

Heden

Thuis bij Westerholm
Groningen en Haren

jaargang 23 - nummer 1
januari t/m april



Hulp bij
dementie

Achter de
schermen

Herinneringen-
museum

Zingen met
Janneke Geurts

Het Tuinhuys



Huismagazine Heden

Het Heden is sinds 1995 een informatief magazine van Westerholm in Groningen en Haren. De uitgave verschijnt drie keer per jaar en is bedoeld voor onze bewoners, medewerkers, cliënten in de wijk, familie, vrijwilligers en andere belangstellenden. Het heeft een aantal vaste rubrieken die we iedere uitgave actualiseren. De wisselende rubrieken, zoals interviews, gedichten, verslagen en nieuws ontstaan door de inbreng van bewoners en medewerkers. De redactie is eindverantwoordelijk voor de totale inhoud van het Heden.

Redactie

Mevr. M. Kip, hoofdredacteur
De heer J.W. van den Bosch, namens bewoners
De heer J.G. Dölle, namens bewoners
Mevr. M.H.B.M. Suurmeijer, eindredactie
Mevr. T. van Dam, advies en creatie beeld en tekst

Vormgeving

Jan Udemä Grafische vormgeving

Leden van de cliëntenraad

Namens Westerholm:
Mevr. J. Roorda-Torreman, vicevoorzitter
De heer H.G.J. Mein
Mevr. B. Arends
De heer B. Dölle
De heer G. Enschede
Mevr. H.C. de Kleijn
Namens Seniorencare in de wijk:
Mevr. E.O.A.A. Poutsma-Smilde, secretaris
Mevr. A. Lameijer-van der Laan
Namens Ridders-Lubbers:
Mevr. J.Th. Sletering, voorzitter

Leden menucommissie

Mevr. I. Timmer
Mevr. W.M. Vos
Mevr. E.O.A.A. Poutsma-Smilde
Mevr. B. de Leeuw-van der Meer

Kopij

Kopij voor de volgende uitgave van het Heden kunt u voor 26 maart 2018 inleveren bij de receptie of mailen naar redactie@westerholm.nl

Inhoud

Voorwoord	2
Sooloo Mannenmode	3
Achter de schermen	4
Mediatips	5
Berichten van de cliëntenraad	6
Het Tuinhuys	7
Tineke Boomsma Casemanager dementie.....	8
Hulp bij dementie	10
Palliatieve zorg	10
Janneke Geurts zingt met bewoners	11
Herinneringenmuseum	12
Bericht van de personeelsvereniging	14
De klachtenregeling bij Westerholm	14
Het Elektronisch Cliënten Dossier	15
Expositie Westerholm	15
Mededelingen	16
Bewust omgaan met energie.....	16
Fonds speciale doelen	16
Vervoersmogelijkheden	17
Faciliteiten	18
Duo scootmobiel	20
Seniorencare in de Wijk	21
In ontmoeting met elkaar	22
Meer bewegen	24



Voorwoord

Op het moment van schrijven van dit stukje liggen de feestdagen nog voor ons. Als u dit leest, liggen ze achter ons. Zie hier mijn dilemma: schrijf ik nu over het verleden of over de toekomst?

De naam van dit blad komt mij te hulp: het Heden. We hebben het over het hier en nu, over dat wat ons bindt. En natuurlijk is dat gekleurd, gekleurd door alle ervaringen die wij met ons meedragen. Maar ook gekleurd door verwachtingen over de toekomst. En het maakt nogal wat uit of je 20, 40, 80 of 100 jaar bent als je herinneringen ophaalt of over de toekomst nadenkt. Zo vormen we in WRL (Westerholm/Rikkers-Lubbers) een kleurrijke leef- en werkgemeenschap. Als we kleuren goed mengen, ontstaan er nieuwe kleuren. De kunst is om de kleuren zo te mengen dat er iets moois ontstaat.

En dat is nu net precies wat we doen. De ervaringen van het verleden tezamen met de plannen voor de toekomst maken dat we de koers gaan bepalen voor het komende jaar. De nieuwbouwplannen die al jaren bestaan lijken nu toch geconcretiseerd te worden, nu de school aan het eind van 2018 vertrekt. Dat betekent dat we helder moeten krijgen waar die nieuwbouw voor dient, en hoe de nieuwbouw ten goede kan komen aan het leef- en woongenot van bewoners. Dat is nog een hele klus. Daarom gaan we veel mensen betrekken bij de plannen: bewoners, mantelzorgers, medewerkers, vrijwilligers, cliëntenraad, ondernemingsraad, omwonenden, noem maar op. In de verwachting dat we iets moois gaan realiseren dat kan rekenen op een zo groot mogelijk draagvlak.

Dat dat niet altijd gemakkelijk is blijkt uit het Tuinhuys, de huiskamer die al enige tijd gereed is en waar we nog onvoldoende gebruik van maken. Hoe kan het nou dat we een mooie ruimte hebben, mensen die er graag willen verblijven en medewerkers die er graag willen

werken, en dat het toch nog niet loopt zoals het zou moeten? Elders in dit magazine leest u er meer over.

Hetzelfde geldt voor Rikkers-Lubbers in Groningen: wat gaat er met de panden gebeuren, hoe kunnen we zorg verlenen die voldoet aan onze eisen? In alle gevallen is uitgangspunt dat de kwaliteit en continuïteit van welzijn en zorg voorop staan.

Er staat veel te gebeuren in het nieuwe jaar, veel waarvan we nog niet weten hoe het eruit zal komen te zien. En dan hebben we het nog helemaal niet over onze gezondheid, die zo belangrijk is voor ons en die met het ouder worden kwetsbaarder wordt. Zoals gezegd wordt het toekomstdilemma opgelost door het Heden: laten we respectvol met elkaar omgaan in het nieuwe jaar, zoveel mogelijk nieuwe kleuren toevoegen aan ons palet en in verbinding met elkaar iedere dag opnieuw ervoor zorgen dat we er toe doen!

Ik wens u en ons allen een heel bijzonder goed nieuw jaar toe!

Met een vriendelijke groet,
Dineke Katerberg
directeur-bestuurder



SOOLOO betaalbare mannenmode in Haren



Op loopafstand van Westerholm, midden in het centrum aan de Rijkstraatweg 129, bevindt zich Sooloo. Al 20 jaar een herenmodezaak met een ruim assortiment aan broeken, overhemden, truien en vesten. Allemaal van goede kwaliteit en voor een zeer betaalbare prijs. De winkel is goed toegankelijk met een rollator of scootmobiel.



De winkel heeft voldoende pasruimte, maar de kleding mag ook op zicht mee naar huis, zodat u in alle rust deze kunt passen. Sooloo biedt tevens de service om de kleding te vermaken als het niet helemaal passend is.



De medewerkers van Sooloo heten u, als bewoner of cliënt van Westerholm, van harte welkom en zijn u graag van dienst.

