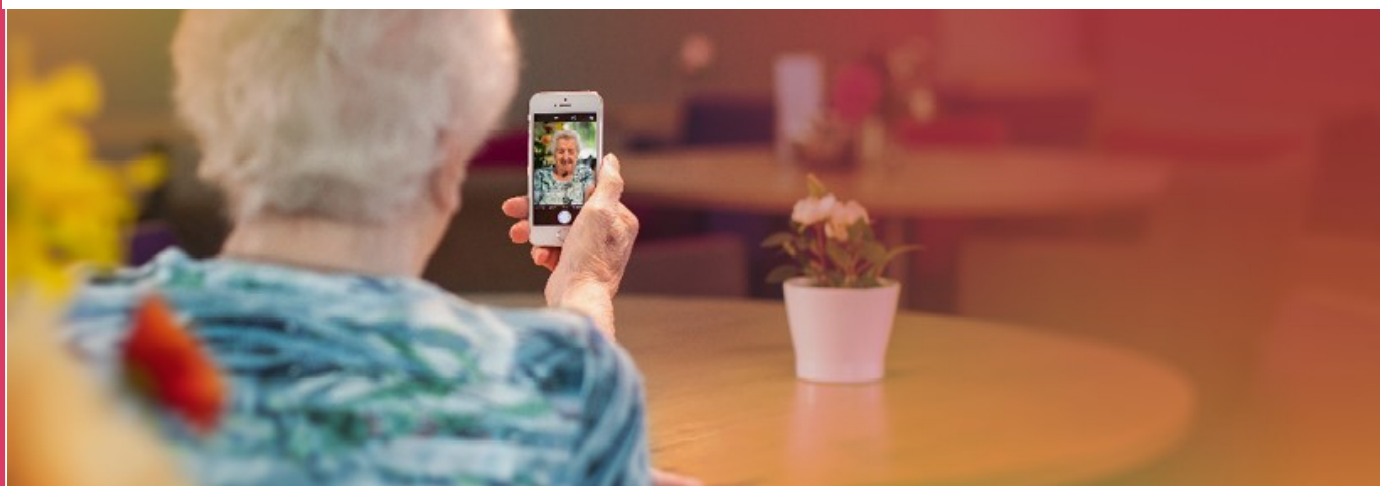
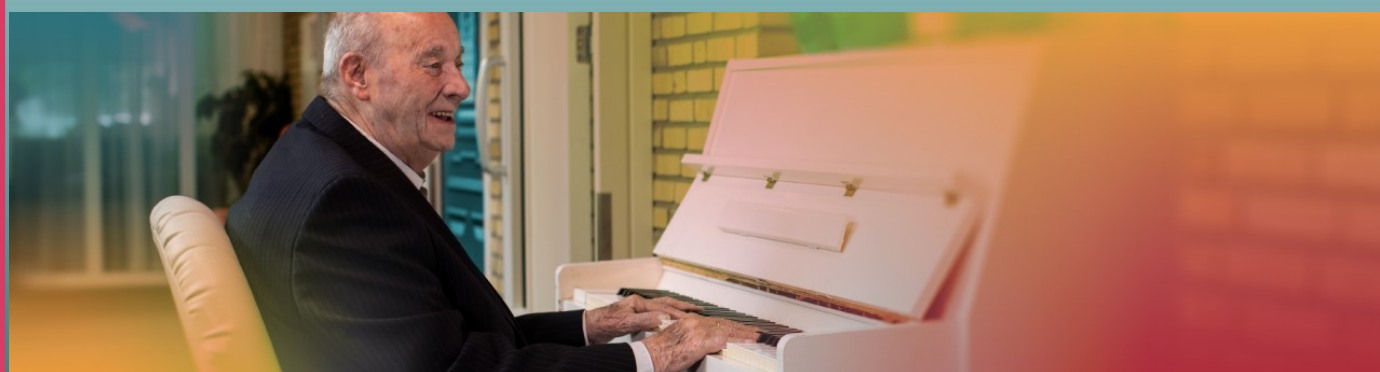
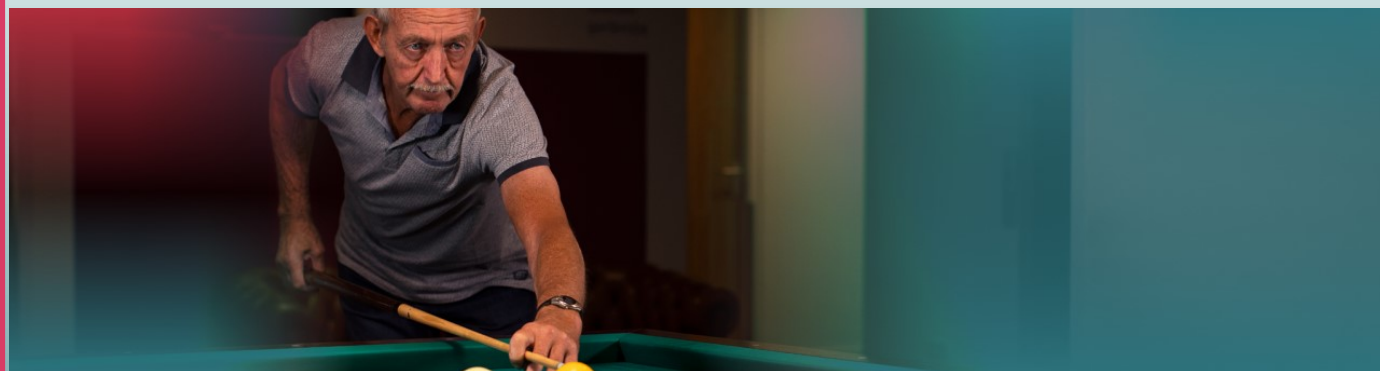




