

Nummer 1 • voorjaar 2019 • editie Veenendaal

VOOR ELKAAR

Martine van Os (Omroep MAX)

**‘Rust en positiviteit
worden steeds schaarser’**

Achter de Voordeur

**‘Ik heb het prima naar mijn
zin met mijn vriendinnen!’**

Wilma Vonk is verpleegkundig specialist

**‘Mijn functie combineert
geneeskunde met zorg’**

Thema
Zorg & Welzijn met **charim**

GRATIS
PRESENTIE!

Lever de bon
op p.13 in
tijdens de
Open Dag!



Wij, Charim

Lekker eten, gezellig bakje koffie, dieren knuffelen; locatiemanager Astrid Koens vertelt waar cliënten van De Looborch blij van worden.



Achter de Voordeur

Maak kennis met de 'levende televisiegids' van locatie De Engelenburgh; mevrouw Huijbens (92). Kunt u gelijk even bij haar binnenkijken ...



Uit de praktijk

Wilma is verpleegkundig specialist in De Tollekamp in Rhenen. Maar wat is dat eigenlijk?



En meer...

11 Martine van Os: 'Rust en plezier worden schaars'

12 Open Dag De Looborch

18 Bakje troost: mevrouw Morren (100) houdt humor

20 Recept: garnalenwraps

21 Breintrainer

22 Vrijwilliger in beeld: 'Ik geef de liefde van God door'

Colofon

4e jaargang, nummer 1, voorjaar 2019

Voor Elkaar is een uitgave van Zorggroep Charim en verschijnt twee keer per jaar huis-aan-huis in de regio's Veenendaal en Zeist. Oplage 68.000.

Uitgever

Zorggroep Charim
Wiltonstraat 42
3905 KW Veenendaal
☎ 0800 0711

Redactie

Ellen van de Vliert, Clarinde Oussoren, Rufo Petri, Henk Prins, Ivo Hutten, Petra van Leeuwen, Geesje Rietveld, Pieter de Leeuw

Eindredactie

Emmie Overbeek, Clarinde Oussoren, Rufo Petri, Geesje Rietveld

Fotografie

Ivo Hutten, Bas de Meijer, Zorggroep Charim

Concept en realisatie

Dock35 Marketing, Doetinchem
Dock35 Media, Doetinchem

Vormgeving

Sylvia Oxenham, Dock35 Marketing

Druk

Senefelder Misset, Doetinchem

Reageren of vragen?

Mail naar voorelkaar@zorggroepcharim.nl

Niets van deze uitgave mag worden vervoelvoudigd zonder voorafgaande toestemming van de redactie. De redactie kan niet aansprakelijk worden gesteld voor eventuele druk- of zetfouten.

☎ 0800 0711
🌐 www.zorggroepcharim.nl
✉ klantenservice@zorggroepcharim.nl
📺 www.vimeo.com/ZorggroepCharim
🐦 @zorggroepcharim
f facebook.com/ZorggroepCharim


zorggroep charim

Geven en ontvangen

Twee donkere kijkertjes staren me verbaasd aan. Even later vult het gekraai van een nuljarige huize Prins. Ik ben druk in de weer met luiers, badderen in de gootsteen en liedjes zingen. U begrijpt het al: Ik ben opa geworden! Twee kleinkinderen, Isabelle en Boaz – geen tweeling, maar wel allebei in hetzelfde jaar geboren – komen regelmatig met hun ouders over de vloer. Heerlijk is dat. Twee van die hummels, waar je als grootouders wel de lusten en niet de lasten van hebt. Fascinerend om te zien hoe zij de wereld ontdekken en daar steeds meer in thuisraken.

Als je zo'n kindje in je handen hebt, dwalen je gedachten soms vanzelf af naar de toekomst. Hoe zal het zijn, als onze kleinkinderen – als ze het mogen meemaken – hun negentigste verjaardag vieren? Misschien is dementie dan wel de wereld uit. Laten we het hopen! Misschien is negentig jaar dan wel de nieuwe zestig. En heeft elke oudere dan zijn eigen zorgrobot...

Wat er ook verandert, één constante blijft. Ook in de ouderenzorg. Een principe dat er vanaf het begin is geweest en altijd zal blijven. Of je nu leefde in 1029, leeft in 2019 of 2109. Of je nu over de grond tijgert of in een rolstoel zit. Jong of oud, gezond of ziek. Of je nu kleinkind of opa bent. Die constante is: ontvangen en geven. Zolang als er andere mensen zijn, zal 'geven' nodig zijn. Geven om een ander. De ander zien staan. Zorg te dragen voor hem of haar. Belangrijk om te beseffen is: u bent voor die ander ook 'de ander'. Dan blijkt je plotseling niet alleen te geven, maar ook te ontvangen. Wij ervaren dat dagelijks in ons werk. Dat is 'welzijn'. Wie geeft, ontvangt. Bestaat daar het leven niet uit? En heeft God het niet zo bedoeld?