Sooloo Mannenmode, Rijkstraatweg 129, 9752 BD Haren – T. 050-5370888

Achter de schermen van

Een mooi gedekte tafel. Een fraai gedecoreerde kerstboom in de recreatiezaal. Het zijn zo van die kleine dingen die ervoor kunnen zorgen dat we ons ook in de feestmaand december thuis kunnen voelen bij Westerholm. Je zou zo iets bijna vanzelfsprekend vinden. Maar wie maakt zo iets eigenlijk mogelijk?

Het team van de facilitaire dienst zorgde er ook deze keer weer voor dat het er met de feestdagen gezellig uit zag. Maar natuurlijk staan zij ook op alle andere dagen van het jaar klaar om onze bewoners met diverse diensten te ondersteunen.

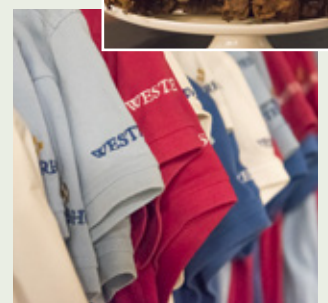
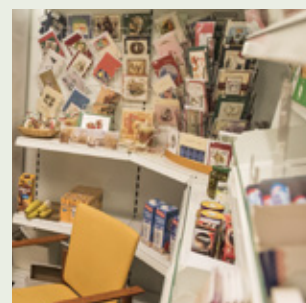
het gaat om de veiligheid en het welzijn van onze bewoners.

Maar ook zijn er tal van andere werkzaamheden die bijdragen aan het reilen en zeilen van ons zorgcentrum. Zij zorgen ervoor dat de tenues van de medewerkers er frisgewassen uitzien, maken zelf mooie bloemstukken voor o.a de receptie en de recreatiezaal en bevoorraden en bemannen het winkeltje in het souterrain.

En zo kunnen we ook in het nieuwe jaar allemaal weer rekenen op de goede zorg van ons facilitaire team.



Zo voeren zij diverse huishoudelijke taken uit zoals het schoonmaken van de appartementen, het opmaken van de bedden, het bezorgen van boodschappen en het op aanvraag wassen en stomen van kleding. Daarnaast kunnen de medewerkers een oogje in het zeil houden als



Mediatips

Met regelmaat verschijnen interessante tv-programma's, films, documentaires en boeken over dementie. Vaak laten ze zien hoe anderen omgaan met verschillende vormen van dementie. We hebben een aantal titels voor u geselecteerd.

BOEKEN

De dag door met dementie - Anneke van der Plaats

Dit informatieve boek maakt helder wat er gebeurt in het hoofd en in het leven van iemand met dementie. Onder andere dat denken, kiezen en zelfstandig handelen opeens niet meer gaan.

Dan wappert mijn hart naar je toe - Janneke Harmsen-de Boer

Een openhartig verslag, waarin verloop en

gevolgen van Alzheimer op toegankelijke wijze beschreven worden. Voor een breed publiek en herkenbaar voor mensen met Alzheimerpatiënten in hun omgeving.

Ma en Ach moedertje - Hugo Borst

Twee persoonlijke boeken waarin de schrijver liefdevol en met gevoel over zijn dementerende moeder schrijft.



TV SERIE

Het geheime dagboek van Hendrik Groen

Vast wel bekend is de 12-delige Nederlandse serie die nu op tv (omroep Max) is te volgen:

Het geheime dagboek van Hendrik Groen, naar het gelijknamige boek dat binnen Westerholm het meest geleende boek uit onze bibliotheek is. De serie gaat over Hendrik Groen, die in een seniorencomplex woont en zijn medebewoners.



OOK INTERESSANT

<http://www.alzheimerexperience.nl>

Op deze pagina kunt u een kijkje nemen in bijv. het leven van een alzheimerpatiënt bekeken door de ogen van een familielid.

FILMS

Still Alice

Begin vorig jaar werd deze film uitgezonden op tv. Een verfilming van het bekroonde boek "Ik mis mezelf".

In deze aangrijpende film volgt u Alice Howland, een vrouw van vijftig die de diagnose alzheimer krijgt.



The Notebook

Deze film is inmiddels een ware klassieker!

Een oudere man leest zijn dementerende vrouw een verhaal voor, over twee jonge mensen.

Noah en Allie beleven een kortstondige, gepassioneerde liefde en kunnen elkaar jaren later maar niet vergeten.

Dan blijkt het koppel zelf Noah en Allie zijn, maar dan jaren later.

Op www.dementie.nl vindt u nog veel meer film- en boekentitels.



FACEBOOK

Op onze Facebookpagina houden wij onze inmiddels 206 trouwe volgers op de hoogte met verhalen van onze bewoners en cliënten, activiteiten die we organiseren en geven we een kijkje achter de schermen binnen onze zorgcentra in Groningen en Haren.

Volgt u ons al? Zie:

www.facebook.com/zorgcentrumwesterholm

Voor suggesties ter verbetering:

info@westerholm.nl



Berichten van de cliëntenraad

Overlegvergadering 28 augustus

Op 21 augustus kwam de cliëntenraad na de zomervakantie fris en uitgerust bij elkaar voor de eigen vergadering. Bij dit overleg is ook kennis gemaakt met vier kandidaat-leden voor de raad. Een week later was de laatste overlegvergadering met de heer Rigter. In de zomermaanden is er een nieuwe directeur-bestuurder benoemd, te weten mevrouw Dineke Katerberg. Zoals gebruikelijk, hebben de heer Rigter en de cliëntenraad in een goede sfeer nog de nodige zaken afgehandeld.

Wisseling van de wacht

Op vrijdag 29 september is officieel afscheid genomen van de heer Rigter. Tijdens de druk bezochte middag werden er waarderende woorden gesproken door onder meer de voorzitter van de cliëntenraad mevrouw Sletering en ook was er een uitgebreide terugblik door mevrouw Roorda. Bij het jaarlijkse overleg tussen de cliëntenraad en twee vertegenwoordigers van raad van toezicht op 2 oktober, was voor het eerst de nieuwe bestuurder aanwezig.

Algemene Vergadering 13 oktober

In deze vergadering is afscheid genomen van twee leden van de cliëntenraad, mevrouw

Niewold en de heer Hamelink. Gelukkig kon de cliëntenraad vier nieuwe leden verwelkomen: mevrouw De Kleijn, de heer Enschede, mevrouw Arends en de heer Dölle. De cliëntenraad is hiermee weer op sterkte. Helaas heeft zich nog niemand van het Westerhuys gemeld om zitting te nemen in de cliëntenraad. De bewoners konden in deze algemene vergadering nader kennis maken met de nieuwe directeur. Ook is er ruim de tijd genomen om allerlei vragen en opmerkingen van de aanwezige bewoners te bespreken.

