

Extra

jaargang 8

nummer 4 • 2022



MAGAZINE
VAN
Brentano
Leef je eigen leven!

Boordevol informatie en inspiratie voor de Amstelveense senior

Het wekelijkse muziekfeestje

Van Ger en Gré
den Drijver



Zin in nieuwe vrienden?

Een paar tips

Brentano viert de feestdagen

Koester en help je voeten



Onbekommerde vakantie?

Vier tips

Goede
feestdagen
& een
vredig
2023



Nieuwe bestuurder Brentano
Angelique Schuitemaker

**'Er is meer dan
kwetsbaarheid'**



Marie Hammer (91)
met pensioen
Een gesprek over werkgeluk

DE STILLE KRACHT ACHTER DE EXTRA

GRAAG STELLEN WIJ U JANTIEN ANDERIESEN VOOR. ZIJ IS DE STILLE KRACHT ACHTER BRENTANO'S EXTRA. EEN ZEER GEWAARDEERD EN UNIEK MAGAZINE DAT DOOR VELE OUDEREN IN AMSTELVEEN IEDER KWARTAAL MET PLEZIER WORDT GELEZEN.

Jantien bedenkt de inhoud, verzorgt de Interviews, regelt de fotograaf en zorgt er, samen met de vormgever voor, dat de Extra elke keer lekker 'smoelt'.

Dit is het laatste nummer van haar hand want ze gaat met pensioen en draagt het stokje over aan het communicatiebureau van Brentano.

Graag zetten wij Jantien een keer in de schijnwerpers om haar te bedanken voor haar 'frisse en fruitige blik' (zoals ze zelf altijd graag zegt) en de prachtige mooie magazines die de afgelopen jaren uit haar handen zijn gekomen.

JANTIEN, BEDANKT EN WE GAAN
JE MISSEN.



Bedankt!



Inhoud



4

Extra van Brentano

Is een magazine boordevol informatie en inspiratie voor Amstelveense senioren. Het blad verschijnt 4 keer per jaar en is gratis. **Veel leesplezier!**

4 Op je 91-ste met pensioen

In gesprek met Marie Hammer over haar liefde voor werken en jezelf altijd blijven ontwikkelen.

8 Ingelicht

Rubriek vol informatie en inspiratie.

10. De winter door

Gezellig maar met ongemakken. We geven tips.

12. Angelique Schuitemaker

Interview met de nieuwe bestuurder van Brentano. 'Ook bij oude mensen zie ik veerkracht, levenslust en flexibiliteit.'

15. Job's Column

Gemengde gevoelens.

16. Gré en Ger den Drijver

Als vrijwilligers bieden zij bewoners wekelijks een muziekfeestje. Iedereen geniet. Gré en Ger zelf ook.

19. Brentano & de Feestdagen

Voor bewoners en zeker ook voor de mensen in de wijk bieden we heerlijke diners en hele gezellige activiteiten.

22. Koester je onderdanen

Zo hou je je voeten vitaal of krijg je ze weer aan het stappen.



26. Hersengymnastiek

Twee pagina's vol met puzzels.

28. 8 x Handig

Rubriek met tips voor handige hulpmiddelen.



30. Vakantie

Ook al heb je zorg nodig, toch onbekommerd er op uit Vier suggesties.



12



16



22

Colofon

Samenstelling & redactie
Jantien Andriesen
Art direction & vormgeving
Mad@Work
Met medewerking van:
Job van Amerongen en
Monique Montanus

Beeld
Bram Heimens, AdobeStock
Shutterstock
Drukwerk
PlatformP, Rotterdam

Extra maakt gebruik van onder meer deze informatiebronnen:
Nursing, BeterOud, SeniorWeb, PlusOnline,
het Ouderenfonds, Alzheimer Nederland,
Scouters, Vilans en Waardigheid & Trots.

Stelt u geen prijs op Extra? Mail dat
dan even naar j.andriesen@brentano.nl

Volg ons op
Facebook en kijk
ook eens op
www.brentano.nl

Het werkgeluk van Marie Hammer

Op haar 91ste heeft zichzelf gepensioneerd. Niet helemaal met liefde, maar lichamelijk gaat het niet meer. Werken is haar passie. Al van jongsaf aan. En jezelf blijven ontwikkelen. 'En nog steeds heb ik het gevoel dat er nieuwe uitdagingen zijn.'

TEKST JANTJEN ANDERIESEN BEELD BRAM HEIMENS

Marie Hammer werd in 1930 geboren en komt uit een 'zeemansnest'. Een nest ook waarin leren en jezelf op allerlei manieren ontwikkelen hoog in het vaandel stonden. Bij moeder thuis was een piano, een viool en een accordeon omdat grootvader het belangrijk vond dat zijn kinderen ook die kant van zichzelf konden ontdekken. 'Alleen mijn moeder was niet zo muzikaal.' Na haar lagere school gaat Marie naar de driejarige HBS. Ze is een goede leerling en gretig om meer te leren. Bij Schoevers volgt ze de secretaresse-opleiding en nadat ze dat diploma op zak heeft, lonkt de Sociale Academie. 'Bij de katholieke zusters in de Jordaan, want de Academie zoals we die later leerden kennen was er nog niet.'

In de mode

Het maatschappelijk werk is Marie op haar lijf geschreven. Daarin wil ze verder en gaat aan de slag bij het toen zo succesvolle modehuis Gerzon, waar ze 20 jaar in dienst blijft in diverse verantwoordelijke functies waaronder ook die van bedrijfsmaatschappelijk werker. Als de oprichter van Gerzon in 1970 overlijdt en de erfgenamen besluiten het bedrijf te verkopen, vindt Marie het tijd worden voor 'iets nieuws'. Ze ziet een advertentie in de krant waarin bank Mees & Hope een meisje van 20 jaar zoekt. 'Ik heb meteen

contact gezocht en gezegd dat ik geen 20 meer was, maar wel 20 jaar ervaring had. Of ik de dag daarop maar even langs kon komen.' Drie dagen wordt ze getest om vervolgens de taak te krijgen de twee afdelingen personeelszaken (na een fusie met de Nederlandse Overzee Bank) samen te voegen. Marie wordt daarmee de eerste vrouw in een verantwoordelijke functie bij Mees & Hope. Ze ontwikkelt zich daar nog verder in het bedrijfsmaatschappelijk werk. 'Het laatste diploma heb ik te danken aan de bank.' Ook daar blijft ze 20 jaar werken. Verveeld heeft ze zich nooit. 'Ik wilde mezelf blijven ontwikkelen en dat heb ik dan ook onder meer bij deze twee werkgevers gedaan. Zo heb ik heel wat cursussen, trainingen en opleidingen gevolgd.'

Je bent uit de tijd dat vrouwen alleen konden blijven werken als ze ongetrouwd waren. Jij was getrouwd. Hoe ging dat?