Henk Prins

voorzitter Raad van Bestuur Zorggroep Charim



GOED OM TE WETEN



Appartementen voor echtparen

Aan de Grote Beer 10 in Veenendaal is Zonnestaete gerealiseerd. Zonnestaete heeft acht nieuwe huurappartementen. De zorgappartementen zijn speciaal voor echtparen, van wie één van de partners verpleegzorg nodig heeft. Om in aanmerking te komen voor een huurappartement dient één van de partners een indicatie voor zorgzwaartepakket 5 of hoger te hebben. Meer informatie geeft de klantenservice van Zorggroep Charim, die te bereiken is via 0800 0711.

Charim biedt mantelzorg- ondersteuning

Er zijn veel mensen die vrijwillig voor iemand in hun omgeving zorgen. We noemen dat mantelzorg. Dat kan soms best pittig zijn. Daarom investeert Charim in mantelzorgondersteuning. Janny Beumer en Albertine Bruggink zijn mantelzorgondersteuners, in dienst van Charim. Zij helpen dagelijks mantelzorgers om de combinatie van werk en mantelzorg goed vol te houden. Lees een interview met Janny en Albertine op:

 www.zorggroepcharim.nl/nieuws/mantelzorg



pauline



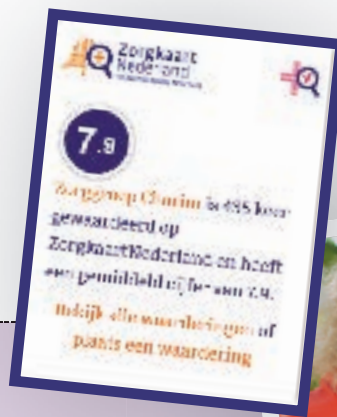
Kom jij ons helpen
deze zomer

Hoi! Ik ben Pauline Plomp, 20 jaar en werkzaam binnen Zorggroep Charim. Voor onze locaties zoeken we deze zomer weer vakantiekrachten voor de zorg, keuken en schoonmaak. Erg leuk om te doen kan ik je vertellen! Ruim drie jaar geleden zat ik in mijn eerste leerjaar van de opleiding Verpleegkunde. In dat jaar heb ik stage gelopen in locatie Elim in Amerongen. Dat beviel zo goed, dat ik in de zomer terug mocht komen voor vakantie-werk.

Daar bleef het niet bij. Ik werd oproepkracht en inmiddels heb ik een vast contract gekregen. Daar ben ik erg blij mee. Het is fijn om bij Charim te werken. De christelijke visie spreekt mij erg aan en de werksfeer is heel gemoedelijk. Mocht je nog op zoek zijn naar een uitdagende (bij)baan die aansluit bij jouw persoonlijke interesses: werken bij Charim is een echte aanrader! Vakantiewerk is natuurlijk een mooie gelegenheid om het eens te proberen. Wie weet zie ik je deze zomer!

Help anderen door uw zorgervaring te delen

Maakt u gebruik van zorg van Charim? Deel ook uw ervaring! Door uw ervaring met de zorg bij Charim te delen op www.ZorgkaartNederland.nl, kunt u ons helpen nog betere zorg te leveren en kunt u anderen attenderen op Charim.



Ervaar Charim in De Looborch!

Wilt u een kijkje nemen in één van onze locaties? Op zaterdag 16 maart 2019 is er een Open Dag van Charim vanwege de week van Zorg en Welzijn! Dit jaar vieren we de dag in locatie De Looborch. Komt u ook? Er zijn leuke activiteiten voor jong en oud. U bent - met kinderen en kleinkinderen - van harte welkom tussen 10.00-14.00 uur aan de Woudenbergseweg 42 in Zeist.

Bekijk foto's van de Open Dag 2018 en meer informatie op p. 12.



Vraag het de klantenservice

Heeft u vragen over zorg, wonen, welzijn, services en diensten? Via het gratis telefoonnummer 0800 0711 wordt u doorverbonden naar de juiste adviseur. U kunt uw vraag ook mailen naar klantenservice@zorggroepcharim.nl. Wij helpen u graag verder!