Overlegvergadering 6 november

Dit was de eerste echte overlegvergadering van de cliëntenraad met de nieuwe bestuurder. Er zijn vele onderwerpen besproken, uiteenlopend van het reageren op de alarmbel tot de plannen voor nieuwbouw. Enkele opvallende besluiten: er zal binnen Westerholm gestart worden met de zogeheten 'meals on wheels'. Verder is de voortgang van de zelforganisatie een belangrijk punt. Over de invulling van de tweede huiskamer wordt op korte termijn overlegd; ook de cliëntenraad wordt daarbij betrokken. Mevrouw Katerberg vindt het belangrijk dat er een visie opgesteld wordt voor de informele zorg en de inzet van vrijwilligers en mantelzorgers.



Het Tuinhuys



Al enige tijd hebben we een mooie ruimte op de begane grond die we het Tuinhuys noemen. De ruimte is ingericht en gereed voor gebruik. Toch lukt dit nog maar mondjesmaat. Hoe kan dat nou, heb ik een aantal van u horen vragen en zien denken.

het Tuinhuys

Klein team

Wel, we hebben ervoor gekozen om de teams opnieuw in te richten. Het is de bedoeling dat een klein team van medewerkers verantwoordelijk wordt voor een kleine groep bewoners. Op die manier kennen medewerkers en bewoners elkaar heel goed en zullen we in staat zijn om persoonlijke zorg en aandacht te geven. Ook willen we heel graag onze professionele zorg afstemmen op dat wat mensen en hun sociale netwerk zelf kunnen en willen. Met andere woorden, het zou echt fijn zijn als familie en andere dierbaren zich net zo thuis voelen in Westerholm/Rijkers-Lubbers als de bewoner zelf.

Verandering vraagt tijd

Het vormen van nieuwe teams en het inschakelen van familie en mantelzorgers, vraagt tijd. We kijken naar nieuwe werkprocessen: welke zorg moet wanneer door wie gegeven worden? Moet er een zorgassistent, een helpende, een welzijnsmedewerker of een zorgmedewerker aanwezig zijn? En wanneer maken we uw

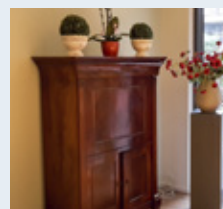
appartement schoon, 's morgens vroeg of doen we dat als u uit bed en aangekleed bent? Niet alleen het team van het Tuinhuys moet worden gevormd, maar alle teams moeten opnieuw worden samengesteld.

Betrekken bij overleg

Ook het leren kennen van familie en mantelzorgers vraagt tijd. Want we zullen elkaar wel moeten kennen, willen we ervoor zorgen dat ook familie en mantelzorgers zich thuis voelen. We willen hen graag vanaf het begin betrekken bij het inhoud geven aan de mogelijkheden van het Tuinhuys.

Uw ideeën zijn welkom

Kortom, het vraagt meer tijd dan ons lief is. Daarom zijn we al wel begonnen met het



organiseren van activiteiten in het Tuinhuys. Zo wordt er bijvoorbeeld gezongen en samen gegeten. En alle ideeën die u heeft om iets moois van het Tuinhuys

te maken zijn meer dan welkom. Margriet Hoiting en Trijnie Zuidema zijn de trekkers, bij hen kunt u uw ideeën kwijt. Zij zullen samen met de overige collega's ervoor zorgen dat het Tuinhuys gereed wordt voor gebruik. Ons streven is dat vanaf 15 januari 2018 de teams zijn gevormd en we met de nieuwe manier van werken aan de slag kunnen.

Tineke Boomsma Casemanager dementie



Tineke Boomsma beschouwt zichzelf als een ambassadeur van Westerholm. Na haar opleiding tot verpleegkundige, specialiseerde ze zich als casemanager dementie aan Hogeschool Windesheim in Zwolle. Maar in de praktijk leerde ze het meeste. Eveneens put ze uit eigen ervaring met haar dementerende schoonmoeder. Ze kan zich goed inleven in de belevingswereld van mensen met dementie en hoe je daarmee omgaat. Enthousiast steekt ze van wal als ik mijn eerste vraag stel.

“Ik heb het meeste te maken met cliënten op oudere leeftijd, die in eerste instantie vergeetachtig worden. Vergeetachtigheid is een natuurlijk proces en komt met de jaren. Maar als men in combinatie met het organiseren en plannen hierdoor het dagelijkse leven niet meer zelf goed kan reguleren, dan is er meer aan de hand.”

Wat zijn de eerste signalen waaraan je merkt dat iemand dementerende is?

“Dementie sluipt erin, de mensen die het treft, gaan in eerste instantie steeds meer dingen vergeten. Achteruitgang van het korte

termijngeheugen en verminderde interesses evenals organiseren en plannen van de dagelijkse bezigheden, lukt niet meer. Soms kom je moeilijker uit je woorden of weet je niet goed meer waar je de dingen hebt gelaten. Ook kan het tijdsbesef verstoord zijn vooral in de winterperiode waarin de dagen kort zijn, depressieve gevoelens kunnen dan worden ervaren. Zo naar de kerst toe openbaart het zich meer. Men is eenzamer, komt de deur niet meer uit waardoor de contacten verminderen. Mantelzorgers en familie hebben het drukker in die tijd van het jaar waardoor de bezoeken kunnen verminderen.

“Mijn collega’s uit de wijk nemen vaak de eerste signalen waar. Zij informeren mij daarover en we bespreken dit met elkaar. De familie of mantelzorger herkent en ziet de veranderingen vaak ook. Daarom ga ik ook met hen in gesprek. We bespreken wat we zien, horen en aanvoelen. Met andere woorden: wat valt de laatste tijd het meeste op en is anders dan anders? En wat kunnen we daar met elkaar aan doen? Soms is de mantelzorger al mee geweest naar de huisarts voor een gesprek en adviseert

deze om de casemanager dementie in te schakelen. Op dit moment ben ik bezig met het plannen van een maandelijks contact met alle huisartsen in de omgeving. Om ervaringen uit te wisselen en om meer samen te werken op het gebied van dementie. Dit geldt ook voor het leggen van contact met andere instanties en diverse dagopvangcentra."

Hoe gaat een eerste gesprek met een persoon die beginnend dementerende is?

"Tijdens een kennismakingsgesprek met de betreffende persoon, zeg ik niet meteen dat ik kom als casemanager dementie, maar als verpleegkundige. Mijn openingszin is bijvoorbeeld: De familie maakt zich een beetje zorgen. Ik kom even kijken hoe het gaat. De meesten zijn dan heel erg open.

Maar ik heb ook weleens vijf keer voor een dichte deur gestaan, omdat de persoon in kwestie niet wilde praten en ook niet vond dat er iets aan de hand was. Het kost in die gevallen nogal wat moeite om binnen te komen en het gesprek aan te gaan.