De Wulverhorst



# Nieuwsbrief



# IN DEZE NIEUWSBRIEF

---

Voorwoord	3
Ik geef de pen door	4
Nieuwe website & Piano	5
Maureen getrouwd	6
Van de personeelsvereniging	7
Vervanging Cindy Valkenburg	8
Een nieuwe tuin mét appels	9
Huisje, boompje, baby	12
Opleidingen	13
REIN kalenderdagen	14
Eet smakelijk	15
Vrijwilliger	16-17
Het Touwteam	18
Workshop dementie	19
Voorstelrondje	20-21
Samen koken	22
Braziliaanse technologie	23
De troonrede	24
De slanke damesclub	26
Statiegeld voor de Vrienden van De Wulverhorst	27
Bewegen met de fysio	28

# VOORWOORD

## Joyce Jacobs



Het is herfst! Die brengt weer wat regen en verkoeling. Hoewel het ook direct weer wat somberder aanvoelt. Prinsjesdag is alweer achter de rug. Gelukkig dit jaar een traditionele rijtoer, maar een troonrede met een zorgelijke ondertoon. In de algemene beschouwingen een kabinet dat de beschimpingen niet meer wil verdragen en wegloopt.

Wat leven we toch in een gekke tijd. De onrust in de samenleving neemt alleen maar toe. Mensen worden ontevredener en onaardiger tegen elkaar. Ze gaan voor hun eigen gelijk. Kan het niet goedschiks, dan onmiddellijk kwaadschiks. Het leven wordt veel duurder en de dreiging van oorlog komt steeds dichterbij. Onze zekerheden blijken niet altijd zeker te zijn.

In de wereld van zorg en welzijn staat ook het nodige te veranderen. In het integrale zorg akkoord (IZA) en het WOZO (wonen en zorg) zijn afspraken gemaakt om de toenemende vergrijzing op te vangen, de stijging van de zorgkosten binnen de perken te houden en zoveel mogelijk personeel beschikbaar te krijgen. De dikke pakken papier die zijn volgeschreven zoeken de oplossing in nog betere samenwerking, zorg krijgen in eigen omgeving, zoveel als mogelijk zorgen voor elkaar en pas zo laat mogelijk professionele zorg in zetten. Er wordt veel verwacht van preventie en de veerkracht van de samenleving.

En dat is goed nieuws. Dit past De Wulverhorst als een jas. Wij zijn al langer bezig om mensen te ondersteunen in het eigen netwerk. Met advies, training, begeleiding, hulp, een klusje, vervoer, gezellig activiteiten zoals het aanschuifdiner, zorg, verpleging en behandeling.

Het Touwteam is inmiddels zeer bekend! Ze brengen mensen met elkaar in contact, waarmee voorkomen wordt dat professionals nodig zijn. En als het wel nodig is, staan de zorgprofessionals van De Wulverhorst klaar. De Wulverhorst is er voor alle inwoners uit Oudewater en al lang niet meer alleen voor oude mensen. Nog steeds hebben wij dankzij de tomeloze en betrokken inzet van onze professionals en vrijwilligers geen uitzendkrachten nodig. Maar ook die zekerheid is niet vanzelfsprekend. Het is niet zeker dat we altijd voldoende hulpverleners zullen hebben.

Daarom omarmen wij mensen die om wat voor reden een poos niet hebben kunnen werken. Omarmen we mensen die niet vanzelfsprekend mee kunnen doen in onze hectische samenleving. Vaak kunnen zij heel goed allerlei taken doen die zorgmedewerkers ondersteunen. Het geeft hen een mooie zinvolle baan.

De Wulverhorst wil graag bijdragen aan een fijn en zinvol leefklimaat. Meedoen en letterlijk en figuurlijk in beweging zijn, is daarin erg belangrijk. We zullen steeds meer aan onze bewoners, cliënten en familieleden vragen: Wat kunt u nog zelf en wat kunt u bijdragen? Want actief blijven deelnemen draagt bij aan de gezondheid.

Het is herfst. De dagen worden korter. Wie kent mensen die graag samen met anderen 's avonds tv willen kijken, een kaartje willen leggen of gewoon een kopje koffie willen drinken, maar in het donker niet goed de deur uit durven? We halen hen graag op! Laat het ons weten.

Velen hebben weer mooie verhalen aangeleverd voor deze nieuwsbrief over het reilen en zeilen in en om De Wulverhorst. Onder de deskundige leiding van Ellen van Leeuwen ligt er weer een mooie nieuwsbrief. Ik wens u veel leesplezier.

Joyce Jacobs

# Ik geef de pen door

## NIEUWSBRIEF DE WULVERHORST

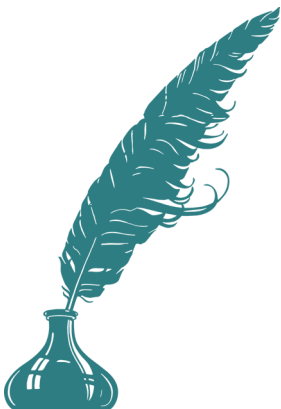
Maartje Roelfsema

Ik ben 21 jaar en ik werk bij Springer. Springer is een lunchroom in Schoonhoven, daar werk ik als manusje-van-alles. Ik kan bedienen en ik sta ook in de keuken met Danny, de nieuwe kok. Ik werk ook bij De Wulverhorst waar ik gezelschapsdame ben en de rechterhand van Bertha en Kim. Allebei de banen zijn leuk.