☎ 0800 0711
🌐 klantenservice@zorggroepcharim.nl



Laat het de redactie weten

Heeft u vragen of opmerkingen over de inhoud van dit blad, mail of schrijf ons dan.

voorelkaar@zorggroepcharim.nl
of
Zorggroep Charim,
t.a.v. redactie 'Voor Elkaar'
Wiltonstraat 42
3905 KW Veenendaal

Vergeet niet uw naam, adres en (eventueel) uw e-mailadres te vermelden.

Open dag

Kom naar de open dag
van De Looborch tijdens
de Week van Zorg en
Welzijn op 16 maart a.s.!

**‘Wij willen
ontdekken waar
cliënten gelukkig
van worden’**

Lekker wakker worden, vriendelijke medewerkers, gezellig kletsen met een vrijwilliger tijdens de koffie, leuke activiteiten en heerlijk eten in het restaurant. Dat zijn dingen waar cliënten van De Looborch – een moderne locatie voor (zelfstandig) wonen in Zeist – blij van worden, vertelt locatiemanager Astrid Koens (52). ‘Alles wat we doen, moet meerwaarde hebben voor de mensen die hier wonen. We willen dat zij zich veilig, gelukkig en thuis voelen.’

Elke ochtend stapt Astrid met plezier in de auto om vanuit haar woonplaats Zwolle naar Zeist te reizen. Ze geniet van haar werk. Ruim vijf jaar was ze teamleider Zorg bij De Looborch, sinds 1 oktober 2018 is ze manager van de locatie. Een functie vol uitdagingen. ‘We zitten middenin de overgang van woon-zorgcentrum naar verpleeghuissetting met voornamelijk psychogeriatrische zorg. Dat is zorg gericht op ouderen bij wie ook beperkingen van de geestelijke vermogens spelen. Omdat mensen langer thuis blijven wonen, krijgen we steeds meer te maken met complexe zorg. Dat vraagt om investeringen in scholing van medewerkers en til- en hulpmiddelen. Maar bijvoorbeeld ook om het realiseren van een gesloten, veilige tuin. Bij het maken van keuzes betrekken we graag cliënten en mantelzorgers, want alles draait om de mensen die hier wonen.’

De verbinding zoeken

Bij De Looborch ervaren cliënten veel aandacht voor zingevingsvragen, christelijke feestdagen en activiteiten. Er is alle ruimte om zichzelf te zijn,

want bij Zorggroep Charim is iedereen welkom. Astrid: ‘Voor mij is Jezus hét voorbeeld als het gaat om omzien naar elkaar en het telkens opnieuw de verbinding zoeken. Medewerkers in de zorg hebben het druk, maar aandacht voor cliënten hoeft niet altijd veel tijd te kosten. Een luisterend oor, een hand op de schouder of een passend woord maken veel verschil. We vinden het erg belangrijk om de levensgeschiedenis van een cliënt te kennen en te ontdekken waar hij of zij gelukkig van wordt. Een lach op het gezicht is onbetaalbaar!’

Dieren welkom

Wie bij De Looborch gaat wonen, mag – als de zorg daarvoor goed geregeld is – zijn of haar huisdier meenemen. Dieren hebben namelijk een positieve invloed op de gezondheid en het welzijn van ouderen. Ze verminderen eenzaamheid en zorgen voor plezier en afleiding. In haar woonkamer zit mevrouw Van de Weerd met poes Lisa op schoot. ‘Een heerlijk beest. Ze ligt vaak gezellig bij me. Maar ze wordt wel oud. Zo is het leven, ook voor dieren. Ik kan

haar alleen nog niet missen.’ In de hal van De Looborch wonen sinds kort de cavia’s Sam en Max en op de afdeling Kleinschalig Wonen komt een proef met aquaria.

Ervaar Charim

Van 11 t/m 16 maart 2019 is de Week van Zorg en Welzijn. Zorggroep Charim laat op zaterdag 16 maart graag zien hoe het eraan toegaat in haar zorg. De Open Dag van Charim vindt dit jaar plaats op locatie De Looborch. Astrid: ‘Het zal een beleefdag worden waarop bezoekers bijvoorbeeld kunnen ervaren hoe het is om in een tillift te hangen of hoe met de innovatieve CRDL (cradle) aanraking tussen mensen wordt vertaald in geluid. Ons bruine café ‘t Onderonsje is ook open. Activiteiten voor jong en oud dus. Iedereen is van harte welkom!’