'In 1954 ben ik getrouwd met Ariaan. Wij waren blij, maar mijn werkgever niet. Die vroeg of ik ongetrouwd wilde blijven. Dat heb ik natuurlijk niet gedaan en Gerzon heeft toen een andere constructie gekozen. Ik werd ingehuurd. Totdat de regel kwam te vervallen. Maar die constructie heeft me wel vijf jaar pensioen gekost. Ach ja.'



Oliestelletjes

De jonge jaren van Marie zijn in tal van opzichten vergelijkbaar met de situatie van menig jongere nu. Zo kreeg ze voor haar trouwen van haar moeder drie oliestelletjes. Er was wel gas, maar dat was duur. Aardgas moest nog komen. Woningnood was er ook. Dus woonde Marie met haar verse echtgenoot in bij zijn moeder in de Amsterdamse Spuistraat. Waar ze zijn blijven wonen tot Ariaans dood in 1995. Een energiecrisis en angst voor een wereldoorlog zoals nu, maakte Marie ook eerder mee in de jaren 70. Bedrijven namen hun maatregelen en leidden medewerkers speciaal op om hulp te kunnen verlenen wanneer dat nodig mocht zijn. Zo behaalde Marie ook haar verpleegstersdiploma.

Eigenwijze donder

Kort na het overlijden van Marie's man gaat ze met pensioen. Haar collega's bij de bank vermoedden ontij: 'Jij valt straks in een heel diep gat', en bieden haar aan reizen te gaan organiseren voor gepensioneerde medewerkers van Mees & Hope. 'Dat deed ik samen met de oud-directeur pensioenfonds. Het was echt fantastisch om te doen.' In die periode neemt ook haar broer een grote beslissing voor Marie.



Het legitimatiebewijs van Mees&Hope die nog steeds in het bezit is van Marie Hammer.

Hij huurt voor haar een flat in Amstelveen. Zonder haar daarin te kennen. "Omdat je zo'n eigenwijze donder bent en ik vind dat je niet in die Spuistraat kan blijven wonen als vrouw alleen," deelt hij haar mee. Marie sputtert maar vertrekt naar Westwijk waar ze weer een gloednieuw werkend bestaan opbouwt en zich vooral bezighoudt met het welzijn van senioren in deze buurt. Marie's fysieke gezondheid is in tegenstelling tot haar mentaal minder sterk. Als kind kreeg ze tbc en op jonge leeftijd onderging ze al diverse operaties waardoor ze bijvoorbeeld geen kinderen kon krijgen. Op latere leeftijd speelde haar hart flink op. Reden om een woning te zoeken waar zorg nabij was. Die werd gevonden in het oude Klaasje Zevenster, waar ze jaren lang zitting had in de bewonerscommissie. In 2016 verhuisde ze naar 't Huis aan de Poel. Daar werd ze een jaar later lid van de Cliëntenraad. Ze was betrokken bij tal van vernieuwingen in het huis variërend van koffiedrinken in de nisjes op de etages tot de renovatie/nieuwbouwplannen van het huis zelf. En nu heeft Marie zichzelf gepensioneerd. Ze vindt het raar en ze is er een beetje verdrietig over. Maar het gaat lichamelijk niet meer. Helemaal zonder 'iets doen' is Marie niet. Ze blijft zich inzetten voor de Roze Loper (zie kader) en ze blijft ook met bewoners en medewerkers in gesprek 'soms heel vertrouwelijk' en ze hoopt ook van harte haar 'hersenen te blijven gebruiken'. Ze is dankbaar. Voor haar rijkgevulde leven en voor haar liefdevolle huwelijk. 'Ariaan was 14 jaar ouder dan ik en hij heeft me altijd mijn gang laten gaan. "Ga jij maar werken, daar knap je van op" zei hij altijd. Hij moet veel van me hebben gehouden.'



De Roze Loper

Je thuis en veilig voelen is een basisbehoefte van ieder mens. Helaas wordt niet voor iedereen vanzelfsprekend aan deze basisbehoefte voldaan. Om er voor te zorgen dat ook lesbische vrouwen, homoseksuele mannen, biseksuele mensen, transgenders en interseksuelen (LHBTI's) zich thuis en veilig kunnen voelen in een zorg- en welzijnsinstelling, is de Roze Loper ontwikkeld. Tolerantie, respect, inclusie en openheid gelden daarbij als vaste waarden.

De Roze Loper heeft als doel de sociale acceptatie en inclusie van LHBTI's in zorg- en welzijn instellingen te bevorderen. De Roze Loper is een officieel keurmerk, dat wordt uitgereikt na een traject

dat leidt naar sociale acceptatie van seksuele diversiteit in de zorg- gevolgd door een audit door een onafhankelijke Certificerende Instelling. Cliënten voelen zich bij een Roze Loper organisatie meer gezien, voelen zich veilig en geaccepteerd in hun seksuele en genderidentiteit. Daarnaast wordt de Roze Loper organisatie zelf meer inclusief naar minderheidsgroepen in het algemeen.



Ingelicht

Zin in nieuwe vrienden

Soms zijn nieuwe mensen in je leven welkom. Dat gaat alleen niet vanzelf. Je moet er wat voor doen en geduld is, zoals altijd, een schone zaak.



Wist je dat
de oudste boom
ter wereld
meer dan
4700 jaar is?

Ga in je omgeving op zoek naar mensen met dezelfde interesses. Ga samen dingen ondernemen. De kunst is veel mensen te ontmoeten. Dat vergroot de kans een vriendschap te ontwikkelen.

En let hierop:

Echte vrienden geven energie. Na een middag of avond samen kun je er weer tegenaan. Of je nou samen lacht, huilt, diepe gesprekken voert of zwijgt, jullie begrijpen elkaar. Echte vrienden vertellen de waarheid, niet wat de ander wil horen, staan dag én nacht voor elkaar klaar en zijn oprecht blij wanneer de ander succes heeft of doelen behaalt. Onechte vrienden roddelen achter je rug, lijken altijd iets van je te willen, luisteren nooit naar jouw verhaal en accepteren je niet om wie je bent.

Eigen soep

Zelfgemaakte kippensoep helpt bij verkoudheid en griep. Uit studies blijkt dat de bouillon ontstekingsremmende eigenschappen heeft. De stoom van zo'n kommetje soep verlicht natuurlijk ook de neusverstopping.

Kippensoep recept?

scan de qr code
en maak een
heerlijk soep van



24 KITCHEN



Wist je dat
er op z'n minst
9 miljoen mensen
jarig zijn op
dezelfde dag
als jij?

Het gezondste fruit voor senioren

Je zou denken dat gezond eten voor alle leeftijden hetzelfde is. Nee dus, meldt Ouderenwegwijs. Oudere mensen hebben bijvoorbeeld minder calorierijk eten nodig omdat ze minder verbruiken en van sommige voedingsstoffen heeft de oudere juist meer nodig. Het gezondste fruit voor senioren hebben ze in een lijstje gezet:

1 Grapefruit

Deze citrusvrucht beschermt tegen insulineresistentie, verlaagt het cholesterolgehalte en voorkomt de vorming van nierstenen. Bovendien heeft de vrucht weinig calorieën.