Vaak begint men eerst over lichamelijke klachten te vertellen. Die weet ik vaak al via de huisarts, maar luister

toch aandachtig naar hun verhaal en zet tijdens het gesprek al mijn voelsprietten aan. Mijn woorden kies ik zorgvuldig en probeer zoveel mogelijk in jip-en-janneke-taal uit te leggen wat ik voor iemand kan betekenen. Het kan op velerlei gebieden zijn."

Hoe kan men het beste omgaan met mensen in een vergevorderde staat van dementie?

"Mensen hebben veel behoefte aan contact en veiligheid. Bied ruimte aan eigen identiteit en toon respect. Ga mee in de belevingswereld van de dementerende. Bijvoorbeeld iemand zegt: 'ik wil naar huis', terwijl hij daar al lang niet meer woont. Vraag dan bijvoorbeeld: 'Hoe ziet uw huis eruit? En als ik het zou moeten vinden, waar moet ik dan op letten?' Hiermee leidt je de aandacht van het naar huis gaan af. Op deze manier kan men weer terug in het nu komen en neemt de onrust af. Daardoor kunnen gevoelens van veiligheid en geborgenheid worden ervaren."



'Binnen het werkveld is een mevrouw, die steevast haar jas over het bed legt, haar schoenen klaarzet en sokken aantrekt voor het slapen gaan. Ze was ooit kraamverzorgster. Dus als ze werd opgeroepen, moest ze in die tijd snel kunnen vertrekken. Als je haar nu die sokken uittrekt voor het slapen gaan, raakt ze in paniek. Wat ik hiermee wil aangeven is dat het belangrijk is om ook dingen uit het verleden van de betreffende persoon te weten. Dit doen we door het afnemen van een heteroanamnese, waarin we aan de bewoner en familieleden vragen stellen over wat vroeger de gewoontes en het karakter was van hun vader of moeder en welk beroep is uitgevoerd. Hoe meer achtergrondinformatie we hebben, hoe meer we een persoon kunnen begrijpen

waardoor we veel meer houvast en bejegening kunnen bieden tijdens de verzorging'.

Hoe houd jij je kennis bij?

"Ik bezoek congressen en volg specifieke bijscholingen via m'n netwerk en intervisiegroepen. Verder ben ik nauw betrokken bij het Netwerk Dementie, bezoek ik het Alzheimer café en kijk ik films en documentaires die over dementie gaan (Red.:

op pagina 4 van dit magazine staan een aantal filmtips vermeldt). Mijn collega's bij Westerholm leer ik op mijn beurt via trainingen in huis wat dementie inhoudt, zodat zij de signalen al in een vroeg stadium kunnen herkennen."

Wat is je grootste wens wat jouw werk betreft?

"Mijn grootste wens is dat Westerholm meer mogelijkheden biedt voor dementerende cliënten in de wijk. Ik denk bijvoorbeeld aan een apart dagbestedingsprogramma. Een plek te creëren waar zij regelmatig kunnen binnenlopen en waar zij zich veilig voelen. We hebben op dit moment een activiteitenprogramma waar we hen ook al voor uitnodigen, maar zouden daar nog meer in kunnen betekenen, meer dan we nu doen. Westerholm dat een veilige haven biedt. Waar men gelijkgestemden kan ontmoeten, gedachten kan uiten en herinneringen kan delen."

Hulp bij dementie

Onze organisatie heeft een samenwerkingsverband met verschillende instanties in Noord-Nederland die samen de Ketenzorg Dementie vormen. Het doel van deze samenwerking is het realiseren van een betere zorg voor dementerenden.

Vaste begeleiders

Het vroegtijdig stellen van de diagnose dementie is van belang voor de verdere behandeling van deze ziekte. Daarom is voor iemand met dementie en hun naasten het krijgen van informatie, praktische hulp en begeleiding erg belangrijk. Het vinden van hulp bij dementie is echter voor een leek niet gemakkelijk. Gelukkig komen in steeds meer regio's vaste begeleiders voor mensen met dementie en hun naasten. Deze vaste begeleiders worden casemanagers of dementieconsulenten genoemd. Zij werken samen als ketenpartners in het Netwerk Dementie Groningen.

Ondersteuning

Voor (beginnende) dementerenden biedt onze organisatie diverse vormen van ondersteuning:

- Deskundige begeleiding
- Dagopvang en dagbehandeling
- Gezamenlijke maaltijden
- Begeleiding door een multidisciplinair team onder leiding van een verpleeghuisarts.

Voor ondersteuning of vragen over dementie kunt u terecht bij

Tineke Boomsma, casemanager

E-mail: t.boomsma@westerholm.nl

Telefoonnummer: 050-534 2122

Ook kunt u of uw familie bij de EVV'er aangeven dat u graag een afspraak wilt.



Palliatieve zorg

Wanneer de arts heeft meegedeeld dat de zorg niet meer gericht is op genezen maar op verzachten, wordt dit palliatieve zorg genoemd. Mensen die zijn uitbehandeld, begeleiden wij in het laatste stadium van hun leven met als doel deze periode zo comfortabel mogelijk te maken.

Met aandacht en respect

Wij bieden specialistische verpleging op het gebied van palliatieve zorg. Onze zorgmedewerkers zijn erop gericht de cliënt en de naaste familie in de laatste levensfase met aandacht en respect te ondersteunen. Gewoon in uw eigen vertrouwde omgeving of bij ons in huis. Daarbij vormt een wijkverpleegkundige of medewerker met het aandachtveld Palliatieve zorg van Westerholm de spin in het web. Zij biedt de extra hulp die nodig is om tot het einde toe thuis te kunnen blijven.

Meer weten?

Wilt u meer weten over onze palliatieve zorgverlening? Uw EVV'er kan u in contact brengen met Aadje van Duuren of Tineke Boomsma. Beiden zijn opgeleid en aangesloten bij het Netwerk Palliatieve Zorg Groningen Centraal.

Janneke Geurts zingt met bewoners

Ik zie haar twee keer in de maand. Iedere keer heeft ze een beetje minder grip op haar wereld. 'Ik weet niet wat ik hier doe' zegt ze vandaag, in het huis waar ze al jaren woont. 'Ik weet niet wat deze mensen hier allemaal doen' zegt ze over de medebewoners waarmee ze al jaren tweemaal daags aan tafel zit.

Ze wordt de laatste tijd vaak kwaad. Ze voelt zich achtergesteld en buitengesloten. Als de koektrommel bij haar buurvrouw in de kring opengaat en niet direct haar richting op komt, begint ze verontwaardigd te mokken. Ondertussen plukt ze aan een papieren zakdoekje. In 100 stukjes scheurt ze het uiteen.