Ik woon in Schoonhoven in een oude boerderij, samen met papa, mama, Mijke mijn zus Brus én mijn beste vriendin, zij woont gewoon bij ons in. Ook Konijn mijn knuffelkonijn die ik voor mijn 21<sup>ste</sup> verjaardag kreeg.

Mijn hobby's zijn: wandelen, fietsen, en koken. Mijn sporten zijn zwemmen en paardrijden op Sissi. Sissi is een pony: een KWPN-pony. Hij is mijn paardenvriend, superlief en supertrouw.

Ik hou niet van ruzie en akkefietjes en pesten en bruine bonensoep. Mijn lievelingseten: patat en papa's Indonesisch eten. Ik vind alle dieren lief behalve muggen en vliegen, maar de liefste zijn Konijn mijn knuffel konijn, Sissi mijn paardenvriend en Boris de nieuwe hond van Frans en Kitty. Cita was hun oude hond die is in de hemel. Frans en Kitty zijn vrienden van papa en ook een beetje van mij. Ik geef de pen door aan zuster Ingrid.



# Nieuwe website

## NIEUWSBRIEF DE WULVERHORST

Achter de schermen wordt hard gewerkt aan de nieuwe website van De Wulverhorst. Deze website past helemaal bij dat wat De Wulverhorst is, en wil uitstralen: De Wulverhorst is er voor iedereen in Oudewater.

U heeft de afgelopen tijd wellicht een fotograaf aan het werk gezien, of misschien heeft u zelf wel model gestaan. Op 28 september is een hele club mensen van De Wulverhorst en uit ons netwerk op de foto gegaan. Deze foto, en andere, kunt u straks zien op de nieuwe website. We geven u alvast een voorproefje.



# Piano

## NIEUWSBRIEF DE WULVERHORST

Heeft u Olga al piano horen spelen? Ze is een van de Oekraïense vluchtelingen en speelt elke dinsdagochtend tijdens het koffiedrinken in de Tuinzaal en daarna gaat ze naar kleinschalig wonen. Natuurlijk kent zij geen Nederlandse liedjes, maar speciaal voor ons heeft ze twee liedjes vertaald naar bladmuziek en gespeeld voor de mensen. Tulpen uit Amsterdam en De glimlach van een kind. Een aantal begon spontaan mee te zingen. Hartstikke leuk!



# Maureen getrouwd

## NIEUWSBRIEF DE WULVERHORST

Op vrijdag 23 september trouwde onze collega Maureen met haar grote liefde Ramon. En omdat we natuurlijk graag wilden zien hoe mooi ze eruit zagen en haar heel veel geluk wilde wensen zijn we naar het stadhuis gegaan om te kijken.

Ze kwamen aan in een prachtige auto en ze zagen er prachtig uit! Mevrouw Vermeij-Winterswijk is zelfs nog even met die mooie slee op de foto gegaan, want zo'n auto zien we niet elke dag!



# Van de personeelsvereniging

## NIEUWSBRIEF DE WULVERHORST



# Waarneming Cindy Valkenburg

## NIEUWSBRIEF DE WULVERHORST

Cindy Valkenburg gaat vanaf 17 oktober 6 maanden stage lopen bij de Thuiszorg i.v.m. haar opleiding tot hbo-verpleegkundige. Zij zal gedurende die periode voor drie dagen in de week worden waargenomen door José Boere. De andere dag blijft José Rienke van Dam en José Slootje op intramuraal ondersteunen.

Na deze periode gaat José weer terug naar intramuraal en Cindy naar KSW. Uiteraard zijn alle coördinerend verpleegkundige betrokkenen bij deze besluitvorming.

Bedankt voor uw begrip. Cindy, veel succes en plezier gewenst!





# Nieuwe tuin mét appels

## NIEUWSBRIEF DE WULVERHORST

Afgelopen weken is door de hovenier en stratenmaker hard gewerkt aan de tuin rondom De Wulverhorst. Het terras is flink opgehoogd, er is extra ruimte gemaakt voor fietsen en de plantenbakken zijn opgeknapt.

Voor het eerst dit jaar zitten er twee appeltjes aan de appelboom. Dat zijn er nu nog te weinig om een lekkere appeltaart van te bakken, maar dat zal de komende jaren zeker goed komen!



# Van de cliëntenraad

## NIEUWSBRIEF DE WULVERHORST

Op 5 oktober a.s. was er een bijeenkomst voor de nieuwe bewoners. Dat is voor het eerst na het begin van de coronatijd. Het is voor de nieuwkomers goed om te weten hoe de gang van zaken is. Ook kan dan de cliëntenraad aan hen worden voorgesteld. Als er vragen zijn, kunnen deze worden beantwoord.

De cliëntenraad heeft op 19 oktober a.s. een regionale bijeenkomst. Dat is een overleg met de cliëntenraden in de regio Utrecht. Het thema is: Open deuren, juist voor mensen met dementie. De wet Zorg en Dwang geeft daar richtlijnen voor. Het gaat er dan over de rol van de cliëntenraden in veranderende situaties.

Hoe maak je daar beleid op? Dit soort vragen komen daar op tafel. Er kunnen dan ervaringen met elkaar worden uitgewisseld. En ook afspraken hoe je e.e.a. kunt aanpakken.

Het is goed om zo eens buiten je eigen kring te kijken en collega's te spreken. Wellicht doe je dan weer andere ideeën op.

Een punt van zorg was de bestrating om ons gebouw. Gelukkig is het terras weer op hoogte gebracht en zijn oneffenheden geslecht. Belangrijk als je je niet meer zo goed kunt verplaatsen. Wij zitten in Oudewater nu eenmaal met het feit dat we te maken hebben met het inklinken van de bodem. Dus moet er regelmatig worden opgehoogd.