☎ 0800 0711
 🌐 www.delooiborch.nl
 ✉ klantenservice@zorggroepcharim.nl

Over De Engelenburgh

In beweging blijven en zoveel mogelijk zelf doen op de manier die u gewend bent. Dat is het uitgangspunt in De Engelenburgh, gelegen aan de Kerkewijk op loopafstand van het Veenendaalse centrum en openbaar vervoer. De locatie biedt zorg en ondersteuning op maat, appartementen met een gescheiden woon- en slaapvertrek, een restaurant met ruime openingstijden en een belevingsgerichte binnentuin.



‘Ik wil hier niet meer weg’



Mevrouw Huijbens maakt bijzondere reliëfkaarten



'Ik geniet volop van popjes breien'

Mevrouw Huijbens (92) woont al elf jaar in woonzorgcentrum De Engelenburgh in Veenendaal. Eerst woonde ze hier samen met haar man, die inmiddels is overleden. Toch heeft ze het nog prima naar haar zin, met haar vriendinnen. 'We hebben het erg gezellig met elkaar en lachen veel.'

'Het is hier prettig wonen, ik wil niet meer weg', vertelt mevrouw Huijbens. 'Beneden drink ik vaak koffie met mijn vriendinnen. 's Avonds bel ik een paar dames op om te vertellen wat er op tv komt. Of ze bellen mij: "Wil, op welke zender kwam nou die natuurfilm?" Ja, ik ben een levende tv-gids!'

Gek op vogels

Meer dan zeventig jaar woonde mevrouw Huijbens in Vlaardingen. Via haar zoon en schoondochter uit Veenendaal kwam ze met haar man bij De Engelenburgh terecht. 'We waren bijna 65 jaar getrouwd toen hij overleed. Mijn man had diabetes en miste op het laatst allebei zijn voeten. Omdat hij gek was op vogels heb ik in de woonkamer een urn in de vorm van een vogel. 's Morgens geef ik hem een aai en zeg ik goedemorgen. Mijn man en ik hebben samen een mooie tijd gehad. En een drukke tijd, met zeven kinderen.'

Volop genieten

Acht jaar lang zat mevrouw Huijbens in de cliëntenraad van De Engelenburgh. 'Er wordt hier ontzettend veel georganiseerd. Op maandag is er gym,

echt heel leuk. Maar er zijn ook activiteiten zoals breien, sjoelen, bingo, koersbal, muziekavonden, diapresentaties, kleding- en schoenenverkoop en workshops. Ik heb altijd zelf kaarten gemaakt. Helaas lukt het me niet altijd meer goed om dat kleine schachtje vast te houden. Maar ik geniet nog volop van puzzelen en popjes breien.'

Over de verzorging is mevrouw Huijbens erg tevreden. 'Het zijn lieve meiden, echt schatten.' Hoe ze zo optimistisch blijft? 'Ik denk altijd: het komt wel weer goed, en anders maar niet!'



Haar man was gek op vogels

☎ 0800 0711
🌐 www.deengelenburgh.nl
✉ klantenservice@zorggroepcharim.nl

Vrijwilligerswerk. Iets voor u!



*'Ik vind vrijwilligerswerk boeiend, leerzaam
en het geeft mij voldoening.'*

Wilt u ook graag iets betekenen voor een ander?

Kijk op www.vrijwilligerbijcharim.nl wat u als
vrijwilliger voor de cliënten van Zorggroep Charim
kunt doen. Of bel **0800 0711** om in contact te komen
met de vrijwilligerscoördinator.

Als presentatrice bij de Publieke Omroep stuitte het Martine van Os tegen de borst dat veel omroepen de afgelopen jaren enkel bezig waren te verjongen. 'Alsof je voor ouderen geen mooie televisie kan maken', vertelt ze. Dus toen haar in 2000 ter ore kwam dat Jan Slagter Omroep MAX wilde beginnen, schreef ze hem direct aan. 'Voor veel ouderen is televisie hun venster op de wereld. Daar wilde ik deel van uitmaken.'

Besef en waardering

Martine weet wat het betekent om intensief voor een oudere te zorgen. De laatste twee jaar van haar moeders leven reisde ze veel op en neer tussen Hilversum en Groningen om samen met haar broer te zorgen voor de vrouw die dat decennia-lang voor hen had gedaan. 'Mijn moeder wilde heel graag thuis blijven wonen en wij wilden dat mogelijk maken. Nu wordt dat mantelzorg genoemd, maar dat voelt voor mij te professioneel. Het was vanzelfsprekend en liefdevol. Natuurlijk zijn er situaties waarin mensen niet voor hun vader of moeder kunnen zorgen in dat laatste stadium, maar ik heb de hoop dat het uitzonderingen zijn.'