Let op!: sommige medicijnen gaan niet samen met grapefruit. Lees de bijsluiter.

2 Ananas

De tropische vrucht bevat bromelaïne. Dit is een mix van enzymen dat ontstekingsremmend werkt. Daarnaast zit ananas bomvol vitamine C en mangaan.



3 Avocado

Het onverzadigde vet in avocado remt ontstekingen en zorgt voor een betere hartgezondheid. Avocado bevat ook grote hoeveelheden kalium (lagere bloeddruk) en magnesium.

4 Blauwe bessen

In deze populaire besjes zitten meer antioxidanten dan in welk ander fruit ook. De besjes kunnen hiermee het risico verlagen op hartziekten, diabetes en Alzheimer.

5 Appel

De vrucht is het gezondste fruit voor sterkere botten en een goede spijsvertering. Daarnaast is het appeltje een goede bron van vitamine C en K, van kalium en pectine.



De winter door

De winter staat voor de deur. Met alle gezelligheid en ongemakken. Voor die laatste categorie geven we wat tips.

Een stevige weerstand! Natuurlijk in elk seizoen belangrijk maar zeker in de winter met narigheid als griep, verkoudheid en eventueel corona van onschatbare waarde.

Eet daarom gezond, gevarieerd en regelmatig. Met voldoende vezels, fruit en verse groenten.

Drink voldoende (zo'n anderhalve liter water per dag) en wees matig met alcohol. Leef in regelmaat maar blijf wel lachen en beweeg elke dag minimaal een half uur.

Toch verkouden

Verkoudheid en griep worden niet veroorzaakt door kou of tocht maar door virussen. Tegen griep en corona zijn er vaccinaties, maar tegen de rhinovirussen (een grote groep verkoudheidsvirussen) bestaat nog geen vaccin. Vandaar dus dat een stevige weerstand en goede hygiëne zo belangrijk zijn. Kou gevat? Dan is het handig om hiermee rekening te houden:



• Wees zuinig met neusspray of neusdruppels

Door het stofje Xylometazoline in de spray/drubbels kan je weer vrij ademen. Nadeel van het stofje is dat het neusslijmvlies extra opzwelt waardoor het middel steeds weer gebruikt moet worden. Advies is om deze sprays/druppels maximaal zeven dagen te gebruiken.

Goede alternatieven zijn: druppel/spray met een fysiologische zout-oplossing, stomen met kamille of stukken rauwe ui op een schoteltje naast uw bed.



• Drink veel water

Water is het belangrijkste bestanddeel van ons lichaam en helpt afvalstoffen af te voeren. Niet zo'n waterdrinker? Neem dan kruidenthee. Neem geen dranken die vocht onttrekken zoals koffie en alcohol en laat melk ook even staan. Die zet aan tot slijmvorming.



• De neus ophalen is beter dan snuiten

Het virus dat verkoudheid veroorzaakt, vermeerderd zich in het neusslijmvlies. Door te snuiten komt er veel druk op het slijm en perst u het in verschillende holtes in het hoofd. Daarmee verhoogt u de kans op voorhoofdsholte-, bijholte- en oorontsteking.

Morgen gezond weer op

Ook de oudere mens heeft voldoende slaap nodig. Behoor je niet tot de groep die slaapt als -ie z'n kussen ruikt? Help jezelf dan een beetje. Hou je slaapkamer stil, koel en donker. Drink geen koffie of alcohol vlak voor je naar bed gaat en sta elke dag op dezelfde tijd op. Slaapbevorderaars zijn onder meer: lavendelolie, goede nachtrust-thee, aromatherapie, een slaap-waak lamp en de slaapprocoach op je smartphone www.ikgalekkerslapen.nl

Pas op! Niet vallen



Veel ouderen belanden met een gebroken been, arm of heup op de Eerste Hulp. Vooral in de winter. Dan is het immers lang en vroeg donker en zeker buiten ook nog glad. Bereid je daarom goed voor. Zorg dat je buiten goed zichtbaar bent. Doe een lampje om je arm, op je rollator en gebruik fluorescerende banden, jassen of hesjes. Als je maar opvalt. Voor in huis, is er een groot aanbod aan lampen met een bewegingssensor. Kijk voor al dit soort producten onder meer op www.bol.com



Is het glad en moet je er toch uit? Effectief in die situatie:

Snowsteps. Rubberen antislipzolen met metalen noppen die onder schoenen of laarzen bevestigd worden. Ze geven extra grip bij sneeuw en gladheid. Te verkrijgen bij ANWB.nl, bol.com, beterhulp.eu, medi.point.nl, hulpmiddelen-voor-ouderen.nl Anti-slip overschoenen zijn gemaakt van duurzaam microvezel dat zich aan de zool van de schoen hecht. Wasbaar. Te koop bij puntzorg.nl. comfortrends.nl

‘Er is veel meer dan alleen kwetsbaarheid’

‘De wijsheid, de menselijke maat en de veerkracht. Oude mensen zijn niet alleen maar kwetsbaar. Het zijn mensen net zoals jij en ik. Met hun sterke en zwakkere kanten, maar ook met hun flexibiliteit.’ Angelique Schuitemaker (52), sinds begin dit jaar bestuurder van Brentano, is daarvan onder de indruk. Ze vindt het ook fijn om weer in contact te zijn met de mensen waar het in haar werk om draait: de oud(ere) mens. We stellen haar zeven vragen over hoe zij haar werk ervaart.



Hoe bevalt de oude(re) mens?

‘Het is mooi bij veel mensen een bepaalde zachtheid te zien die voortkomt uit levensvreugde. Die twinkelt in de ogen. Laatst sprak ik een meneer die bij ons woont en kennis met me wilde maken. Een man vol levensvreugde. Iemand die nog midden in het leven staat. Maar toch ook vaak eenzaam is en dan naar de vliegtuigen kijkt. En dan zegt dankbaar te zijn voor die vliegtuigen. ‘Wauw, denk ik dan. Dat je zelfs daaruit een gevoel van dankbaarheid kunt halen. En ik ben dan ook onder de indruk van het feit dat deze meneer dit kan benoemen.

‘Naar mijn idee zegt dit voorbeeld iets over de veerkracht van mensen, over hun flexibiliteit. Ook al zijn ze oud, wonen ze hier, ze zijn niet alleen maar kwetsbaar.’

Wat verrast je in die oude(re) mens het meest?

‘Dat zij mij ook iets brengen. Ik heb het net genoemd: hun wijsheid, zachtheid. Maar ook het ‘gewoon even kletsen’. Dat ontspant me.’

Waarvan word jij bij Brentano blij?