Hopelijk zijn de werkzaamheden voor de wijk (aanleg glasvezelkabels) spoedig gereed. Daarna kan de bestrating worden gerenoveerd. Of dat laatste dit jaar al zal starten is nog bekend.

Verheugend is ook dat het fietsenprobleem is opgelost. Niet zozeer voor de bewoners zelf, maar vooral voor het personeel. In ieder geval ook de vele bezoekers die graag per fiets komen. Er is nu veel ruimte beschikbaar om de fietsen te stallen. Dat kan ook bevorderlijk zijn voor het bezoeken van de bewoners. Onze complimenten voor de aanpak van dit al lang lopende probleem.

Arie Bax

# Van de ondernemingsraad

## NIEUWSBRIEF DE WULVERHORST

Hoi collega's,

Het afgelopen jaar is er een aantal nieuwe leden bij de ondernemingsraad gekomen. Om ervoor te zorgen dat we als OR onze taak zo goed mogelijk kunnen vervullen, hebben wij met elkaar op maandag 26 september een trainingsdag gehad.

Bij deze training hebben we het met elkaar gehad over de verschillende rechten en plichten die de ondernemingsraad heeft, en hoe we hier het beste gebruik van kunnen maken. Daarnaast hebben we ook een talentspel gedaan en hebben we met elkaar gekeken naar de verschillende rollen die iedereen in de ondernemingsraad kan vervullen.

Het was een leuke en leerzame dag met elkaar, en we gaan vol frisse energie weer door met onze taken!

Groetjes de OR

# Huisje, Boompje, BABY

## NIEUWSBRIEF DE WULVERHORST

Ik ben Helga van der Wilk. Getogen Oudewaterse, getrouwd en samen hebben we hebben drie kinderen.

In maart van dit jaar ben ik begonnen met werken in De Wulverhorst. Tevens ben ik in september gestart met de opleiding Dienstverlener helpende Z&W in Nieuwegein. Dit is een 1-jarige opleiding, met als doel dat ik hierna nog enkele modules ga volgen.

Ik hoop dat jullie me kunnen helpen, als ik voor deze opleiding jullie hulp vraag.  
Bedankt!



### Jubilea

#### 25 jaar bij De Wulverhorst

1 oktober **Dora de Jong - Vink**

1 november **Gerrie Tollenaar**

Bedankt en van harte gefeliciteerd!

# Succes met je opleiding!

## NIEUWSBRIEF DE WULVERHORST

Vanaf september zijn de volgende collega's gestart met de opleiding:  
**Helga vd Wilk, Ivanka Kogelman, Sjaan Haaksman en Leonie ter Meulen**  
Helpende Zorg en Welzijn

**Nina Verkerk, Esmee Kuiper en Jill Meerveld**  
Verpleegkunde

**Lydia Kwakkel**  
Verzorgende IG

**Kim Bos**  
Maatschappelijke zorg

# Yes, geslaagd!

## NIEUWSBRIEF DE WULVERHORST

**Alex van de Leemput**  
Op 12 september gediplomeerd als  
verpleegkundige



**Jennifer Dorresteyn**  
Op 15 september gediplomeerd als Verzorgende IG.  
Inmiddels is zij gestart met de opleiding Verpleegkunde.

# Kalendermomenten van REIN

## NIEUWSBRIEF DE WULVERHORST



Kennen jullie de kalendermomenten van REIN?

REIN is het platform waarmee wij via e-learnings werken aan onze vaardigheden en ontwikkeling.

Op de website staat een jaarkalender met momenten die je kunnen inspireren tot ontwikkeling. Bekijk ze via [ikbenrein.info/kalendermomenten/](https://ikbenrein.info/kalendermomenten/)

Veel plezier en inspiratie toegewenst!

# Eet smakelijk!

## NIEUWSBRIEF DE WULVERHORST

Op 13 september zijn de bewoners van Zwaan en Grutto op stap geweest. Met de Touwtrein of in de rolstoel werd iedereen naar Broeck gebracht. Er ging familie mee, een vrijwilliger en er waren medewerkers die even een paar uurtjes terug kwamen. Het was prachtig weer; we konden op het terras zitten waar we iets te drinken kregen en een heerlijk stukje taart. Iedereen heeft genoten van het gezellige uitje.



Wat een feest: patat met snacks in de zon

# Vrijwilliger

## NIEUWSBRIEF DE WULVERHORST

Wat doe je als je meer dan 35 jaar hard gewerkt hebt en je je software bedrijf hebt verkocht?

In eerste instantie ben ik lekker gaan genieten van het zogenaamde prepensioen en dingen gedaan doen die ik al heel lang wilde oppakken: klussen thuis, tuinieren en lekker sporten. Maar als snel kriebelde het om weer “echt” (maatschappelijk) actief te worden en te blijven. Ik ben ook pas 59 jaar, dus wil graag actief en gezond oud worden en iets voor de maatschappij blijven betekenen. Daarnaast werden kort na de verkoop van mijn bedrijf enkele familieleden ernstig ziek en die heb ik ook kunnen helpen en bijstaan.



### **Op het platteland**

Mijn oorsprong ligt in Den Haag en opgroeien in een grote stad is echt wel iets anders dan het leuke plattelandse Oudewater. Je wordt in Oudewater zeer welkom geheten en ik voel me hier echt thuis. Ik woon sinds 1999 Oudewater en ben getrouwd met een geelbuiker Marlou Verkleij. Wij hebben twee dochters van 7 en 10 jaar. We wonen met heel veel plezier in dit mooie oude stadje.