Het werk van vrijwilligers in de zorg vindt Martine allerm minst vanzelfsprekend. 'Zonder hen zou de boel niet draaiende gehouden kunnen worden. Dat vraagt meer besef en openlijke waardering. Wat overigens ook geldt voor personeel in de zorg.'

Piepers schillen

In *We zijn er bijna* vergezelt Martine een groep medemensen op leeftijd die met hun caravans op vakantie gaan. Het programma is populair onder jong en oud. Martine verklaart dit door de rust die de serie uitstraalt, het optimisme en plezier. 'Dingen die steeds schaarser worden. En daarbij is het – misschien juist wel voor jongeren – heel geruststellend om ouderen te zien die genieten, lol hebben.'

Bewogen levensverhalen worden omlijst door kneuterige campingtaferelen die voor de oudere kijkers heel herkenbaar zijn, maar voor jongere kijkers geregeld een bron van enige verbazing en humor blijken te zijn. Martine: 'Generaties verschillen natuurlijk altijd, maar de ontwikkelingen gaan nu wel heel hard. Piepers schillen met de afwasteil op schoot? Dat doen onze kinderen echt niet meer. Kant-en-klare, gekruide krieltjes kopen ze. Want waarom zuinig doen als het makkelijk kan?'

Martine van Os

'Rust, optimisme en plezier worden steeds schaarser'

Kom en

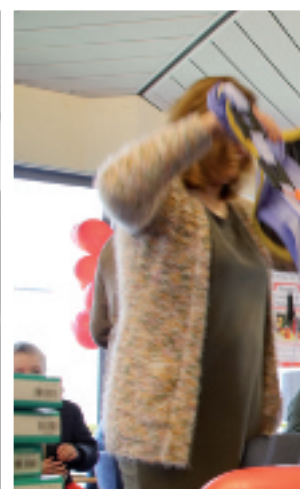


**Zaterdag
16 maart 2019**



Activiteiten voor jong en oud, zoals:

- **Tillift-experience**
- **Contactclown**
- **Duofiets**
- **'Cradle'**
(lees pag. 6)
- **Hometrainer**



ervaar!



**Welkom in
locatie
De Looborch**

**Woudenbergsesweg 42
Zeist**



**Gratis
presentje!**

Lever deze bon in
tijdens de Open Dag
op 16 maart 2019 en
ontvang een presentje!



WAT DOET EEN VERPLEEGKUNDIG SPECIALIST?

Verpleegkundig specialist word je niet zomaar. Vereist wordt tenminste vijf jaar verpleegkundige ervaring en een pittige opleiding van twee jaar. Verpleegkundig specialist in locatie De Tollekamp in Rhenen Wilma Vonk Noordegraaf beschrijft haar werk als ‘een bijzonder samenspel tussen geneeskunde en zorg’. Het is die combinatie van verpleegkundige en medische taken die haar zo aanspreekt.

Waarde toevoegen aan een lang leven

Wilma wist niet van jongst af aan dat zij zich zou gaan toeleggen op de zorg voor ouderen. ‘In mijn tijd als verpleegkundige heb ik me wel eens afgevraagd of ik het wel leuk zou vinden’, deelt Wilma eerlijk. Maar al snel ontdekte zij dat werken met ouderen goed bij haar past. ‘Deze mensen hebben een lang leven achter de rug. Ik vind het inspirerend om iets toe te mogen voegen in het allerlaatste stukje van hun leven.’ Dat doet ze niet alleen. Als verpleegkundig specialist staat zij aan het hoofd van een team specialisten

waaronder een ergotherapeut, fysiotherapeut en psycholoog die door Wilma op ieder moment kunnen worden ingeschakeld. Zelf voert ze ook taken uit van een arts. Als het te complex wordt, krijgt ze ondersteuning van een medisch specialist.

Eerlijk en helder advies

‘Sommige cliënten zijn door hun leeftijd uiterst kwetsbaar’, vertelt Wilma. ‘Ik zie het als mijn eerste taak om toe te zien op het welzijn van de ouderen, want dat is de beste manier om gezondheidsklachten te voorkomen.’ Natuurlijk moeten er ook

Bij Charim

Inmiddels zijn er ruim 340 verpleegkundig specialisten in de ouderenzorg in Nederland actief. Hun aantal groeit gestaag. Dat is belangrijk omdat mensen steeds ouder worden en steeds meer specialistische ouderenzorg nodig hebben. Charim heeft drie verpleegkundig specialisten in dienst die toezien op de gezondheid van cliënten, met een focus op herstel en voorkomen van ziekten. Daarnaast heeft Charim twee verpleegkundig specialisten in opleiding, met de specialiteiten wondzorg en psychiatrie.