Zingen

Ik zing voor deze mensen. In de gezamenlijke huiskamer en in hun eigen appartement. Steeds dezelfde ervaring: ze ontspannen, ze verzachten, ze glimlachen, ze laten zich dieper in de stoel zakken, sluiten de ogen of kijken ineens heel helder aan. Iemand die nauwelijks meer kan praten, uit tijdens 'Feuilles mortes' zomaar een volzin: 'Hé, dat is frans!'. Ik vind het magisch.

Verontwaardigd

Eén van de bewoners is verontwaardigd als ik stop, want zij wil nog wel meer. Ik stel voor wij samen op een rustig plekje waar we de anderen niet storen, verder zullen zingen. Dat we naar haar eigen kamer gaan vertel ik niet meer, want dat veroorzaakt een groot vraagteken op haar voorhoofd.

Op 'la-la-la' kan het ook

Haar gespannen gezicht smelt als een sneeuwvlok op een warme wang als ik 'Licht dat ons aanstoot in de morgen' van Huub Oosterhuis



inzet. Zijn teksten zijn niet meer aan haar besteed, maar op 'la-la-la' kan het ook. Wij zingen samen bloedje zuiver. Ook Bach's 'Bist du bei mir' gaat erin als god's woord in een ouderling. Alle versieringsnootjes zijn nog in haar geheugen aanwezig maar ze onthoudt niet dat ze me tussendoor steeds opnieuw vertelt hoe bijzonder het was dat haar moeder haar op zangles heeft gestuurd, terwijl die zelf niets had met muziek. Blijkbaar brengt dit lied haar bij die specifieke herinnering. Haar anders zo moeilijk te begrijpen woordenstroom zijn hele duidelijke volzinnen geworden.

Een nieuw papierenzakdoekje verschijnt. Verzonken in zichzelf maakt ze er twee velletjes van. Het is bladmuziek geworden....

Mijn mond valt open

Ik zie dat ze moe wordt en rond het af. Met nog steeds een ontspannen gezicht nemen we afscheid. Dan zegt ze: 'Weet u wat ik óók leuk vind? Samen zingen!' Mijn mond valt open.

Iemand met dementie wijst je steeds weer op het belang van het NU, en van het genieten van het moment. Want het nabije verleden en toekomstmuziek zijn verdwenen.

Heeft u het idee dat 'iets met muziek' u of uw familielid goed zou doen? Informeer naar de mogelijkheden: 06-272 38 270 of janneke@frensgeurts.com



Reizen in de literatuur

Met zijn tweeënnegentig jaar ziet Jacques George Dölle er nog opvallend kwiek uit. Vanachter een goudkleurig brilmontuur kijken twinkelende ogen je opgewekt aan. Een fleurige broek en dito stijlvolle trui worden afgekleed met felgekleurde sneakers. Vanuit de stoel achter zijn bureau bladert hij rustig door de pagina's van een fotoalbum. Op een van de foto's zijn drie kameraden te onderscheiden. Gebroederlijk rennen ze naast elkaar: een jonge meneer Dölle en twee vrienden met wie hij nog regelmatig contact heeft. "Samen hebben we veel marathons gelopen en daarmee ook veel van de wereld gezien."



Meneer Jacques George Dölle

Sporten en reizen

In zijn jongere jaren trok meneer Dölle er in Europa graag met de camper op uit. Maar ook exotischere bestemmingen werden frequent aangedaan, zoals Noord- en Zuid-Amerika, Mexico, Marokko en Egypte. Daarnaast was hij een fervent hardloper en ook op de racefiets was hij regelmatig te vinden. Dat wedstrijden weleens in het buitenland plaatsvonden, was met zoveel reislust een prettige bijkomstigheid. Dat de grenzen bij het sporten ook weleens letterlijk werden opgezocht, zorgde ervoor dat hij over een ijzersterke conditie beschikte. Maar hoewel hij tot op hogere leeftijd nog altijd in het zadel zat, kwam er een moment

'Er is veel meer over die landen te vertellen dan wat ik destijds heb gezien'

dat hij niet langer meer het uiterste van zichzelf kon vergen.

Naar Westerholm

"Ik fietste voor mijn plezier, en ging dan ook weleens 'met plezier' onderuit. Als je het goed doet, dan kom je ook weleens ten val. We fietsten vaak in de bergen en daar heb ik bij valpartijen wel zo'n beetje alles gebroken wat er te breken valt. Ik heb nog tot mijn vijftachtigste gefietst, maar op een gegeven moment zei mijn therapeut: 'En nu sleur ik je van de fiets af'. Het werd toen wel duidelijk dat zo intensief sporten er voor mij niet meer inzat."

Wanneer meneer Dölle zo'n twee jaar geleden op een wat ongelukkige manier op straat valt, moet hij opnieuw ervaren hoe het is om niet meer over die grenzeloze veerkracht van weleer te beschikken. Een ziekenhuisopname volgt en omdat tijdens de aansluitende periode verzorging nodig is, verhuist hij naar Westerholm. Inmiddels is meneer Dölle weer flink hersteld, maar sporten en verre reizen zijn vandaag de dag geen vanzelfsprekendheid meer.

Literatuurreizen

Niet meer kunnen sporten en reizen voelt enerzijds als een beperking, vooral omdat deze twee passies destijds zo goed hand in hand gingen. Maar terugblikkend op een welbestede leven lijkt meneer Dölle zich hiermee te hebben verzoend, temeer daar hij in al z'n optimisme nu een alternatieve manier van reizen heeft ontdekt. Sinds enige tijd doet hij graag nog weleens een uitstapje, maar hiervoor hoeft hij de deur feitelijk niet meer uit. Zoals hij vroeger met plezier in het buitenland mocht verblijven, tegenwoordig gaat hij graag 'op reis in de literatuur'. "Ik lees graag over de streken waar ik vroeger naartoe reisde. Dan wil ik bijvoorbeeld weleens weten hoe het conflict in het

Midden-Oosten is ontstaan. Zoiets zoek ik dan op in boeken. Ik kom dan van alles te weten over die gebieden. En dan blijkt er zoveel meer te zijn dan je toen hebt beleefd."

"Ik ben op het moment vooral geïnteresseerd in de geschiedenis van Spanje. Ik liep daar als zorgeloze dertiger over het strand, zonder al te veel oog te hebben voor de historie van zo'n land. Als ik daar nu over lees, dan gaat er een wereld voor me open. Welke rol hebben Romei-

'Ik ben op het moment vooral geïnteresseerd in de geschiedenis van Spanje'



nen, Feniciërs en Moren daar gespeeld? Hoe zijn zij overgestoken, over land of over zee? Wie waren die mensen toen en welke hoogstaande cultuur namen

'Als je niet meer op reis kunt, ga dan op een andere manier op reis'

ze mee? Wat waren de grootste steden destijds en hoe was het om daarin te leven? Veel weetjes van vroegere volkeren, vooral de Romeinen, hebben mijn brede belangstelling. Ik vind het interessant om dat

nu allemaal uit te zoeken en me in te leven in hoe het toen was. Zo kan ik elke dag opnieuw reizen, maar dan in de literatuur."