De Oudewaterse bevolking kenmerkt zich als een zeer actieve gemeenschap met veel (sport)clubs, evenementen en vrijwilligersactiviteiten. Daar wil je uiteraard onderdeel van worden. En nu ik veel tijd heb, wil ik ook graag meehelpen om de senioren stadsgenoten te helpen. Immers ons zorgstelsel is zo overbelast en onderbezet, dat elk additionele hulp meer dan welkom is. En die druk op de zorg zal door onze vergrijzing alleen maar toenemen.



# Vrijwilliger

## NIEUWSBRIEF DE WULVERHORST

### Steentje bijdragen

Dus vind ik het niet meer dan normaal om mij in te zetten als vrijwilliger voor het Touwteam in Oudewater. Dit doe ik sinds juni dit jaar nadat ik in gesprek raakte met Jacqueline van der Werf van Touwteam Oudewater om misschien iets voor de Oekraïense vluchtelingen te kunnen betekenen. Zij maakte mij ook enthousiast om mijn steentje bij te dragen aan het Touwteam.

Als vrijwilliger ga ik in gesprek met de senioren om samen te bepalen of er nog (extra) hulp nodig is en daarnaast kijken we naar de sociale en fysieke leefomgeving van de persoon. Hoe staat hij of zij in het leven? Welke hulp hebben zij nog nodig. Ik vind het fijn om dit te doen. Vooral de positiviteit en dankbaarheid van deze personen is mij opgevallen en raakt mij ook.

### Bingo

Daarnaast ga ik per oktober elke donderdag assisteren bij de lunch in De Wulverhorst. Ik kijk daar enorm naar uit. In een ver verleden ben ik als vakantiekracht werkzaam geweest in het Kurhaus hotel in Scheveningen. Eens kijken of ik deze horecaskills nog kan toepassen bij De Wulverhorst. En last but not least, heb ik de vrijwilligers Bingo dit jaar mogen "draaien".

Ik ben erg enthousiast hoeveel vrijwilligers in Oudewater zich inzetten voor het Touwteam en zou een ieder die dit nog niet doet, en al is het maar een uurtje per week over heeft, willen overhalen om dit dankbare en noodzakelijke "werk" te verrichten.



**Marcel Bink**

# Van het Touwteam

## NIEUWSBRIEF DE WULVERHORST

**Linda: U bent 93 jaar oud en woont nog zelfstandig in een eengezinswoning.**

Mevrouw: Klopt, en ik red me nog prima. Ik heb een geweldige huishoudelijke hulp van De Wulverhorst. Ik maak gebruik van Tafeltje Dekje en ik heb een kleindochter die eens in de twee weken boodschappen voor me doet.

**Linda: Hoe blijft u zo vitaal?**

Mevrouw: Kruiswoordpuzzels. Daar blijf je scherp door. En ik loop geregeld nog een rondje om het blok. Soms zelfs om de Wulverhorst heen. Daar woon ik vlak naast. Dan ga ik halverwege even op het bankje zitten en dan gaat dat prima. En weet u wat ik zo leuk vind om te kijken? De Tour de France of de Ronde van Spanje.

**Linda: Bent u zo'n sportliefhebber?**

Mevrouw: Welnee, ik vind de beelden van de omgeving zo prachtig.

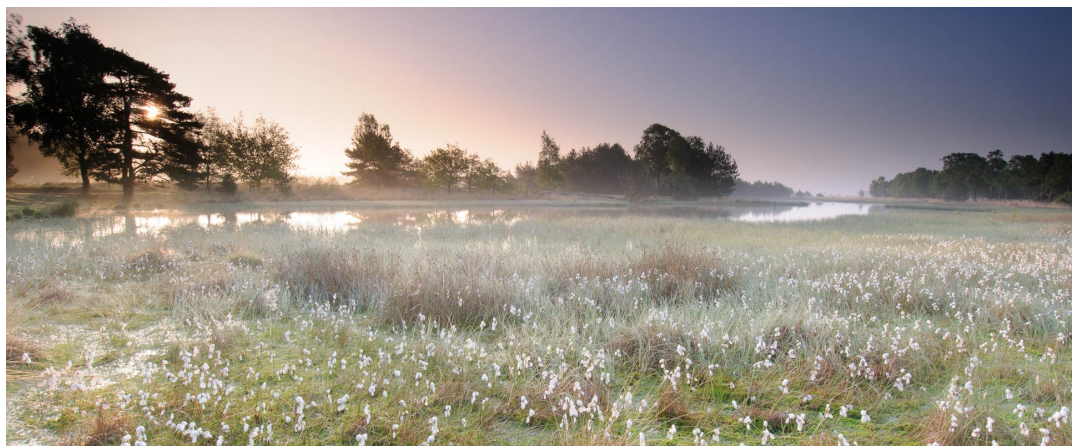
**Linda: Er zijn zenders op de televisie die de hele dag natuur- en reisdocumentaires uitzenden, zoals National Geographic. Kent u die?**

Mevrouw: Echt? Zijn die er? Ik heb nu 9 zenders, maar dat zit er niet bij.

**Linda: Jazeker, die zenders zij er. Zou u het leuk vinden om te kijken of wij u kunnen helpen bij het uitbreiden van uw televisie abonnement?**

Mevrouw: Nou, dat lijkt me wel wat. Verder heb ik niks nodig hoor, maar dat zou geweldig zijn.

**Linda: Dan vraag ik een vrijwilliger van het Touwteam om u daarbij te helpen!**



# Workshop dementie

---

## NIEUWSBRIEF DE WULVERHORST

### **Wat is dementie? Wat kun je tegenkomen in de praktijk? En hoe ga je ermee om?**

Wilt u hier meer over weten? Heeft u vragen aan ons team van specialisten? Dan zien wij u graag op één van onderstaande avonden.