‘De beste manier om
gezondheidsklachten te
voorkomen, is welzijn’



Maak vrijblijvend kennis

Kom gewoon eens binnenlopen in een Charim-locatie bij u in de buurt of maak vrijblijvend een afspraak om kennis te maken.



0800 0711



www.zorggroepcharim.nl



klantenservice@zorggroepcharim.nl

Wilma leidt een team met onder meer een ergotherapeut, fysiotherapeut en psycholoog

moeilijke afwegingen worden gemaakt. Dan spreekt ze uitgebreid met de familie of een andere vertegenwoordiger van de cliënt om alle opties tegen het licht te houden. 'Het is op zo'n moment belangrijk om eerlijke, heldere adviezen te geven. Is een behandeling nog wel zo zinvol? Is er misschien een alternatief?' Uiteindelijk wordt een beslissing gezamenlijk genomen.

Kwaliteit van zorg

In haar functie als verpleegkundig specialist is Wilma regelmatig bij cliënten te vinden, maar ze houdt zich ook bezig met het opleiden van collega's. Onlangs nog organiseerde zij een cursus voor verpleegkundigen. Een aantal cliënten lijdt aan de ziekte van Parkinson. Het doel van de cursus was om de specialistische kennis van de verpleegkundigen helemaal bij te spijkeren, zodat zij deze

cliënten en familie met raad en daad terzijde kunnen staan. Op die manier organiseert Wilma regelmatig trainingen. 'In de opleiding tot verpleegkundig specialist wordt ook daar aandacht aan besteed. Je bent echt een alleskunner. Dat maakt het juist zo interessant. Iedere dag kom ik in aanraking met zo veel verschillende kanten van de zorg.'



‘Ik ben altijd nieuwsgierig naar wie ik voor me heb’

Filip Haas is als specialist ouderengeneeskunde de dokter van veel cliënten bij Charim. In zijn werk ziet hij het als zijn belangrijkste taak om mensen met een complexe zorgvraag in evenwicht te houden. Geestelijk en fysiek. ‘Kwaliteit van leven, daar gaat het om.’

‘Ik wil altijd de mens blijven zien, los van de kwalen die cliënten hebben. Daarom probeer ik me elke dag weer open te stellen en nieuwsgierig te zijn naar wie ik voor me heb. De meeste mensen die ik behandel zijn op leeftijd, lijden aan een dementie of chronische aandoening. Ik kan ze daar niet van genezen, maar ik kan ze wel helpen om het zo aangenaam mogelijk te hebben.’

Blad voor de mond

Filip vindt het daarom belangrijk om te weten hoe

mensen zich voelen en waar ze behoefte aan hebben. Dat levert soms heel uitgesproken reacties op. ‘Ouderen zijn minder geremd dan jongere mensen. Wat ze zeggen is vaak heel puur, zonder een blad voor de mond. Dat is regelmatig ook heel grappig. Ik vind dat mooi. De oprechtheid raakt me, denk ik.’

Levensverhaal

De behandeling van cliënten is soms een puzzel, zeker als iemand niet duidelijk kan aangeven waar hij of zij last van heeft. Van grote betekenis

daarbij is de samenwerking met collegaspecialisten en verpleegkundigen, vindt Filip. ‘Ieders inbreng is van belang. Ik stel dan wel de diagnose, maar het is echt teamwork. De inbreng van familie is ook van grote waarde om bepaald gedrag van cliënten te verklaren. De oorsprong daarvan voert soms ver terug. Het helpt enorm om iemands levensverhaal te kennen.’

☎ 0800 0711
🌐 www.zorggroepcharim.nl
✉ klantenservice@zorggroepcharim.nl



**Humor van mevrouw
Morren (100) is
niet klein te krijgen**



Een lieve, sterke vrouw die altijd opgewekt is. Zo beschrijft Janny Nagtegaal (64) haar honderdjarige moeder, mevrouw Morren. Elke dag bezoekt Janny haar moeder in locatie Dragonder. 'Ze heeft dementie, maar kan tijdens heldere momenten ineens hele leuke, rake dingen zeggen. Humor hield haar altijd al op de been.'

Vandaag praat haar moeder lastig, dus vertelt Janny - de jongste van haar drie kinderen - haar verhaal. 'Mijn moeder heeft een zwaar leven gehad. Zij groeide op in een gezin met dertien kinderen. Op haar elfde zorgde ze al voor haar broertjes en zusjes omdat haar moeder ziek werd en jong overleed. Later was ze zelf een jonge weduwe. Kort na mijn elfde verjaardag overleed mijn vader aan kanker. Moeder uitte haar verdriet niet, maar bleef dankzij humor op de been. De laatste tijd heeft ze soms heftige huilbuien. Mogelijk komt het verdriet er nu alsnog uit. Gelukkig krijgt ze in Dragonder goede verzorging door lieve meiden die haar op zo'n moment goed kunnen troosten.'

