwamen. Dit gaf een goed inzicht in hoe reablement Wulverhorst-breed wordt toegepast.”

Op welke manier heeft reablement een positieve invloed op jouw werk?

„Het geeft enorm veel voldoening om te zien dat een cliënt weer iets zelf kan wat eerst niet meer lukte. Dat geeft niet alleen hen een goed gevoel, maar mij als zorgverlener ook.”

Kun je een succesverhaal delen waarin reablement echt het verschil maakte?

„Ja! Na de eerste training moest ik in het weekend werken en bezocht ik een meneer die normaal gesproken altijd zelf zijn krant ophaalde. De laatste maanden vroeg hij ons steeds vaker om dat voor hem te doen, omdat hij het traplopen niet meer aandurfde.

Na de training besloot ik het anders aan te pakken en vroeg ik hem of hij samen met mij de krant wilde halen. Hij was verbaasd en vroeg waarom. Ik legde uit dat beweging belangrijk is en dat ik hem graag wilde ondersteunen. Samen gingen we de trap af en haalden de krant. Meneer was dankbaar, maar gaf toe dat het hem veel energie kostte. Toch was het een eerste stap naar meer zelfstandigheid.”



Lees verder >

Hoe draag je reablement over aan je collega's?

„We zijn allemaal zorgzame mensen en hebben vaak de neiging om dingen uit handen te nemen. Soms denken we: ‘Ik doe het wel even, want dat is makkelijker of sneller.’

Als er een nieuwe cliënt in zorg komt, geef ik bij de overdracht aan wat de afgesproken ondersteuning is en waar de cliënt zelf de regie in houdt. Ik herinner collega's eraan dat we in iemands leven stappen en niet zomaar alles moeten overnemen. Bijvoorbeeld, als er een vaatje op het aanrecht staat, laten we het staan zodat de cliënt zelf kan beslissen wanneer hij of zij het opruimt.”

Welke uitdagingen zie je bij de implementatie van reablement?

„De grootste uitdaging is om ervoor te zorgen dat iedereen op één lijn zit in de ondersteuning van de cliënt. We moeten als team consequent dezelfde aanpak hanteren, zodat cliënten niet de ene keer wél en de andere keer niet worden gestimuleerd om zelf dingen op te pakken.”

Tot slot: welke vraag wil je stellen aan de volgende collega?

„Mijn vraag is: Hoe pas jij reablement toe op de werkvloer en hoe betrek je je collega's hierbij?”

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.



Interview met NVTZ

„Hoe De Wulverhorst Oudewater verbindt.“

De Wulverhorst in Oudewater is een organisatie van ‘voor en door de mensen in Oudewater’. Deze organisatie betreft haar inwoners niet alleen bij de instelling, door de gehele stad zijn de inwoners op allerlei manieren met elkaar en de organisatie betrokken. Daar is De Wulverhorst een grote aanjager voor geweest. Joyce Jacobs (al 8 jaar bestuurder van De Wulverhorst) en vrijwilliger en deelnemer aan de Denktank Zef van Engelen, vertellen hoe ze de gemeenschap bij De Wulverhorst en zelfs in een breder perspectief betrekken.



Voor en door mensen uit Oudewater

„Als organisatie vinden we het belangrijk mensen te betrekken bij de zorg van de toekomst en dan bedoel ik in een breed perspectief. Met elkaar nadenken over hoe dat eruit ziet zou kunnen zien en hoe we in Oudewater voor iedereen een plek kunnen creëren, waar het ook voor mensen met een langdurige zorgvraag goed vertoeven is”, trapt Joyce het gesprek af. „Hoe kunnen we dat in samenspel met elkaar vormgeven en daarin samen optrekken en inhoud geven? Standaard clientraden hebben we natuurlijk ook, maar dit gaat een stapje verder. Namelijk uit het systeem stappen en met partijen nadenken over de vragen wat kan je dan, hoe kan dat dan en hoe doe je dat? We noemden het eerst een burgerraad, maar dat voelde niet voor iedereen comfortabel genoeg. De werknaam is toen veranderd in de Denktank ‘zorg voor elkaar’.”

Samen dingen doen

In de plaatselijk krant deden ze de een oproep om deel te nemen aan de Denktank, waarop veel mensen reageerden. Vervolgens zijn ze aan de slag gegaan. „De Denktank brengt steeds nieuwe onderwerpen op tafel”, licht Zef toe. Het bestuur neemt vooral de rol van initiator en facilitator op zich. „Gezamenlijk zeggenschap is een mooi ontwikkelperspectief. Er staat niet vast wat het moet worden en mensen brengen vanuit eigen interesse of expertise ideeën. De vraag komt uit de gemeenschap zelf: hoe de organisatie te transformeren naar iets wat we gezamenlijk bedenken om de zorg houdbaar te houden?” vult Joyce aan.