‘Bijvoorbeeld van de diversiteit aan medewerkers. Niet alleen in culturele achtergrond maar ook in de personen

achter hun functies. Dat vind ik heel verrassend en superleuk. ‘Blij word ik ook van het feit dat iedereen hier welkom is om te komen werken. Ook mensen met geen zorgachtergrond. Dat we die mensen opleiden en begeleiden. Er geldt hier ook voor medewerkers een menselijke maat. We kijken naar bekwaamheid in plaats van alleen naar diploma's. Dat is ook prettig. Ik zie hierin voor de komende jaren veel potentie om dit verder uit te bouwen. ‘Ik vind Brentano heel goed bezig voor wijkbewoners. In sociaal opzicht: activiteiten, reuring, onze restaurants en in

veiligheid. Wij bieden mensen uit de wijk de mogelijkheid zo nu en dan te praten met een van onze wijkverpleegkundigen. Gewoon een gesprekje over je gezondheid. Wij vinden het belangrijk dat de Amstelveense senior een goed leven heeft en zich bij ons veilig voelt. Ook dit gaan we verder uitbouwen.’

Wat kan beter bij Brentano?

‘Dan kijk ik vooral naar onze bewoners. Onze kwaliteit van zorg is oké, maar als het gaat om die fijne oude dag? Daarin schieten we tekort. We beloven meer dan we waar kunnen maken. Dat is voor ons

een belangrijk punt van aandacht waarover we zeker ook met familie en vrienden van bewoners in gesprek gaan. Voor die fijne dag hebben wij hen ook nodig.'

Als jij het voor het zeggen had in de ouderenzorg...

'Haha. Om te beginnen wijken mijn ideeën daarover niet heel erg af van het beleid. Maar ik zou als eerste stoppen met die torenhoge verpleegkolossen.

Die staan symbool voor oude(re) mensen uit de samenleving halen. Exclusie dus. En daar ben ik helemaal niet voor.

'We zeggen: It takes a village to raise a child, maar hetzelfde is van toepassing op onze oude mensen: It takes a village to take care of older people.

'Uit onderzoek blijkt dat twee jaar nadat de diagnose dementie is gesteld heel veel mensen geen netwerk meer hebben. Ik vond dat heel schokkend. Oudere mensen, ongeacht kwalen, horen thuis in een buurt, een wijk. In hun community. Dat is in steden waarschijnlijk moeilijker te realiseren. Daar zijn mensen al heel lang 'apart' gezet. In dorpen, en dan kijk ik naar mijn eigen Wervershoof, doet de oude(re) mens nog veel meer mee. Onze ijsbaan bijvoorbeeld wordt gerund door 80-plussers. Maar ook mensen met dementie blijven langer in hun eigen omgeving. Wie de weg kwijt is, wordt gewoon even naar huis gebracht.

'In dit soort kleinere samenlevingen wordt niet alles in een protocol gegoten. Het gaat gewoon om mensen, ongeacht hun leeftijd en kwetsbaar zijn is niet alleen voorbehouden aan de oude mens.'

Waar in je werk ben je goed?

'Wat ik terug hoor is dat mensen mijn toon prettig vinden. Die is gewoon een beetje ontspannen.

Ik denk dat ik verder goed ben in het neerzetten waar de organisatie heen moet. Daarvoor haal ik inspiratie uit Positieve

Gezondheid* en eerlijk gezegd ook wel uit hoe een gemeenschap als Wervershoof in elkaar zit.'

Wat is in je werk je quilty pleasure?

'Koekjes. Trouwens, thuis ook. Voorkeuren heb ik niet. Als het maar koekjes zijn.

Die staan voor mij voor moederliefde.'

En daaraan heb je behoefte...

'Dat zou zo maar kunnen.'

CV in het kort

Voordat Angelique Schuitemaker bestuurder bij Brentano werd, was zij onder meer: Directeur-bestuurder Institute of Positive Health (IPH). Een organisatie die de sociaalmaatschappelijke waarde van positieve gezondheid vergroot.

Directeur-bestuurder bij ZONH, een advies- en implementatiebureau voor samenhangende zorg.

Directeur Omring Thuiszorg in de kop van Noord-Holland en toezichthouder bij Nu '91, een welzijns- en woningcorporatie.

'De wijsheid, de menselijke maat en de veerkracht. Oude mensen zijn niet alleen maar kwetsbaar. Het zijn mensen net zoals jij en ik. Met hun sterke en zwakkere kanten, maar ook met hun flexibiliteit.'

Angelique Schuitemaker (52), sinds begin dit jaar bestuurder van Brentano, is daarvan onder de indruk.

Ze vindt het ook fijn om weer in contact te zijn met de mensen waar het in haar werk om draait: de oud(ere) mens.

We stellen haar zeven vragen over hoe zij haar werk ervaart.

TEKST JANTJEN ANDERIESEN BEELD BRAM HEIMENS

Job's column



Job van Amerongen
werkt als GGZ-verpleegkundige
voor Nieuw Vredeveld Brentano.

Gemengde gevoelens

Mevrouw de Graaff is naar Nieuw Vredeveld overgeplaatst vanuit een Amsterdamse instelling voor ouderenzorg.

'Mevrouw vertoont roepgedrag en is vaak onrustig' vermeldt de verpleegkundige overdracht. Er blijkt geen woord aan gelogen. In het eerste uur dat mevrouw deel uitmaakt van ons bewonersbestand, hoor ik haar reeds enige malen heel hard 'ik wil mijn dochter' roepen. Het is voor een argeloze observant een nodeloos geuit verzoek, want de dochter van mevrouw de Graaff, Marion geheten, zit naast haar en houdt haar hand vast. Bevestiging dat Marion toch echt aanwezig is, blijkt een weinig effectieve vorm van symptoombestrijding. Met een frequentie van ongeveer één keer per vijf minuten, herhaalt mevrouw de Graaff haar diepste verlangen. Op luide toon. En soms via een 'Oh, mijn God, heb medelijden', vergezeld gaand van een oproep aan het Opperwezen. Het gaat door merg en been. Met het vertrek van Marion - ook zij moet soms toegeven aan de burgermansgewoonte die werk heet - neemt niet alleen het volume van het roepgedrag van mevrouw de Graaff toe. Ook de boodschap - 'Marion is dood, morsdood' - wordt dramatischer. Geruststelling blijkt een zinloze interventie, zelfs wanneer Marion wordt gebeld om haar in leven zijn te bewijzen. Tegen 'jij bent Marion niet' en 'als je Marion was, zou je wel hier zijn', blijkt geen kruid gewassen te zijn. Bij mijn

geweldige collega's zorg van de afdeling Rembrandt overheersen gevoelens van mededogen en daadwerkelijke nieuwsgierigheid om het lot van mevrouw de Graaff positief te beïnvloeden. Om het voorzichtig te stellen: niet alle medebewoners hebben vergelijkbare emoties bij haar publiekelijk lijden. Meneer Janssen heeft al eens een poging gedaan om mevrouw de Graaff in stemgeluid te overtreffen en daarbij de hoop uitgesproken dat ze zou stikken in een ongare aardappel. Anderen vinden het voldoende als ze 'alleen maar' op haar kamer blijft. Wel met de kamerdeur dicht natuurlijk. Om een algehele opstand te voorkomen, wordt ook met enige regelmaat aan dat verzoek voldaan. Op de zevende dag van het verblijf van mevrouw de Graaff in ons verpleeghuis, loop ik om 8.00 uur de afdeling op. Vaste nachtzuster Angela is er ook nog. Als ik naar de reden informeer zegt ze: 'Mevrouw de Graaff is overleden. Er wacht een treurende dochter op je in haar kamer.' 'Ik had er veel meer voor haar moeten zijn. Ze is gestorven van verdriet. Ik weet het zeker.' Ik leg een hand op de schouder van de treurende Marion. Het is nog maar tien over acht. Overigens niet de enige reden dat ik woorden tekort kom.