'Eén grote familie'

Na twee jaar intensieve verzorging thuis in Garderen, verhuisde mevrouw Morren via 't Bovenend naar het naastgelegen Dragonder. Janny weet dat haar moeder het hier naar haar zin heeft. 'De medewerkers en cliënten zijn samen net één grote familie.' Janny zelf komt al meer dan 25 jaar bij Zorggroep Charim om cliënten te bezoeken. 'Mensen blij maken geeft veel voldoening. Voor anderen zorgen is mij met de paplepel ingegoten en het past bij mijn christelijke levensvisie.'

Zingen en nog altijd lachen

De honderd jaar oude mevrouw Morren gaat graag naar het wekelijkse zanguurtje om oud-Hollandse liederen, maar ook psalmen te zingen. Ook bij het bloemschikken en schilderen sluit ze vaak aan. Janny: 'Als moeder fit genoeg is, neem ik haar mee naar haar broer en zus die hier ook verpleegd worden. Of we gaan samen het park in.' De dementie heeft de humor van mevrouw Morren niet kleingekregen. Haar dochter vertelt: 'Tijdens het douchen zei ze laatst: "Pak maar een staalborstel, dan kun je de volgende douchebeurt overslaan"'

Thuis bij Charim

Met kleinschalige woongroepen en een professioneel zorgteam biedt locatie Dragonder een warm en veilig thuis voor ouderen met dementie. Overzichtelijke éénkamer-appartementen met eigen meubels leveren een belangrijke bijdrage aan de veiligheid van cliënten.



0800 0711



www.dragonder.nl



klantenservice@zorggroepcharim.nl

Met smaak gemaakt



Ingrediënten

voor 2 personen

- 100g volle kwark (naturel)
- 1-2 eetlepels hummus (hoeveelheid naar smaak)
- Een halve limoen
- Snufje peper
- 200 gram gekookte, grote garnalen. Diepvries of (bij voorkeur) vers van de visboer!
- 2 handjes verse, rauwe spinazie, voorgewassen
- 8 cherry tomaatjes, in kwarten gesneden
- 2-4 medium zachte, volkoren tortilla wraps

GARNALEN WRAPS



Mijn naam is Alison Lonsdale, diëtist bij Zorggroep Charim. Ik werk met veel plezier op diverse locaties in Zeist, Groenewoude, Amerongen en Veenendaal. Daarnaast heb ik mijn eigen praktijk in Amsterdam, waar ik woon. Ik ben gefascineerd door alles wat met het lichaam te maken heeft op het gebied van voeding in relatie tot de kwaliteit van leven. Want die kan echt verbeteren door goede voeding!

Een broodje garnalen à la 2019! Met lekker veel verse producten; extra smaakvol in de lente. Gezond en bovendien snel samen te stellen.

Bereiding

Laat de diepvriesgarnalen een halve dag van tevoren in de koelkast en afgedekt ontdooien. Begin met het bereiden van de saus. Pak een kom en doe hier de volle kwark in. Meng de hummus er doorheen: 1-2 eetlepels wordt geadviseerd, maar proef het eerst eens met 1 eetlepel. Knijp het sap van een halve limoen erbij. Voeg een snufje peper toe, roer het geheel door elkaar en u heeft een heerlijk sausje! Spoel de ontdooide garnalen geruime tijd onder stromend koud water. Laat ze uitlekken en dep ze daarna droog met keukenpapier. Heeft u gekookte garnalen van de visboer gekocht? Dan hoeft u ze verder niet te wassen of te bereiden. Besmeer elke wrap aan één kant met de saus. Maak met de verse spinazie, tomaatjes en garnalen op elke wrap een brede streep. Gebruik niet te veel vulling, want dan kunt u ze niet meer oprollen. Vouw de onderkant over de streep met vulling. Vouw daarna de zijkanten van de wrap een stukje naar binnen. Rol nu vanaf de onderkant de wrap met de vulling erin zo strak mogelijk tot bovenaan de wrap. Snijd de wrap ten slotte schuin doormidden. Zo heeft u een soort gevouwen bakjes, die u goed kunt eten.



Hoe vouw je een wrap?

- Leg de vulling iets onder het midden
- Vouw de onderkant over de vulling
- Vouw de zijkanten naar binnen
- Rol de wrap met de vulling strak naar boven



TIP!