Dus niet alleen maar kijken hoe je zorg kunt optimaliseren, want dan sla je uiteindelijk de plank mis. Je hebt elkaar heel erg nodig. Samenspel bestaat niet alleen uit initiatieven bedenken, maar juist samen dingen doen. Zoals in het geval van de buurtcoördinator. Joyce legt uit: „Mensen pakken alles vanzelf op. De ene straat is de andere niet. Op wijk-niveau zijn soms grote verschillen. De Buurtcoördinatoren kijken naar welke straten ze starten en wie er aan komt sluiten, uitbreiden met bepaalde huizenblokken die aansluiten wellicht. In ieder geval is het idee om klein te beginnen en dan zien hoe het zich ontwikkelt.”

De Buurtcoördinator

Zef vertelt trots: „De buurtcoördinator is een aanspreekpunt voor zorg in de buurt. Een persoon die aanspreekbaar is en vertrouwelijkheid uitstraalt. De hulpvraag kan variëren van de was ophangen tot wie kan me helpen met boodschappen doen. De coördinator kijkt dan wie er in de buurt kan helpen of dat er mensen zijn met een zelfde hulpvraag. Ze kijken naar de elementen in een straat of buurt die een vliegwiel kunnen zijn. Komen ze er niet uit dan kunnen de opschalen naar bijvoorbeeld het Touwteam of andere organisaties zoals automaatje. Mocht dat niet lukken dan kan er altijd worden opgeschaald naar de WMO zorg en de formele zorg.” Uiteindelijk draagt het bij dat de formele zorg minder belast wordt en dat mensen weer naar elkaar omkijken.

Elkaar leren kennen

Een belangrijk aspect van de informele zorg is elkaar leren kennen. De ene coördinator doet daar wat meer aan dan de andere en organiseert bijvoorbeeld koffieochtenden. Je ziet dan dat elkaar ontmoeten en elkaar leren kennen, helpt om hulp te vragen. Mensen bleken zelfs weer in staat klusjes voor anderen te doen.



„Vier jaar geleden zijn we vanuit het Touwteam met middelen vanuit het Zorgkantoor gestart, waarbij we meer focus leggen op de voorkant (vanuit positieve gezondheid), om te voorkomen dat mensen naar de zware zorg zouden instromen. We stimuleren mensen om langer zelfstandig thuis te blijven wonen. Daar waar nodig boren we nieuwe domeinen aan. Wij maken met de Denktank deze initiatieven nog weer wat kleiner, op buurt en straatniveau waardoor het nog vanzelfsprekender wordt om elkaar te helpen. Daar waar het vast loopt, kan het in de lijn worden opgelost. Daar zien we duidelijk de samenhang van informele en formele zorg samenkomen”, aldus Joyce.

„Onze visie met de coördinatoren is klein oppakken en klein maken, zodat je nog wat voor je burens kunt betekenen. En als het nodig is dan kan de hulpvraag altijd nog de lijn in. Dat is de samenhang van informeel en formeel zorg, oftewel een hybride model die De Wulverhorst hanteert. De blik van de professional is aanwezig en ze kunnen indien nodig met raad en daad bijstaan. Als het echt niet kan, biedt het formele systeem hulp.”

Het voordeel van dit model is dat ze elkaar en de historie van de cliënt kennen, waardoor je beter maatwerk kunt bieden in de formele zorg. Systemen die op zware zorg sturen in het verpleeghuis, willen ze bij De Wulverhorst niet. Je kunt dan niets meer voor anderen betekenen. Mensen de dingen nog zoveel mogelijk zelf laten doen is beter dan ze afhankelijk te maken van de zorg. Er komt in ieders eind van het leven een fase van zogenaamde rafelranden. Die mensen moeten geholpen worden, want ze kunnen het zelf niet meer. Daar is de zorg dan ook voor.

Wie is Zef van Engelen

Zef van Engelen is vrijwilliger en deelnemer van de Denktank. Deze Denktank is ontstaan na een oproep door De Wulverhorst aan de gemeenschap of zij mee willen denken over de zorg van de toekomst met het oog op de vergrijzing. Ze zitten drie tot vier keer per jaar bij elkaar en bedenken initiatieven (zoals het opzetten van een pilot met een buur coördinator), denken mee met De Wulverhorst over vraagstukken die ze hen voorleggen. Naast het bedenken van initiatieven liften ze ook mee op inspiratiebijeenkomsten zoals een bezokedag naar Austerlitz, een inspiratieavond met bijvoorbeeld Marcel Canoy of Birgit Oelkers en de kennis van de organisatie. De denktank bestaat uit zo'n 30 personen, een mooie mix van mensen, jong en ouderen uit Oudewater.