Waar: de Tuinzaal van de Wulverhorst

Wanneer: op **woensdag 12 oktober** of op **donderdag 20 oktober** van **19.00 tot 20.00 uur**

Voorwie: iedereen die meer wil weten over dementie.

heeft u zich nog niet aangemeld, maar wilt u dat alsnog, mail dan naar [vrijwilligers@wulverhorst.nl](mailto:vrijwilligers@wulverhorst.nl)

Graag tot dan!

Linda en Jacqueline

# Voorstelrondje: mevrouw van Rooyen

## NIEUWSBRIEF DE WULVERHORST

### “Misschien komt er een tijd dat het weer minder kan, dus ik wil nu genieten”

Mevrouw van Rooyen is een oude-bekende voor De Wulverhorst. Ondanks haar handicap aan haar rechterhand, deed ze ruim elf jaar vrijwilligerswerk voor ons: koffie schenken, helpen bij de maaltijd, de Bingo. De afgelopen jaren ontving ze steeds meer zorg en ondersteuning bij haar thuis. “De laatste jaren ben ik steeds meer achteruit gegaan”, vertelt mevrouw. “Ik kwam op steeds minder plekken, vooral in de winter was het weleens eenzaam.”

Ze vindt het dan ook *heel fijn* om in De Wulverhorst te wonen. Gezellig samen koffiedrinken, meedoen met de gym, kaarten, mevrouw is veel gezien bij de activiteiten. “Ik heb weer een actiever leven dan ik thuis had. Ik wil zoveel mogelijk onder de mensen zijn. Misschien komt er een tijd dat het weer minder kan, dus ik wil nu genieten.”



### Engelse les

En nog altijd zet mevrouw Van Rooyen zich in voor anderen bij De Wulverhorst. Ze zit in de cliëntenraad en geeft Nederlandse les aan een Turkse vrouw. “Ze spreekt alleen Engels, en mijn Engels is weer niet zo goed. Maar ik heb een vertaal app op mijn telefoon. We redden ons vast wel samen.”

# Voorstelrondje: mevrouw van Rooyen

## NIEUWSBRIEF DE WULVERHORST

Het is typisch mevrouw Van Rooyen; ze is een echte aanpakker. “Het is alles of niets! Als je dat niet doet, dan kom je nergens.” Met deze instelling schopte mevrouw het van huismoeder tot cheffin van een recyclingwinkel in Utrecht. “In het verleden had ik – vanwege mijn handicap - allerlei rotbaantjes: schoonmaken, koekjes in pakken in de fabriek of zelfs erwten sorteren bij Iglo... Maar via via hoorde ik dat ze bij de recyclingwinkel medewerkers zochten. Ik ben eropaf gegaan en heb daar jaren met plezier gewerkt.”

**“Ik doe veel aan videobellen, Whatsappen of chatten”**

### **Liefde**

Ze heeft zes kleinkinderen, die ze regelmatig spreekt via het beeldscherm. “Ik doe veel aan videobellen, Whatsappen of chatten via Messenger. Zo heb ik ook veel contact met mijn vriend. Dat is een oude schoolvriend van me, die ik weer ontmoette op een schoolreünie. Mijn man is overleden en zijn vrouw ook. We zijn een keer koffie gaan drinken en zo kwam van het een het ander. Maar we gaan niet samenwonen hoor, het is echt vriendschappelijk.”

# Samen koken

## NIEUWSBRIEF DE WULVERHORST

Sinds de zomer wordt twee keer per week gekookt op de woningen de Uiver en de Fuut. Bewoners helpen maar al te graag mee met het bereiden van de warme maaltijd.



# Braziliaanse technologie

## NIEUWSBRIEF DE WULVERHORST

Steeds meer ouderen, een stijgende levensverwachting en zorg die steeds duurder wordt. Om in de (nabije) toekomst de zorg bereikbaar te houden voor iedereen, moeten én kunnen dingen anders. Sinds half juli is Eujessika Roriques uit Brazilië in Oudewater. In De Wulverhorst doet zij onderzoek naar het gebruik van technologie in de zorg. Zij kwam hier terecht via de stichting Vamos Schipluiden.

Eujessika doet onderzoek aan Center for Strategic Technology in Health from State University of Paraíba. Een aantal jaar geleden heeft ze daar met een onderzoeksteam een monitoringssysteem ontwikkeld om meer te leren over gezondheidsindicatoren. Voor dit systeem dragen – in het dit geval - ouderen activiteitenhorloges. De informatie van deze horloges wordt gekoppeld aan een systeem, waarin deze gegevens worden geanalyseerd.

Het monitoringssysteem kan op basis van deze gezondheidsindicatoren voorspellingen doen over de toekomstige gezondheid van de cliënt. “Hierdoor kan je preventieve maatregelen nemen om de gezondheid te beschermen”, legt Eujessika uit. “Als iemand bijvoorbeeld meer dan twee keer per nacht wakker wordt, kan dit duiden op prostaatproblemen of diabetes. Door dit eerder te weten, kan je beschermende maatregelen nemen. Hierdoor blijven mensen in de toekomst langer gezond, bespaar je geld en kan je dus blijven zorgen voor elkaar.”

### Behulpzaam

Het systeem draait al in Brazilië. “Daar gebruiken we het in zeven verschillende omgevingen, zoals ziekenhuizen en woongroepen voor ouderen”, vertelt Eujessika. “We willen nu graag onderzoeken hoe het systeem werkt in een ander land, met een andere bevolkingssamenstelling en andere gebruiken.”