Onderwijzen

Alle kennis die meneer Dölle opdoet op zijn hedendaagse 'reizen' deelt hij graag met anderen. "Ik vind het leuk om anderen daarover te vertellen. Ze weten dat ik zo'n napluizer ben. Het overdragen van kennis is mij ook niet vreemd. Mijn vader was hoofd van de school. Aan de eettafel begon het leren al van kinds af aan. Hij was daarnaast in het bijzonder geïnteresseerd in biologie en alles op het gebied van planten en dieren. We wandelden veel en dan werd daarbij altijd onderwezen. Onderwij-

zen doe je niet voor jezelf, dat doe je om iets door te kunnen geven. Ik heb in die zin het vak van mijn vader altijd van grote waarde gevonden."

"Mijn medebewoners hier zeggen dan ook weleens plagend: 'Daar hebben we onze onderwijzer weer.' Maar ik kan het niet laten om ook mijn kennis door te geven. Ik ontmoet ook regelmatig mensen die nu ook niet meer op reis kunnen, maar dat vroeger wel graag deden. Ik moedig hen aan ook op die andere manier te gaan reizen. Vraag jezelf eens af: Waar ben ik allemaal geweest? Wat weet ik eigenlijk over die gebieden en wat is daar allemaal nog over te leren? Ook al kun je daar misschien zelf niet meer naartoe gaan, er is veel meer over die landen te vertellen dan wat je destijds hebt gezien. Dat kun je dan allemaal nog eens op een heel andere manier beleven. Wie geïnteresseerd is, kan in de literatuur een schat aan kennis vinden.

Nieuwe reisbestemmingen

Aangezien het met de reislust nog lang niet is gedaan, staan er voor meneer Dölle nog wel een aantal 'reisbestemmingen' op stapel. Na Spanje zal namelijk ook het Midden-Oosten nog aan een nader onderzoek worden onderworpen.

En daarna?

"Daarna ga ik me op Amerika storten."

Bericht van de personeelsvereniging



In de afgelopen tijd heeft de personeelsvereniging weer een aantal financiële giften mogen ontvangen van bewoners en/of familie. Wij danken de schenkers hiervoor hartelijk.

Activiteiten

Vanuit de personeelspot organiseren wij voor de medewerkers sportieve en sociale activiteiten, meestal in het voor- en najaar. Dit kan bijvoorbeeld een speurtocht, een boottocht,

een stadswandeling of een etentje zijn. Eén keer per jaar mogen de partners mee. Zij betalen dan zelf een deel van de kosten.

Attentie

Verder zorgen wij voor een attentie voor o.a. jubilarissen, langdurig zieke medewerkers en voor gezinnen van medewerkers waar een baby is geboren.

Gift

Mocht u een gift willen geven, dan kunt u deze overmaken op de rekening van personeelsvereniging Westerholm/ Rijkers-Lubbers:
Let op: dit is een nieuw rekeningnummer
NL62 RABO 0317 3654 79 o.v.v. gift PV.
Met vriendelijke groet,
Het PV bestuur

De klachtenregeling bij Westerholm

Het is voor Westerholm belangrijk dat onze bewoners en cliënten tevreden zijn over onze zorg. Ondanks ons streven u als bewoner zo goed mogelijk van dienst te zijn, kan het toch gebeuren dat u niet helemaal tevreden bent. Hoe u eventuele onvrede kenbaar kunt maken kunt u lezen in onze klachtenregeling.

Voor beide zorgcentra van Westerholm is de

heer H. van Dijk aangesteld als klachtenfunctionaris. U kunt hem op de volgende manieren bereiken:

Telefoon: 0594-518716 of 06-23366630

E-mail: harm.dijk@home.nl

Postadres: de heer H. van Dijk,
klachtenfunctionaris Westerholm,
Pastorije 82, 9356 BS Tolbert.

Het volledige reglement kunt u desgewenst opvragen bij de receptie van Westerholm of downloaden op onze website www.westerholm.nl.

Het Elektronisch Cliënten Dossier

Wij werken met een Elektronisch Cliënten Dossier (ECD). Alle cliëntgegevens zijn digitaal in het systeem genaamd 'ONS' ingevoerd en worden daarin bijgehouden. Tijdens de zorgverlening hebben de medewerkers een iPad waarop ze direct toegang hebben tot het actuele zorgdossier. Alle nieuwe gegevens en bijzonderheden kunnen zij digitaal invoeren op het moment dat zij bij de cliënt zorg verlenen.

Carenzorgt.nl

Caren is een website voor mensen die zorg ontvangen of voor iemand zorgen. Het helpt om zorg te organiseren, informatie te delen en taken te plannen. Caren is vooral gericht op het netwerk rondom iemand die zorg nodig heeft. Er zit een agendafunctie in, notities en berichten zodat u bijvoorbeeld de buurvrouw, een kleinzoon en alle kinderen tegelijk op de hoogte kunt houden en afspraken kunt plannen. Daarnaast is het mogelijk om Caren te koppelen met een zorgaanbieder, waardoor de cliënt en zijn of haar familie in staat is mee te lezen in de rapportage en het zorgplan in het digitale zorgdossier. Op deze manier is bijvoorbeeld het toestemming geven voor het zorgplan op afstand mogelijk.

Recht op inzage

De cliënten en hun eerste contactpersonen houden het recht op inzage in hun eigen digitale zorgdossier. Cliënten die hun zorgdossier willen inzien en geen gebruik maken van Caren, kunnen een afspraak maken met hun EVV'er. Overigens kunnen cliënten, familie en mantelzorgers ook inzage krijgen in het cliëntdossier. Familie en mantelzorgers hebben daarvoor wel toestemming van de cliënt nodig. U kunt zich daarvoor aanmelden bij de EVV'er.



Expositie Westerholm



Vanaf half januari zal Gerda Onnes, in samenwerking met Hein Frima van Galerie Aanblick in Haren, exposeren in de hal van Westerholm.

Haar werken zijn gebaseerd op ervaringen uit haar directe belevingswereld, reiservaringen in India, Marokko en Egypte, haar liefde voor dieren en haar woon-en werkomgeving.

Gerda Onnes (1956) woont en werkt in de Provincie Groningen. Ze genoot haar opleiding aan de Academie Minerva te Groningen. In 1991 is ze afgestuurd met acryl schilderen, maar ze werkt graag met verschillende materialen, waardoor ook aquarellen en monoprints van haar hand verschenen.



Gerda Onnes haar werk is figuratief van aard, soms sluiten ze aan bij de realiteit, soms geven ze geen realistische weergave aan, zoals de geisha op de rug van een olifant. Haar werken onderscheiden zich door prachtig kleurgebruik, waardoor vaak een gevoelig licht-donker contrast ontstaat.