Lees verder >

De Toekomst

„De verdere zoektocht in samenspel met de gemeenschap moeten we wel gaan verankeren”, geeft Joyce aan. De Wulverhorst is een lokale zorgorganisatie die al die jaren geen personeelsprobleem kent en geen gebruik maakt van uitzendkrachten. De organisatie beschikt over veel betrokken vrijwilligers uit Oudewater, ze hebben voldoende cliënten en in het huis is veel bedrijvigheid. Als je dat naar de toekomst vertaalt, zit daar kracht. Dat houdt ook in dat ze zich op Oudewater moeten richten en niet over grenzen moeten gaan kijken, maar klein moeten blijven. „Hoe groter je wordt, hoe minder binding medewerkers met elkaar krijgen. We moeten groot genoeg zijn om een gezonde bedrijfsvoering te kunnen houden, maar goed is genoeg. Zo hebben we nieuwe woningbouwtrajecten op de rol staan en als die zijn afgerond, is er de komende jaren genoeg capaciteit.”

Tegenwoordig kijkt Joyce vanuit de relatie en verbinding met de mens en niet zoals vroeger vanuit een economisch model. „Mijn presentaties gingen eerst over ‘hoe houden we de organisatie De Wulverhorst in de lucht?’, naar tegenwoordig ‘Hoe houden we een infrastructuur in Oudewater, waarmee mensen op de langere termijn een leuk en een goed leven kunnen hebben, ook als je langdurig zorg nodig hebt’.

Joyce krijgt wel eens de vraag of ze zo breed zou moeten kijken en of het haar taak is dit aan te jagen. Zij ziet het als dat we allemaal een maatschappelijke verantwoordelijkheid hebben. De ene keer pakt de één wat op, de andere keer de ander. Of het zorg of welzijn is, doet er niet toe. In Oudewater doen inwoners makkelijk mee. Wat zij wel als een uitdaging ziet, zijn de instituties. Ambtenaren wisselen snel en voor dit gedachtengoed is wel enige kennis nodig en de bereidheid om je erin te verdiepen en om de gemeenschap te leren kennen.

Ambitie

Zef geeft aan dat hij de wens heeft dat de buurtcoördinator tot gemeengoed in Oudewater wordt en overal aanwezig is in welke vorm dan ook. Hij zou het mooi vinden als dit initiatief zich verder buiten Oudewater uitbreidt. Zij hebben het zelf per slot van rekening ook overgenomen van anderen. Joyce spreekt de ambitie uit dat De Wulverhorst uiteindelijk van het Ouderwaterse wordt, dus een gedeeld of gezamenlijk bestuur met de inwoners van Oudewater. Dat kan natuurlijk niet in één keer, maar in stapjes. „Als we De Wulverhorst voor de gemeenschap willen behouden dan is het cruciaal dat dat het ook in de agenda’s van de besturen en /of zeggenschappen verankerd wordt. Dat wordt een zoektocht voor de komende vier jaar.”

De rol van de rvt

De werkwijze en gedachtengoed van Joyce als bestuurder van De Wulverhorst vergden ook aanpassing van de rvt. Ook zij gingen breder kijken en niet alleen naar organisatiebelang. Joyce volgt de zienswijze van LOC en NLZVE dat het niet moet gaan over langdurige zorg, maar moet gaan over hoe leid ik mijn leven met toevallig langdurige zorg. Als je eenmaal langdurige zorg nodig hebt, kom je er niet meer vanaf. Maar mensen willen ook een leuk leven hebben en het moet over het leven gaan.

Je moet als het ware steeds omdenken. Zij geeft een voorbeeld: „We komen uit het systeem van productie en volume denken. Bij De Wulverhorst gaat het niet om grote productie eenheden maar vooral om wat we betekenen. Daarvoor moeten we brede generalisten zijn. Het samenspel met de rvt hebben we dan ook moeten ontwikkelen. Als de rvt vraagt kan die wijkverpleging uit en kun je een businesscase schrijven, dan is mijn antwoord nu: nee, want dat kan zeer waarschijnlijk niet uit. Maar de optelsom van het geheel kan uitstekend uit. En daarom is die infrastructuur zo belangrijk. De rvt heeft moeten leren meebewegen en niet alleen maar in risico's denken, maar het bestuur juist de ruimte geven.