DE NAMEN IN DEZE COLUMN ZIJN GEFINGEERD.



Het wekelijkse muziekfeestje van Gré en Ger den Drijver

Voorop gesteld: vrijwilligerswerk is fantastisch om te doen, lacht echtpaar Gré en Ger den Drijver. En van dat plezier genieten de bewoners van Nieuw Vredeveld met volle teugen.

TEKST JANTJEN ANDERIESEN BEELD BRAM HEIMENS



Zijn aller aller favorietste muzieknummer komt uit My Fair Lady: In de straat waar jij woont. Haar lievelingsmuziekstuk is Elvira Madigan van Mozart. Samen brengen Gré (85) en Ger (86) den Drijver wekelijks muziek naar Nieuw Vredeveld.

Daar trakteren ze bewoners 's woensdags van 14.30 tot 17.00 uur op een gevarieerde muzikale middag. Elke week opnieuw stelt Ger -in overleg met echtgenote Gré en met tips van dochter een schoonzoon- het repertoire samen. De vaste kaders zijn: beginnen met klassiek (een half uurtje) gevolgd door lichter werk. Favorieten zijn onder meer: Doris Day, Willeke Alberti, Frank Sinatra en zeker Dean Martin. Gré: 'Die man heeft zo'n

geweldige warme stem.' Er wordt een gedicht voorgelezen, geschreven door Ger, en Gré gaat met bewoners aan de dans. 'Je ziet mensen blij worden en dat maakt ons dan ook weer blij,' licht Gré toe. Zij schroomt niet om wat 'ingedutte' mensen ten dans te vragen die vervolgens helemaal opbloeien. Ook voor familieleden van bewoners is de woensdagmiddag een welkome afwisseling. Het echtpaar, dit jaar 60 jaar getrouwd, doet het vrijwilligerswerk in deze vorm vanaf 2018. Ger had al ervaring met muziekmiddagen in Nieuw Vredeveld vanaf begin jaren tachtig van de vorige eeuw, maar Gré is er sinds vijf jaar bij betrokken. 'Eerst leek het me niets voor mij, maar ik ben toch eens meegegaan met Ger en toen vond ik het eigenlijk gewoon leuk.'

Scan de code en luister naar de favoriete muziekstukken van Gré en Ger.



My Fair Lady:
In de straat
waar jij woont.



Elvira Madigan
van Mozart

muziekweb

Gré is vooral van het dansen en Ger van de muziek. Die is sowieso een belangrijke rode draad in zijn leven. Als tenor zong hij in het Open Hof-koor, het KLM-koor en bij de Free Willies (het vrijwilligerskoor van Nieuw Vredeveld). Hij deed mee in 10 operettes, trad 15 keer op in de Amstelveense Schouwburg, maar ook in 't Spant in Bussum en zong onder meer samen met de beroemde Ernst Daniël Schmid.

'Je ziet mensen blij worden en dat maakt ons dan ook weer blij'

En natuurlijk was er ook nog het gewone dagelijkse leven waarin Gré en Ger samen 40 jaar een sigarenwinkel runde. Gré, van huis uit gezinsverzorgende, vond het heerlijk in de winkel. 'We verkochten niet alleen tabakswaar, maar ook speelgoed en andere leuke dingen. Soms was ik tot laat in de avond bezig om alle voorraden uit te pakken of het assortiment weer eens anders te presenteren. We deden ook mee aan allerlei acties, zoals de lucifersdoosjes voor Open het Dorp van Mies Bouwman en de Witte Bedjes van Het Parool.

De winkel stond in het toen gloednieuwe Buitenveldert waar een dag zonder zand en stratenmakers ondenkbaar was. Bekende Nederlanders, zoals Joop van den Ende, Lenny Kuhr, Kees Brusse en Christina Deutekom, bezochten de sigarenzaak graag. In 1982 verhuisde de zaak naar Amstelveen waar deze (eerst aan de Laanhoorn, later aan Winkelden) tot 2002 werd voortgezet. 'We hebben een prachtig leven gehad,' onderstreept Gré. Nu hebben ze, naast allerlei hobby's (Ger is een fanatiek schaker, 50 jaar lid van schaakclub Pegasus en daarvoor onlangs onderscheiden) het wekelijkse muziekfeestje. 'Dankzij Lindsey Lefebber (activiteitenbegeleider, red.) en haar team. Een feestje voor de bewoners en voor ons,' besluit Ger.



Gré en Ger den Drijver vierden hun 60-jarig huwelijksfeest ook in Nieuw Vredeveld met bewoners, burgemeester Tjapko Poppens, vrijwilligerscoördinator Annemieke Biemond en activiteiten-begeleider Lindsey Le Feber.

FOTO'S JAAP VAN LINGE

De feestdagen bij Brentano

Wie dit jaar van de feestdagen iets gezelligs wil maken, kan bij ons terecht. Voor de oudere Amstelveeners in de wijk organiseren we kerstdiners en tal van activiteiten. Doen! Zeggen wij, want het is gewoon allemaal leuk.

Onze diners

Terwijl het ruim 30 graden was en iedereen snakte naar verkoeling, waren onze chefkoks bezig met de samenstelling van Brentano's Kerstmenu. Waarom gebeurt dat al in de zomer? Er gaat veel denk- en schrijfwerk aan vooraf. Er wordt nagedacht over ingrediënten, samenstellingen, de compositie.

Maar ook moet het kleurenpalet kloppen. Mensen met dementie bijvoorbeeld hebben moeite blauw, groen en paars te onderscheiden. En als de koks er met elkaar uit zijn, komt het leukste: proeven. Samen met de eerste medewerkers voeding. Wat we precies voor onze wijkbewoners rond de Kerst op tafel zetten, blijft nog even een verrassing maar het zal zeker weer heel goed van smaak zijn (zie de foto's). En aan de gezelligheid is, zoals gebruikelijk, ook gedacht.

Het kerstdiner in 't Huis aan de Poel (voor wijk en bewoners van Anna Carli) is op donderdag 15 december vanaf 17.00 uur. De achtergrondmuziek wordt verzorgd door pianiste/zanger Anne Chris.

Het kerstdiner in BijKlaasje is op zaterdag 24 december. Met optreden van de bawnd Muziekmenu (muziek uit de jaren 60 en 70). Je mag je favoriete nummers bestellen.