### Ervaring

Meerdere bewoners van De Wulverhorst doen mee aan het onderzoek. Zij dragen 7 dagen achter elkaar, 24 uur per dag, een activiteitenhorloge. Mevrouw van Druten is onderdeel van de tweede groep die een horloge draagt. “Ik ben altijd bereid om iemand te helpen. Ik hoop dat ze hiervan leren en dat het van nut kan zijn voor de zorg.”



# Van Actiz: de troonrede

## NIEUWSBRIEF DE WULVERHORST

**In de Troonrede wordt gesproken over de financiële zorgen voor veel Nederlanders. ActiZ mist in de maatregelen hiertegen een urgent onderwerp: meer loonruimte voor zorgmedewerkers. 'Gezien de achterstand in salaris van veel verzorgenden en verpleegkundigen én de torenhoge inflatie, is het hoog tijd dat er meer loonruimte voor zorgmedewerkers komt.'**



Het is volgens ActiZ essentieel dat zorgmedewerkers centraal staan. 'De druk op zorgmedewerkers in de zorg thuis en in verpleeghuizen is nog altijd enorm', geeft ActiZ-voorzitter Anneke Westerlaken aan. 'Het is elke dag opnieuw een puzzel om cliënten passende zorg te bieden.' De salarissen moeten volgens de grootste branchevereniging in de zorg daarom tenminste gelijk worden getrokken met vergelijkbare sectoren, in en buiten de zorg.

### **Aan de vooravond van verandering**

De maatschappelijke opgave is enorm. Het aantal ouderen stijgt de komende jaren van 2,6 miljoen nu, naar 4,6 miljoen in 2040, van wie ruim 1,5 miljoen boven de 80 jaar. Dat betekent ook dat de vraag naar zorg zal stijgen. 'We staan aan het begin van de vergrijzing van Nederland', zegt Anneke Westerlaken. 'De schaarste aan personeel zal voorlopig alleen maar toenemen. Het geld zal de komende jaren niet de grootste zorg zijn, maar de vraag wie welke zorg kan ontvangen. De lastige vragen over toegang en kwaliteit mag de politiek niet uit de weg gaan. Daarom moet nu actie worden ondernomen.'

### **Akkoorden en programma's als eerste stap**

Het Integraal Zorgakkoord bevat afspraken om de zorg meer toekomstbestendig te maken. De grootste zorgsector van Nederland staat te popelen om te investeren in toekomstbestendige zorg, in zaken als het verlagen van werkdruk voor zorgmedewerkers, het gebruik van techniek en innovatie, in scholing en opleiding en in goede kwaliteit van zorg voor cliënten.

Zorgorganisaties willen de gemaakte afspraken in het Integraal Zorgakkoord en het programma Wonen, Ondersteuning en Zorg voor Ouderen in de praktijk brengen. Westerlaken: 'De gezamenlijke akkoorden en programma's zijn een eerste stap om zorg voor ouderen en chronisch zieken nu en in de nabije toekomst goed te kunnen organiseren. Het maatschappelijke en politieke debat over wat we als samenleving willen én kunnen rond zorg en ondersteuning blijft urgent.' ActiZ stimuleert dit gesprek met de campagne '[Praat vandaag over morgen](#)'.



# Externe vertrouwenspersoon

## NIEUWSBRIEF DE WULVERHORST

### Medewerkers vertrouwenspersoon: Anjo Pluijmers

*Als gecertificeerd vertrouwenspersoon zet ik mij al enige jaren met veel plezier in voor een veilige werkomgeving. Oprechtheid, eerlijkheid, betrouwbaarheid, zorgvuldigheid en respect zijn belangrijke waarden in mijn leven. Als persoon ben ik betrokken, op zoek naar antwoorden en oplossingen en luister ik met oprechte interesse naar de ander.*

*Mijn kennis en (levens)ervaring vanuit veel verschillende organisaties en sectoren neem ik mee in mijn werk. Door altijd nieuwsgierig en leergierig te zijn, blijf ik mijzelf uitdagen als mens en als professional.*



**Telefoon: 06 21641115      E-mail: [anjopluijmers@qsgezondheidsmanagement.nl](mailto:anjopluijmers@qsgezondheidsmanagement.nl)**

### Over de vertrouwenspersoon

Indien je te maken krijgt met ongewenst gedrag op de werkvloer of online zoals: pesten, agressie, (seksuele) intimidatie, stalking of discriminatie, dan kun je vrijblijvend contact opnemen met onze externe vertrouwenspersoon.

Wat **doet** de vertrouwenspersoon:

- Zorgt voor adequate opvang van medewerkers die ongewenst gedrag ervaren
- Biedt een luisterend oor
- Kijkt eerst met de melder naar een oplossing in de informele sfeer
- Bespreekt met de melder welke andere opties er zijn
- Staat naast en steunt de melder
- Kan een melder ook wijzen op andere hulpverlenende instanties of zorgprofessionals
- Heeft geheimhoudingsplicht

Wat doet een vertrouwenspersoon **niet**:

- Klachten onderzoeken
- Gesprekken of problemen overnemen van de melder
- Bemiddeling of mediation
- Hoor en wederhoor
- Actief deelnemen aan gesprekken met anderen dan de melder
- Getuigenissen afnemen
- Vragen/ klachten beantwoorden over vrije dagen, cao, salaris, beleid, conflicten en privéproblemen.

### Privacy

Anjo is een externe vertrouwenspersoon en werkt voor QS Gezondheidsmanagement. Van gesprekken maakt de vertrouwenspersoon geen verslag en er gaat ook geen terugkoppeling naar jouw leidinggevende. Er wordt alleen jaarlijks een rapport aan de werkgever verzonden over het totaal aantal meldingen.