Dat is een ontwikkelweg geweest. Van oudsher werden we als bestuur afgerekend op productie en resultaten. We zijn met deze nieuwe visie aan de slag zijn gegaan en hebben ons laten inspireren door o.a. Jan Smelik, Marius Buiting en Marcel Cannoy. Door de beweging en in de diversiteit van alle groeperingen, ga je samen ontwikkelen en creëer je een ontwikkelingspad waar je grenzen met elkaar gaat verkennen.” Joyce geeft aan: „ik heb ook moeten groeien in mijn rol en moet mijn keuzes uiteraard wel motiveren. Maar dat doe je als je ergens voor staat.”



Zij adviseert dan ook dat rvt's zich moeten laten inspireren. „De huidige tijdsgeest vraagt een andere manier van toezicht houden. Het gaat over domeinen heen. Het werkt niet om in je eigen systeempje te blijven hangen, want dan mis je boot. Ga met de benen op tafel het gesprek aan met het bestuur en verken met elkaar 'wat betekent dit voor ons?' Raden moeten mee leren en met elkaar verkennen 'wat betekent het gedachtengoed voor ons'. Dat geldt overigens ook voor bestuurders.”

Even voorstellen

Syreetha Smid - vrijwilliger

Samen met mijn man Aart en hond Harry woon ik in Hekendorp. Het afgelopen jaar heb ik me met heel veel plezier ingezet als vrijwilliger voor Het Touwteam van De Wulverhorst. Ik kwam hier terecht omdat ik tijd had en graag iets met ouderen wilde doen.

Ik ben begonnen met het schenken van de ochtendkoffie en ben vrij snel geïntroduceerd als maatje bij een echtpaar, waarvan de mantelzorger ondersteuning kon gebruiken. Het ondersteunen van de mantelzorger door een paar uurtjes per week de zorg over te nemen, bleek een gouden greep. Ik vind het geweldig om te doen.

Op dit moment kom ik op drie plekken; bij een superlief echtpaar en bij twee alleenstaande dames. Ik ga met ze wandelen, kletsen, even in de stad een kopje koffie drinken.

Van het eerste echtpaar waar ik kennis maakte is meneer helaas overleden. Dat was best even zwaar, maar het hoort ook bij het leven. Maar voor mij was het nieuw. Ik had niet verwacht dat het zo mooi zou zijn om te doen. Je betekent echt iets voor mensen.

Het is dus vrijwillig, maar zeker niet vrijblijvend. Ik kom bij een mevrouw die al meerdere TIA's heeft gehad. Dan wil je ook goede afspraken maken over wat te doen als dat een keer zou gebeuren waar ik bij ben en dat hebben we dan ook gedaan. In het begin was ik daar nog weleens bang voor, maar inmiddels niet meer.

Ik geniet er zelf ook echt van en had nooit verwacht dat ik er zoveel voldoening uit zou halen. Je hebt soms zulke mooie gesprekken met mensen. Ze vertrouwen je hun hele levensverhaal toe en dat schept een band.

Ik ben wel tot de conclusie gekomen dat dit is wat ik nog heel lang zou willen doen. Wie weet wat de toekomst brengt!



Personalia:

Syreetha Smid
51 jaar
Vrijwilliger
Touwteam

Hobby's:

Wandelen met de hond, haken, lekker eten en op pad zijn met man Aart - al helemaal naar Frankrijk.

Onderwerp:

Motivatatie
vrijwilligerswerk



VVAR-middag

Op 12 februari was het weer zover. Alweer de 5e editie van de VVAR-middag in de Wulverhorst. Het onderwerp was dit keer ergonomie en ADL-PDL zorg. De slogan op de uitnodiging was dan ook niet voor niets: Recht je rug!

De inhoud werd verzorgd door onze eigen behandelaren vanuit Novicare. Marleen Morsink, Erica Haveman en Anouk Voorneveld werken intramuraal en op KSW voor onze bewoners mét behandeling. Marleen en Erica zijn fysiotherapeuten en Anouk is ergotherapeut.

De middag werd afgetrapt door Lennert van der Klis, als voorzitter van de VVAR Wulverhorst. Daarna was er een presentatie door Erica en Anouk over ergonomisch werken tijdens ADL zorg én een presentatie over ADL-PDL zorg van Marleen. Na een korte pauze met koffie/thee en geelbuikje begon het praktische gedeelte van de middag.