De kerstdiners BijVredeveld zijn op dinsdag 13 december met een optreden van zangeres Leonoor van Piggelen; op woensdag 14 december bij met een optreden van het Trio van Toen en op donderdag 15 december met een optreden van de band Muziekmenu.

Reserveren diners

Graag vragen we iedereen te reserveren voor onze kerstdiners.

't Huis aan de Poel:
Marjolijn Windt:
06-148022878

BijKlaasje:
020 - 2378505

BijVredeveld:
020 - 2378505

Vervoer

Ben je moeilijk ter been en heb je geen vervoer. Maak dan gebruik van onze mobiele service



De Gouden Koets!
06 - 18581668



Meer feestelijkheden

Rond Kerst en Oudjaar organiseren we voor wijkbewoners allerlei activiteiten.

't Huis aan de Poel biedt onder meer

Kersthits allertijden
met koek en zopie.
Op dinsdag 20 december
van 14.00 tot 15.30 uur.

Zelf kerststuk maken
onder leiding van bloemist
Ellen Willemse.
Op woensdag 21 december
van 14.00 tot 15.30 uur.
Kosten: 14 euro (incl.consumptie).

De jaarlijkse Kerstdienst
door pastor J. Adolfs en
Wouter van den Braak.
Op vrijdag 23 december
van 14.30 tot 15.30 uur.

Kijken naar Wim Kan.

Meer dan een uur cabaret van de
grootmeester. Samengesteld door
cineast Bert Haanstra met een
voorwoord van Paul van Vliet.
Woensdag 28 december
van 14.00 tot 15.30 uur.
Kosten: 2,50 euro.

Swingend het oude jaar uit
met de geweldige band Trio Franje.
Zaterdag 31 december
van 14.00 tot 15.30 uur.

Zin om mee te doen?
Geef je dan op bij Marjolijn Windt:
06 - 14 80 28 78

BijVredeveld biedt onder meer

Optreden Meent-koor
met bekende en onbekende
kerstliedjes.
Op zondag 18 december
van 14.30 tot 15.30 uur.
Met koffie en thee.
Gratis.

Workshop
Sneeuwster-taart bakken.
Op donderdag 22 december
samen met vrijwilliger
Tonny een eigen taartje bakken.
Van 14.00 tot 15.30 uur.
Kosten: 4,50 euro.

Kerstdecoratie maken.
Met elkaar maakt iedereen voor
zichzelf een mooie decoratie
van bloemen, takken, besjes en
sterretjes.
Op maandag 19 december.
Kosten: 8,30 euro.

Zin om mee te doen?
Geef je dan op bij Stefanie:
06 - 41 41 94 56

BijKlaasje biedt onder meer

Kerstkaart borduren.
Hoe leuk is het om een zelf
geborduurde kerstkaart te
sturen naar familie, vrienden
en kennissen.
Op vrijdag 9 december
van 14.00 tot 15.30 uur.

Workshop
Sneeuwster-taart bakken.
Met vrijwilliger Karin maak je
een eigen sneeuwstertaartje.
Op donderdag 22 december
van 11.00 tot 12.30 uur.
Kosten: 4,50 euro.

Kerstdecoratie maken.
Met elkaar maakt iedereen voor
zichzelf een mooie decoratie
van bloemen, takken, besjes en
sterretjes.
Op maandag 12 december.
Kosten: 8,30 euro.

Zin om mee te doen?
Geef je dan op bij Stefanie:
06 - 41 41 94 56



Koester die onderdanen

Tijdens je leven loop je ongeveer vier keer de wereld rond, hebben wetenschappers berekend. Dat is meer dan 160.000 kilometer. Niet zo verwonderlijk dus dat ruim de helft van de 75-plussers met voetproblemen kampt. De meest voorkomende kwalen – en oplossingen.

TEKST MONIQUE MONTANUS

Bij het ouder worden gaat alles in het lijf meer piepen en kraken. En natuurlijk slijten de onderdanen mee. Zo merken veel mensen dat hun voeten breder en langer worden. Dat komt doordat de sterkte van banden en spieren afneemt. De boel rekt als het ware uit, en daardoor ontstaat er meer ruimte tussen de voetbotjes. De middenvoetsbeentjes buigen in de loop der jaren steeds verder door. Ook vermindert de conditie van het kraakbeen. Daarnaast is er bij ouderen vaak sprake van vaatproblemen, waardoor de voet minder goed doorbloed raakt.

Al die factoren kunnen leiden tot verschillende problemen: van een doorgezakte voetboog tot stijfheid, klachten aan de hiel, voorvoet en tenen. Het is zaak niet te lang door te lopen met klachten. Want wie moeilijk loopt, is geneigd z'n houding daarop (verkeerd) aan te passen. En dat veroorzaakt dan weer problemen hogerop,

aan de knieën, heup of rug. Bovendien kan malaise met de voeten veel impact hebben op het dagelijks leven. Immers, als lopen pijn doet, blijven mensen liever zitten. Dat beperkt niet alleen de vrijheid en sociale contacten: de conditie holt dan ook achteruit. Alles gedijt er dus bij als je lekker aan de wandel blijft.

Een maatje meer en toch minder vet

Met de jaren 'groeit' je naar een grotere schoenmaat. En terwijl het vet elders op het lichaam vaak toeneemt, neemt dat op je voeten juist af. Daardoor komt er meer druk op de bal van de voet te staan. Dat kan voelen alsof je letterlijk op je botten of op steentjes loopt. Ook wordt de huid dunner en minder elastisch. Wat helpt? Een goede voetverzorging (zie kader). Verder: goede schoenen in de juiste maat. Raadpleeg bij ernstige klachten een podotherapeut. Eventueel kan de huisarts pijnstilling voorschrijven.

Doorgezakte voet

Een berucht verouderingsprobleem is de doorgezakte voet. De boog van de voet zakt dan tijdens het lopen bijna volledig door. Hierdoor rollen de voet en de enkel naar binnen toe, wat een pijnlijk en branderig gevoel oplevert.

Wat helpt? Steunzolen of op maat gemaakte zachte inlegzolen ondersteunen de voet onder de voetboog. Dat vermindert de druk op de middenvoetsbeentjes.

Voor doorgezakte voeten is deze oefening ideaal: til uw tenen op als u staat of zit, houd ze even aangespannen en laat ze weer los. Herhaal dit een paar keer achter elkaar. Ook heel effectief: loop regelmatig op je tenen.



Spreadvoet

Bij een spreadvoet is de voorvoetboog geleidelijk verzakt. Hierdoor gaan de middenvoets- en de voetwortelbeentjes niet alleen verder uit elkaar staan, maar ook iets schever naar buiten. Dat maakt de voorvoet een stuk breder. De schoenen gaan knellen omdat de tenen minder bewegingsruimte hebben.

Wat helpt? Goed passende schoenen. Daarnaast kan de stand van de tenen gecorrigeerd worden met een steunzool of een teenorthese. Dat laatste is een teenstukje van zacht siliconenmateriaal. Het helpt ook om wrijving tussen de tenen te voorkomen.