Website Gerda Onnes: www.gerdaonnes.nl

We exposeren graag een selectie van haar werk en wensen u veel kijkgenoegeen.

Mededelingen

Brandveiligheid

Onze beide zorgcentra Rijkers-Lubbers en Westerholm voldoen aan de wettelijke eisen op het gebied van brandveiligheid.

Obstakels

In verband met de brandveiligheid mogen geen rollators of andere obstakels in de gangen staan.

Automatische rookmelders

Deze hangen aan de plafonds van alle appartementen, dienstruimtes en openbare ruimtes.

Brandmelders

Deze zijn aangebracht bij de brandhaspels die zich op elke etage en in iedere gang bevinden. Zorg ervoor dat u weet welke brandmelder het dichtst bij u in de buurt is.



Brandmelding

Medewerkers kunnen op het brandmeldpaneel zien waar de melding vandaan komt.



Bewust omgaan met energie

Enkele aandachtspunten

- Laat een kraan niet onnodig of te lang lopen.
- Laat geen lampen in een ruimte branden waar u niet bent.
- Laat de TV 's nachts niet op stand-by staan.
- Zet de verwarming lager als u 's avonds naar bed gaat en probeer dat ook 's middags te doen als u gaat rusten.
- Doe de overgordijnen op tijd dicht als het donker gaat worden.
- Gebruik energiezuinige lampen waar dit kan.
- Vraag eens om te kijken waar in uw appartement energiezuinige lampen geplaatst kunnen worden.



Fonds speciale doelen

Zoals u misschien wel weet, heeft Westerholm een fonds voor speciale doelen. Dit fonds wordt gevoed door giften van bewoners. Uit dit fonds kunnen wij activiteiten en investeringen realiseren die wij niet uit het normale budget kunnen bekostigen. O.a. de vleugel, de computer, de renovatie van het biljart en een gedeelte van de fitnessstoestellen werden uit dit fonds gefinancierd.



Wanneer u ons fonds wilt steunen, kunt u een bedrag storten op rekening van Exploitantiestichting Westerholm/Rijkers-Lubbers te Haren: NL32RABO0166865087 met vermelding: gift fonds speciale doelen. Wij danken alle bewoners die de afgelopen maanden hun financiële steun betuigd hebben.

Vervoersmogelijkheden

Stichting Vervoer voor Ouderen

Deze stichting verzorgt vervoer voor ouderen en werkt met vrijwilligers. Aanvragen voor dit vervoer kan tenminste een dag tevoren, tel. 06 231 077 53. Bij de chauffeur koopt u een 10-rittenkaart voor € 10,-. Uw heen- en terugreis worden meteen gestempeld. Een enkele rit is uiteraard ook mogelijk. Uw rollator kan mee, echter niet uw rolstoel.

Het Ouderenvervoer kan u bijvoorbeeld brengen naar het UMCG, het Martiniziekenhuis, het NS-station zowel in Haren als in Groningen, naar Onnen, Noordlaren en Zuidlaren en Eelde-Paterswolde.

U kunt vanuit deze locaties ook weer naar Westerholm worden teruggebracht. Vervoer is dagelijks mogelijk van 8.00-13.00 uur.

Regiotaxi

De regiotaxi verzorgt vervoer van deur tot deur voor hulpbehoevenden, die geen alternatief hebben voor ander vervoer. Hiervoor is een speciale pas nodig die verkrijgbaar is bij het gemeentehuis.



Valys (landelijke ritten)

Valys is voor vervoer buiten de regio van mensen met een vervoershandicap. U krijgt als pashouder jaarlijks een persoonlijk kilometerbudget als aanvulling op reizen met het openbaar vervoer. Daarmee kunt u voor € 0,20 per kilometer reizen. Valys-pashouders die onmogelijk met de trein kunnen reizen, kunnen een hoog persoonlijk kilometerbudget aanvragen. De budgetten worden uitgegeven naar rato van het aantal resterende maanden in

het jaar. Valys wordt in opdracht van het ministerie van VWS uitgevoerd door Connexion Taxi Services. Informatiebrochure: tel. 0900-9630 of website www.valys.nl.

Voordeelurenabonnement NS

Met het voordeelurenabonnement van de NS krijgt u 40% korting op uw treinkaartje in de voordeeluren. Informatie: tel. 0900-9292.www.ns.nl



Zonnebloem

Sinds kort beschikt de Zonnebloem over een comfortabele rolstoelauto in Groningen. Deze is exclusief te huur voor mensen met een rolstoel of scootmobiel. De auto heeft vijf zitplaatsen (inclusief chauffeur) en ruimte voor een rolstoel of scootmobiel.

U heeft een zonnebloemautopas nodig om de zonnebloemauto te huren. De persoon met de lichamelijke beperking moet het aanvragen. Meer informatie over de zonnebloemautopas kunt u vinden op: www.zonnebloem.nl/zonnebloemauto. Voor vragen kunt u bellen met telefoon: 076-564 64 64.

Particulier Personenvervoer Vrieswijk

Tel. 050-534 00 00.



Faciliteiten

De bewoners van onze zorgcentra Westerholm en Rijkers-Lubbers krijgen regelmatig op papier het activiteitenprogramma, menu en mededelingen. Andere belangstellenden kunnen deze informatie ook vinden op onze website: www.westerholm.nl of www.facebook.com/zorgcentrumwesterholm.

Fitnessruimte

In onze fitnessruimte staan diverse fitnessapparaten voor ouderen. Wij verzoeken u alleen overdag naar de fitnessruimte te gaan. Vooral in de ochtend loopt regelmatig personeel door de gang voor het geval u hulp nodig heeft. Het gebruik van fitnessapparatuur is voor uw eigen risico. Maakt u er op een verstandige manier gebruik van. Het lezen van de instructies kan u op weg helpen. Daarnaast verzorgt Marijke Gooskens, fysiotherapeut, elke vrijdagochtend om 09.45 uur een gezamenlijke 'meer bewegen' training.

Inlichting voor hulp

Wanneer u in de fitnessruimte bent en hulp nodig heeft, kunt u wel uw alarm gebruiken, maar het verzorgend personeel zal dan naar uw kamer gaan waar u dus niet bent. Om dit te voorkomen adviseren wij u een briefje op uw tafel te leggen dat u naar de fitnessruimte bent. Een andere mogelijkheid is om uw verzorgende van te voren te zeggen dat u naar de fitnessruimte gaat. Na alarmering weet uw verzorgende dan waar u bent en kan naar u toe komen.

Schoonheidsspecialiste

Onze schoonheidsspecialiste in Westerholm, Tanja Brouwer, biedt schoonheidsbehandelingen aan voor dames en heren. In principe kan zij alle handelingen verrichten die in een schoonheidssalon mogelijk zijn. Hierbij kunt u denken aan: epileren, harsen bovenlip en kin, wenkbrauwen verven, handverzorging, gezichtsbehandeling en make-up.