Er werd geoefend op bedden en op een stoel met allerlei handelingen. Maar er was ook ruimte om lastige situaties te bespreken met elkaar en tips uit te wisselen. Na afloop werd er nog van een klein borreltje en bittergarnituur genoten, groot gelijk!

Een bericht vanuit de VVAR:

„Wij heten dan wel de VVAR (verpleegkundige en verzorgende adviesraad), maar wij zijn er voor alle zorgmedewerkers binnen de Wulverhorst. Ben je bijvoorbeeld helpende? Dan zijn deze bijeenkomsten ook voor jou! Mocht je nou de volgende keer twijfelen?? Gewoon vragen!”



Stichting Vrienden van De Wulverhorst



Harold Broekhuizen Secretaris

Sinds eind 2024 maakt Harold Broekhuizen deel uit van het bestuur van Stichting Vrienden van de Wulverhorst. Hij is geen onbekende van De Wulverhorst, want in de voorbereiding van het 50-jarig bestaan van het woon- en zorgcentrum was hij projectleider van het jubileum.

Samen met een groep collega's heeft hij gezorgd voor een feestelijk programma. Daarnaast wordt hij weleens gevraagd voor presentaties o.a. voor de pubquiz met vrijwilligers en onlangs nog voor de opening van Schuylenburcht.

Harold is 48 jaar en woont samen met zijn vriendin Louella en hun twee zoons Bastiaan (15 jaar) en Fedde (13 jaar) in Oudewater. Als strategisch eventmanager werkt hij voor de provincie Zuid-Holland, waar hij verantwoordelijk is voor het beleid en organisatie van evenementen gericht op het zakelijke netwerk van de provincie.

Naast zijn werk heeft hij veel passie voor vrijwilligerswerk en zet hij zich in voor verschillende lokale organisaties, zoals de Scouting Jorisgroep; Vrienden van Oudewater en Carnavalsvereniging De Blauwbaadjes.



In zijn vrije tijd is Harold een fanatieke hardloper en geniet hij van het zwemmen in Het Statenbad gedurende de zomermaanden. Ook houdt hij ervan om muziek te luisteren via Spotify en heeft hij een grote liefde voor theater en het bezoeken van concerten.

Fysio Oudewater

Blijf op de been!

Ook als u ouder wordt, wilt u zelfstandig de dagelijkse dingen kunnen blijven doen. Juist daarom is het belangrijk dat u zich veilig en vertrouwd voelt met uw lichaam. Met het verbeteren van uw spierkracht en evenwicht is de kans om te vallen een stuk kleiner. Bovendien verbetert uw algehele conditie, zodat u langer de dagelijkse dingen kunt blijven doen, zoals boodschappen en bezoeken aan familie.

Oefening 1 - Tandemstand

Deze oefening helpt u stabiel en zekerder te voelen en zal ook helpen bij lopen in kleine ruimtes en lopen op een ongelijke ondergrond.

Sta rechtop achter het steunpunt. Plaats een voet direct achter de andere voet. Houd deze positie 10 seconden vol. Wissel van been en zet de andere voet achter. Houd deze positie ook 10 seconden vol. Herhaal dit 3x per been. Houd het steunpunt met beide handen vast en bouw de steun af naar minder of geen steun.



Lees verder >

Fysio Oudewater

Blijf op de been!

Oefening 2 - Zijwaarts lopen

Met deze oefening verbetert het evenwicht en de stabiliteit rond de heupen en enkels. Dit helpt u om zich stabiel en zekerder te voelen als u zijwaarts loopt lang het aanrecht of als u over een obstakel moet stappen.

Sta voor het aanrecht en houd eventueel het steunpunt met beide handen vast en bouw af naar minder of geen steun. Begin met kleine stapjes opzij.

Maak 10 stappen opzij naar links en 10 stappen opzij naar rechts. Herhaal dit 4x per kant.



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

Activiteiten

Opkomende evenementen
programma maart-april '25



Maart

- Woensdagmiddag 26 maart - Optreden van de oude bonken, een gezellig mannenkoor
- Vrijdagmiddag 28 maart - Verkoop in de Tuinzaal, voorjaarscollectie van Doorduyn mode

April

- Vrijdag 4 april - Nationale Pannenkoekdag
- Woensdagmiddag 9 april - Paasstukjes maken
- Woensdag 23 april - IKO paasviering met optreden van ons eigen seniorenkoor
- Zaterdag 26 april - Koningsdagviering
- Datum onbekend - Optreden swingende wielen, rolstoeldansen



Sudoku oplossing

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