Hielspoor

Hielspoor, een ontsteking van de voetzoolpees, ontstaat door overbelasting. Risicofactoren hiervoor zijn regelmatig langdurig staan, overgewicht en een verkeerde loophouding. Kenmerkend is pijn aan de onderkant van de hiel, die vaak 's ochtends vroeg of na lang zitten heviger is.

Wat helpt? Ontstekingsremmende pijnstilling, de pijnlijke plek kort koelen, inlegzooltjes om de druk te verminderen. Ook fysiotherapie – speciale oefeningen – helpen om de ontsteking op te lossen.



Hallux Valgus

Hallux valgus is een aandoening waarbij de grote teen naar binnen groeit, maar het gewricht juist naar buiten. Het resultaat: een knobbel. Vooral vrouwen hebben last van deze aandoening. Het dragen van te nauwe schoenen kan een oorzaak zijn, maar erfelijkheid speelt ook een rol. En nu we het toch over damesproblemen hebben: een bekend fenomeen bij vrouwen die jarenlang hoge hakken hebben gedragen, is dat de gevoelszenuwen die vanuit de middenbeentjes naar de tenen lopen, bekneld raken.

Wat helpt? Goede schoenen. De podoloog kan verlichting bieden met tape, orthoses, spalkjes of zooltjes.



Hallux Rigidus

Bij hallux rigidus verstijft de grote teen door slijtage van het gewricht. De teen staat recht vooruit en kan moeilijk op en neer bewegen. Omdat je de voet dan niet kunt afwikkelen, maakt dit het lopen uiteraard lastig. Vaak ontstaat er ook een zwelling. Reuma en jicht verhogen het risico op een stijve teen.

Wat helpt? Rust, stevige schoenen en inlegzooltjes om de klachten te verminderen. Overigens ervaart niet iedereen last of pijn van een stijve grote teen



Hamerteen en klauwtenen

Als het gewricht tussen het eerste en tweede kootje van een teen zich verbuigt, ontstaat er een kromming. Daardoor 'hamert' de teen letterlijk tijdens het lopen. En dat is vrij pijnlijk. Uitsluitend de middelste tenen zijn hiervoor gevoelig; niet de grote of kleine. De klauwteen is een voorstadium van de hamerteen. Toch zijn het twee verschillende aandoeningen. Bij klauwtenen buigen de gewrichtjes naar beneden. Dat loopt ook niet echt lekker. Maar omdat de gewrichten nog wel beweeglijk zijn, kun je ze weer terugduwen in hun positie. Bij hamertenen lukt dat niet meer. Een duidelijke oorzaak voor hamer- of klauwtenen is er niet. Mogelijk ligt het aan verkeerde schoenen, of komt het door een voetafwijking. De aandoeningen hangen ook samen met ouderdom, reuma, diabetes en aderverkalking.

Wat helpt? Correcties met opzetstukjes, zooltjes of een operatieve ingreep.



Ruiterteen

Groeit de ene teen over een andere teen heen? Of juist er onderdoor? Dan heb je een ruiterteen. Het gevolg: pijn, likdoorns of blaren tussen de tenen. Vaak zijn te kleine schoenen de boosdoener. Maar een ruiterteen kan ook veroorzaakt worden door hallux valgus of reuma.

Wat helpt? Steunzolen, ortheses of tape, goed passende schoenen.



Wat doet de podoloog?

Klachten in de voeten, knieën, heupen of lage rug? Dan is het een slim idee om een podoloog of podotherapeut te raadplegen. Podologie is een paramedisch beroep. De podoloog onderzoekt de klachten, meet hulpmiddelen aan als inleg- en steunzolen en adviseert over oefeningen en orthopedisch schoeisel.

Steunzolen helpen bij diverse voetproblemen. Voor het aanmeten van steunzolen heb je geen verwijzing van de huisarts nodig. Ze vallen echter niet onder de basisverzekering. Bij een aanvullende verzekering worden steunzolen meestal deels of volledig vergoed.

Zo blijven je voeten gezond

Bij het ouder worden wordt de huid van de voet geleidelijk aan dunner. Dat maakt de kans op beschadigingen en infecties groter. Een goede voetverzorging is daarom belangrijk.

1. Was ze dagelijks, liefst zonder zeep, en droog ze goed af.
2. Gebruik een voetencreme om de huid soepel te houden.
3. Knip teennagels recht en niet te kort af.
4. Trek elke dag schone, niet knellende sokken aan om schimmelinfecties te voorkomen.
5. Laat regelmatig eelt verwijderen door de pedicure.
6. Draag goed passende schoenen.

Tips voor nieuwe schoenen

- Koop schoenen aan het eind van de dag. De voeten zijn dan vaak wat gezwollen. Dan weet je zeker dat de schoenen passen.
- Laat de breedte en lengte van je voeten opmeten.
- Kies een comfortabele breedte en hoogte van de hak.
- Let erop dat de hiel goed omsloten is.
- Het voetbed moet de druk verdelen en uit schokabsorberend en steunend materiaal bestaan.
- Kies voor schoenen met zacht en soepel bovenleer dat nergens knelt.
- Zorg dat de tenen voldoende speelruimte hebben (dat voorkomt eksterogen).
- Kies een zool van licht materiaal.
- Een veter- of klitbandsluiting zit het meest stevig.



Hersengymnastiek

De oplossingen van deze puzzels staan op bladzijde 27.

1

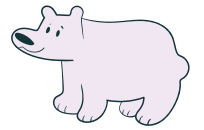
Chinees gerecht	pausen-naam	de lezer heil	draf	kilometer	wreed keizer	overblijfsel
stadium	pl. in Friesland		hoeveelheid		bekende	15
6		stumper				
knevel		oevergewas				
vragend vrm.			pl. in Flevoland			
			wereldbol		1	
		ijshut		Ned. omroep		
		rangtelwoord	13	schande		
vogel	nobel		nacht-hemd			riv. in Frankrijk
	sierplant	11	keur-troepen			
				muurholte	4	keer
vrucht	afvoergoot	Bloeiwijze				
		Franse kaas				
				hoofd v.e. moskee	dierengeluid	
telwoord			Europese hoofdstad		strijdperk	
pratende vogel			wending	10		
		hetzelfde		opstootje		
		vallei		smaat		
riv. in Spanje	riv. in Duitsland			Engels bier	sportvrouw	afvallige
	boomloze vlakte	2				
7			jaarboek			
			pl. in de Betuwe			
troefkaart	bijbelse vrouw			vuurwapen	vleesstokje	5
	salaris				hectometer	
		schijnsel				
		Europeaan			luitenant	
					deel v.d. momd	
huisdier			eiergerecht			
discipel			water in Friesland	9	3	8
					kerkgebruik	
takje		gravure			via	14



2

Zoek de objecten!

Zoek deze ijsbeer! in de tekening



Deze 9 items zijn ook verstopt kun jij ze vinden?