# De slanke damesclub

## NIEUWSBRIEF DE WULVERHORST

In januari 2022 is De slanke damesclub opgericht. Wij zijn een groepje collega's, die elkaar helpt bij het afvallen of juist om stabiel op gewicht te blijven. Iedereen heeft zijn eigen streefgewicht en manier van afvallen.

### Hoe we dit doen?

We hebben een groepsapp met elkaar, hier in delen we soms gezonde gerechten maar nog veel vaker de lekkere dingen waar we tegen aanlopen. Ook motiveren we elkaar op de werkvloer om gezond te eten.

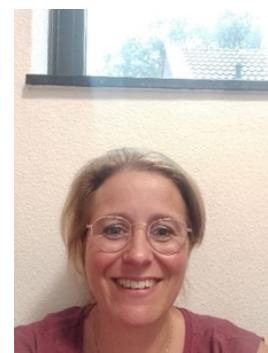
Elke dinsdagochtend sturen we een foto van ons gewicht door. Als we zijn afgevallen, motiveren we elkaar om zo door te gaan! Als iemand is aangekomen, wordt een tikkie van € 5,- gestuurd en krijgt diegene een "schop onder de kont".

Die € 5,- gaat dan de pot in en na een tijdje gaan we wat leuks doen met elkaar. Zo zijn we al een keer uiteten geweest bij Lumière en het volgend uitje wordt actief!

In totaal zijn we al 64 kg kwijt, met ups en downs maar we doen het met elkaar.

Lieve groetjes,

**Saskia, Angelique, Greet, Johanna, Jolanda, Magreet, Marlies, Riena, Elly, Eli en Paulien.**



# Statiegeld voor Vrienden van De Wulverhorst

## NIEUWSBRIEF DE WULVERHORST

Voor wie de 'Vrienden' nog niet kennen, de Stichting Vrienden van de Wulverhorst geeft om ouderen in Oudewater, en dan met name bewoners van De Wulverhorst een extra steuntje in de rug. Door bij te dragen aan bijzondere activiteiten die niet uit reguliere geldstromen betaald kunnen (of mogen) worden.

Dankzij giften beschikt onze Stichting over financiële middelen waarmee deze extra dingen mogelijk zijn. Vorig jaar hebben we bijgedragen aan het jubileumfeest. Maar ook verschillende middelen zoals de BeleefTV en de Cradle zijn met geld van de 'Vrienden' aangeschaft.

Nu wordt er hard gewerkt aan het dementievriendelijk herinrichten van de gangen bij kleinschalig wonen. Ook hier kunnen we financieel helpen.

Maar al deze mooie activiteiten kosten natuurlijk veel geld. Dus moeten we als Stichting ook werken aan inkomsten. Dat doen we door mensen de mogelijkheid te geven 'Vriend van De Wulverhorst' te worden. Zie daarvoor de website. (<https://www.wulverhorst.nl/over-ons/organisatie/stichting-vrienden-van-de-wulverhorst/> )

Regelmatig ontvangen we ook mooie schenkingen. Verder doen we mee met Rabo ClubSupport.

Dit kwartaal is de opbrengst van de statiegeldactie van COOP voor de 'Vrienden van De Wulverhorst'. Lever uw lege statiegeldflessen in bij COOP Heijmans in Oudewater en doneer het statiegeld. De opbrengst wordt door COOP verdubbeld!

En zo kan een klein gebaar leiden tot een mooi groot bedrag. Dat willen we specifiek inzetten voor het project voor de inrichting van kleinschalig wonen. Mogen we de hulp van iedereen vragen om de statiegeldactie tot een groot succes te maken?  
Bedankt!



# Bewegen met de fysio

## NIEUWSBRIEF DE WULVERHORST

### Beweegoefeningen

*Bewegen is goed, maar meer bewegen is beter!*

*Probeer minstens 150 minuten per week lekker in beweging te zijn!*

#### Blijf in beweging!

De volgende oefeningen zullen u helpen meer spierkracht in de benen te geven.



#### Oefening 1

Ga achter een stevige stoel / aanrecht staan en houdt u daarbij vast indien nodig. Hef vervolgens de knieën zo hoog mogelijk om en om.

Herhaal dit 20 keer per been.

Doe dit 3 keer achter elkaar.

#### Oefening 2

Ga achter een stevige stoel / aanrecht staan en houdt u daarbij vast indien nodig.

Zet de voeten op heupbreedte en zak door beide knieën. Kom vervolgens weer rechtop staan met de benen gestrekt.

Herhaal dit 10 keer.

Doe dit 3 keer achter elkaar.

**Uitdaging:** Hoe vaak kun jij achter elkaar door je knieën zakken (oefening 2)?

**Succes!**



Joyce Streng – van Vliet

# Duurzame woordzoeker

## NIEUWSBRIEF DE WULVERHORST



Energiecampagne  
Milieu Platform Zorgsector  
Expertisecentrum  
Verduurzaming Zorg

### Woordzoeker

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

DEKENTJE  
DEURDRANGER  
DOUCHETIMER  
GORDIJNEN  
HOOIKIST  
ISOLATIE  
KRUIK  
LEDLAMP  
PANTOFFEL  
PAPEGAAI  
ROLSTOEL  
SENSOR  
THERMOSTAAT  
TOCHTSTRIP  
WARMTEPOMP  
WASMACHINE  
ZONNEPANEEL  
ZUINIG  
ZUSTER

Oplossing

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

Duurzame zorg. Daar wordt iedereen toch beter van?