Kleine blokjes komkommer maken dit voorjaarsgerechtje nog frisser!



Woordzoeker

De overgebleven letters vormen de oplossing.

- BENADERING
- BETAMELIJK
- COMMUNICATIE
- COMPLIMENTEREN
- EERZAAM
- ELKAAR HELPEN
- FAIR
- GEDRAGEN
- GEDRAGSREGEL
- GEZELLIG
- HEUS
- KENNISMAKEN
- KLAARSTAAN
- KOKET
- LIEF
- NATUURLIJK
- NETJES
- ONGEDWONGEN
- OVERBELEEFD
- REPRESENTATIEF
- RESPECT
- SOCIAAL BEWOGEN
- SOCIAAL GEDRAG
- VERZORGING
- VORMING
- ZORGTAKEN

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

© Sanders puzzelboeken



Lever uw puzzel uiterlijk 1 mei 2019 in bij een zorglocatie van Charim bij u in de buurt en drink gratis een heerlijk kopje koffie of thee in ons gezellige wijkrestaurant.

De winnaar ontvangt een VVV-cadeaubon ter waarde van € 25,-



Naam:

Adres:

Postcode/plaats:

Uitkomst woordzoeker:

Ingeleverd bij locatie:



‘Mijn drijfveer is de liefde
van God door te geven’

‘Van kleine dingen worden mensen hier vaak intens gelukkig’

De zorg voor een ernstig zieke vriendin leidde er negen jaar geleden toe, dat Coby Droogendijk (55) uit Rhenen zich aanmeldde als vrijwilliger bij Hospice De Wingerd in Amerongen. Sindsdien helpt Coby elke week een ochtend bij de verzorging van cliënten. Een taak die haar op het lijf geschreven is.

Op het sterfbed van haar vriendin kreeg Coby nog een briefje in haar handen gedrukt. ‘Ze schreef dat ik meer talenten heb dan ik dacht. Het raakte me. Achteraf denk ik: wat mooi dat ik in het hospice ontdekt heb hoe goed deze zorg mij ligt. Ik was ooit begonnen met werken in de zorg, maar werd al snel fulltime moeder en miste het werk niet. Maar inmiddels heb ik nog een opleiding gedaan en werk ik nu ook als helpende in de flexpool van Charim.’

Een band opbouwen

In Hospice De Wingerd helpt Coby elke vrijdagochtend met het wassen en aankleden van cliënten, verzorgt ze het ontbijt en maakt ze kamers schoon. Tussendoor is er tijd voor persoonlijke aandacht voor cliënten en hun familie. ‘Het is heel bijzonder hoe snel je hier

een band opbouwt met mensen. Zoals met meneer Kleinveld. Hij maakt vaak een wandelingetje in de gang en zit graag in de huiskamer. Dan schuif ik weleens aan en praten we over het leven.’ ‘Ja, dat is heel fijn’, zegt meneer Kleinveld zacht terwijl hij een glaasje water drinkt. ‘Het is hier gewoon goed.’

‘We hebben de tijd’

Coby vindt het mooi samengevat. ‘Een collega zei ooit eens: Wij hebben hier geen klok, maar de tijd. Dat vond ik heel treffend. Ik vind het eervol dat ik iets mag betekenen voor mensen in het meest kwetsbare stukje van het leven. Mijn grootste drijfveer is de liefde van God door te geven. Zorg en aandacht geven wanneer iemand dat nodig heeft. Van kleine dingen worden mensen hier vaak intens gelukkig. Een

ijsje met slagroom bijvoorbeeld. Op dat soort momenten realiseer ik me dat ik een gezegend mens ben en hoe relatief allerlei dagelijkse beslommeringen zijn.’

Word vrijwilliger bij Charim

Onze mantelzorgers, vrijwilligers en zorgmedewerkers zijn onmisbare partners in de zorgverlening. Samen werken we aan een waardevolle tijd voor de cliënten. Wilt ook u vrijwilligerswerk doen? U bent van harte welkom! Neem contact met ons op via:

☎ 0800 0711
🌐 www.vrijwilligerbijcharim.nl
✉ klantenservice@zorggroepcharim.nl

Vrijwilligerswerk. Iets voor u!



***'Ik vind vrijwilligerswerk boeiend, leerzaam
en het geeft mij voldoening.'***

Wilt u ook graag iets betekenen voor een ander?

Kijk op www.vrijwilligerbijcharim.nl wat u als
vrijwilliger voor de cliënten van Zorggroep Charim
kunt doen. Of bel **0800 0711** om in contact te komen
met de vrijwilligerscoördinator.