Best lastig!



TIP!



4 Raadsel

Het leeft in de winter, gaat dood in de zomer en groeit van boven naar beneden. ra ra wat ben ik?

5 Raadsel

Wie is het meest onbeleefd en respectloos van alle rendieren van de kerstman?

3 Sudoku

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

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

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15

8x Handig

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



1 Behaaglijk bewegen



In beweging zonder zorgen. Zet deze mini fietstrainer voor je bank of stoel. Voeten op de trappers en ga een lekker rondje fietsen. Zet de mini trainer op tafel en doe zo oefeningen voor de armen.

2 Warmhouder



Vroeger waren er fietsmoffen en nu zijn ze er ook voor de rollator. Warm gevoerd in verschillende dessins. De moffen worden met een riempje en klittenband aan de rollator bevestigd.



3 Koolmonoxidealarm

Het is een sluipmoordenaar, koolmonoxide. Je ruikt niks, je ziet niks, je hoort niks. Het koolmonoxidealarm wordt laag bij de grond geïnstalleerd omdat koolmonoxidegas daalt en niet, zoals warme lucht, stijgt. Als een bepaald niveau wordt overschreden gaat er een hard alarm af.



www.brandweer.nl

5 Rust & regelmaat

De daglichtwekker. Goede hulp bij een gezond slaap-waakritme. Elke ochtend wakker worden door zonnestralen, ook al is het buiten nog donker. Met natuurlijke geluiden om zin te krijgen in de dag.

6 Als je dan toch valt...

...val dan zacht met de Hipshield. Ontworpen om het risico op heupfracturen te verkleinen. De Hipshield wordt gedragen in een speciale onderbroek met protectors aan de zijkanten van de broek. Heel handig voor van de winter als het weer eens glad is.



Meer weten? Kijk op www.hulpmiddelenwijzer.nl
www.scouters.nl
www.alleszelf.nl

7 Altijd te zien

Hoe slim: een lampje voor op de rollator. Met ledlampjes, wit en rood licht. Niemand ziet je over het hoofd.



8 En toen was er licht

Het is al zo vroeg donker en je ogen werken ook niet meer zo mee, maar het is wel de tijd voor lezen, borduren en ander priegelwerk binnenshuis. Help je ogen en schaf een vergrootglas aan met ledverlichting. Het instrumentje is opvouwbaar (kan dus mee in de tas) en vergroot tot drie maal.



Oplossingen van de puzzels

1

M O O I E
1 2 3 4 5

F E E S T D A G E N
6 7 8 9 10 11 12 13 14 15



2



3

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

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

4

Een ijspegel

5

Rude-olph.



het vakantiebureau

bijzondere vakanties

Een vakantie doorbrengen op een prachtig landgoed in de bossen van Doorn, Ermelo of Lunteren? Hetvakantiebureau.nl organiseert zorgvakanties en vakanties voor senioren. Ook mantelzorgers en hun partner met dementie kunnen hier lekker ontspannen. Er worden diverse excursies en een uitgebreid activiteitenprogramma georganiseerd.

Ook een leuke optie: een vaarvakantie. Een week lang vaart de Prins Willem-Alexander langs bruisende havenstadjes in Nederland. Aan boord hebt u een eigen hut, en wordt volledige verzorging geboden.

Meer info: Hetvakantiebureau.nl,
tel. 0343-74 58 90.

DE KIM

ZORGHOTEL AAN ZEE

Heerlijk de zeelucht opsnuiven? Zorghotel De Kim ligt in de duinen van Noordwijk aan Zee, vlakbij het strand. Er wordt 'persoonlijke zorg op de achtergrond' geboden. Iedere kamer beschikt over elektrische zorgbedden en aangepast sanitair. Naast een ruim restaurant met terras bevindt zich op de bovenste etage van het hotel een panoramaterras met uitzicht op zee.

Meer info: zorghoteldekim.nl,
tel. 071-36 40 730.

Wat kost het?

Voor een vakantie week met extra zorg moet u denken aan bedragen vanaf circa € 725,- voor een eenpersoonskamer en € 600,- (per persoon) voor een tweepersoonskamer. Een vaarvakantie met De Zonnebloem kost gemiddeld € 700,- per week. De prijzen zijn inclusief vol pension, zorg en een activiteitenprogramma.

- Bij sommige zorgverzekeraars kunt u een vergoeding voor een zorgvakantie krijgen vanuit de aanvullende verzekering.
- Een persoonsgebonden budget mag worden ingezet om de zorgkosten tijdens een vakantie te betalen.
- De mantelzorger kan zogenoemde respijtzorg aanvragen bij de gemeente. Er is dan een vergoeding mogelijk vanuit de Wmo. Wel geldt een inkomens- en vermogensafhankelijke eigen bijdrage.
- De Stichting Allegoeds en Hetvakantiebureau.nl geven korting aan mensen die een vakantie met zorg echt niet zelf kunnen betalen.

TEKST MONIQUE MONTANUS

ONBEKOMMERD OP VAKANTIE

Zin in vakantie? Voor wie extra zorg nodig heeft, of mantelzorger is voor iemand met dementie, zijn er diverse geweldige mogelijkheden aan zee, op het water of midden in de bossen.

Even een weekje ertussenuit. Iedereen heeft daar van tijd tot tijd behoefte aan. Voor mensen met dementie of lichamelijke beperkingen is het vaak een stuk lastiger om een geschikt vakantie-adres te vinden. En voor mantelzorgers die gezellig meereizen, is het fijn om eens zorgeloos met hun naaste te kunnen genieten. In Nederland zijn er verschillende organisaties die vakanties aanbieden voor ouderen met dementie en hun mantelzorgers, voor senioren met fysieke handicaps en voor alleenstaande ouderen. Een greep uit de mogelijkheden.



Veertig weken per jaar, vanaf april tot en met kerst, organiseert de Zonnebloem vaarvakanties door Nederland en Duitsland voor ouderen en mensen met een fysieke beperking. Elke middag legt ms De Zonnebloem in een andere plaats aan en gaan de gasten passagieren. Shoppen, een terrasje pakken, op excursie: vrijwilligers zorgen dat praktisch elk gewenst uitstapje gerealiseerd kan worden. Ook aan boord worden leuke activiteiten georganiseerd.

Meer info: Zonnebloem.nl,
tel. 076-56 46 464.



Stichting Allegoeds biedt het hele jaar door aantrekkelijke vakantie weken in comfortabele en kleinschalige hotels op de Veluwe, in Drenthe, de Achterhoek, Vlieland, de Brabantse Kempen en Egmond aan Zee. Ouderen met een lichte of zware zorgvraag en mensen met (beginnende) dementie kunnen hier volop van de natuur genieten. Ook hun mantelzorgers, partner en kinderen zijn welkom.

Meer info: allegoedsvakanties.nl,
tel. 0318- 48 51 83.



*Een echte vriend
loopt je nooit
voor de voeten.*

*behalve als je dreigt
te vallen*