Tanja werkt in de kapsalon in het souterrain en is meestal 1x in de 14 dagen aanwezig. De Firma Proflex verzorgt de schoonheidsbehandelingen in Rijkers-Lubbers.

Pedicure

Bewoners in Westerholm kunnen zelf een pedicure regelen. Heeft u nog geen pedicure en wilt u op korte termijn één, vraag dan uw EVV'er. Deze weet welke pedicures regelmatig in Westerholm en Rijkers-Lubbers komen.

Kapper



Mevrouw Hegge is op dinsdag- en donderdagmorgen in Westerholm. Op vrijdagmorgen is zij in Rijkers-Lubbers. Afspraken gaan via de EVV'er.

Tovertafel

In de huiskamer van Westerholm bieden we een 'betoverende' activiteit aan. Deze activiteit in de vorm van een Tovertafel projecteert afbeeldingen op tafel, die ouderen (met dementie) uitnodigen de projecties, bijvoorbeeld bladeren of vissen, aan te raken. Zodra iemand de projectie wegveegt of aanraakt, komt deze in beweging. De tovertafel geeft een zintuiglijke prikkeling die zorgt voor beweging, ontspanning, plezier en interacties.



Toko

In ons zorgcentrum in Haren is een winkeltje gevestigd. Op maandag, woensdag en vrijdag van 10.30 tot 11.30 uur is het winkeltje open voor de eerste levensbehoeften. Heeft u wensen over het assortiment, bespreekt u dit met het personeel van het winkeltje. Voor Rijkers-Lubbers in Groningen verzorgt mevrouw Heller op maandag en donderdag de boodschappen. Wanneer u boodschappen nodig heeft, kunt u dit aangeven bij de verzorging.

Bloemenverkoop



Elke dinsdag van 11.30 tot 12.00 houdt de firma Spijker bloemenverkoop in de hal van ons zorgcentrum in Haren.

Computer

In de recreatiezaal van Westerholm (tegenover de bibliotheekkast) staat een computer voor de bewoners. U kunt daar vrij gebruik van maken om te mailen en het internet op te gaan. De computer heeft een aangepast toetsenbord en een speciale muis.



Gezelschapsdieren

Het is bekend dat het gezelschap van een huisdier goed is voor onze gezondheid. Er is ook al onderzoek gedaan waaruit blijkt dat robot-huisdieren, net als echte huisdieren, een positief effect hebben op het welzijn van ouderen, met name van demente ouderen. Het Holmhuys heeft daarom sinds kort een



interactieve kat; deze lijkt een beetje op een levensechte kat. De 'kat' reageert op zijn 'baasje' door middel van sensoren op zijn lichaam. Als je hem aait, gaat hij spinnen. Deze reacties zijn niet voorspelbaar en dat doet hem meer lijken op een echte kat. Daarnaast komt iedere twee weken een vrijwilliger met de hond Neeltje op bezoek in het Holmhuys.

Bibliotheek

Eens in de 14 dagen op maandagochtend van 10.15-11.00 uur kunt u boeken lenen bij de bibliotheek in Westerholm. Er is een collectie grootletterboeken. Tevens kunt u boeken aanvragen. Ook bewoners van Rijkers-Lubbers kunnen gebruik maken van de bibliotheek.



SeniorWeb Haren

Stichting SeniorWeb heeft als doel senioren, die niet met de huidige digitale technieken zijn opgegroeid, te leren omgaan met de vele mogelijkheden van computer, tablet en smartphone. Behalve cursussen wordt er ook LesOpMaat gegeven bij u thuis. Interesse? E-mail: pjmaas687@hetnet.nl

Huiskamers

Bewoners die door dementie in meer of mindere mate hulpbehoevend zijn, kunnen op elk moment van de dag verblijven in het Holmhuys. De dag begint hier met een gezamenlijk ontbijt, waarbij we het laatste nieuws uit de krant voorlezen.



Ook de lunch en het diner worden in deze speciale huiskamer geserveerd. Onze medewerkers, die gespecialiseerd zijn in dementie, organiseren dagelijks geheugen- en bewegingsspelletjes en gezamenlijke activiteiten en uitstapjes. Binnenkort openen wij een tweede huiskamer, het Tuinhuys op de begane grond.

Vrijwilliger nodig?

Heeft u de wens bezoek te krijgen, een praatje te maken, samen naar buiten te gaan of andere wensen? Mogelijk kan een vrijwilliger iets voor u betekenen. Vraag uw EVV'er naar de mogelijkheden. Hij of zij kan voor de werving en bemiddeling de hulp inroepen van José van der Veen, coördinator informele zorg. Zij gaan samen op zoek naar een passende oplossing voor u.

Duo scootmobiel



Samen erop uit, wat is er gezelliger? Op onze locatie in Haren hebben we een duo scootmobiel beschikbaar. Zodat u samen op stap kunt, terwijl er maar één bestuurder nodig is. Hierdoor is het altijd mogelijk iemand mee te nemen die niet per se hoeft te rijden. U kunt de scootmobiel reserveren bij de receptie van Westerholm. Voordat u op pad gaat, krijgt u een korte instructie over het gebruik, zodat u vertrouwd en veilig de weg op kunt. De scootmobiel is door ons verzekerd en wij zorgen ervoor dat u goed zichtbaar bent met een reflecterend vest over de stoel. Wij wensen u veel rijplezier!

Extra diensten

Heeft u speciale wensen? Wij bieden zorg op maat. Bewoners kunnen, tegen betaling, extra diensten bij Westerholm afnemen. U kunt hierbij denken aan het uitlaten van een hond of vaker huishoudelijke hulp. De bewoner betaalt hier dan extra voor aan Westerholm, zodat deze extra dienst niet ten laste komt van de zorgtijd van de andere bewoners.

Wellicht ten overvloede, maar hebt u een hond of krijgt u mensen met één of meerdere honden op bezoek, zorgt u er dan voor dat deze in huis of in de tuin te allen tijde zijn aangelijnd.

Seniorenzorg in de Wijk



U kunt zelf nog veel. Het liefst blijft u nog zo lang mogelijk zelfstandig wonen in uw eigen vertrouwde omgeving. Heeft u daarbij ondersteuning nodig? Dan kan onze 'Seniorenzorg in de wijk' uitkomst bieden. Naast persoonlijke verzorging en verpleging, bieden wij ook huishoudelijke hulp.

In vertrouwde handen

Een vast team van verzorgers verleent binnen de gemeente Haren zorg en ondersteuning op maat bij u thuis, 24 uur per dag en op alle dagen van de week. Met onze persoonlijke benadering is uw zorg bij ons in vertrouwde handen. Onze medewerkers zijn BIG geregistreerd. Een telefoontje, ook midden in de nacht, is voldoende om thuis adequate hulp te krijgen.

Denkt u hierbij aan:

- hulp bij het opstaan en naar bed gaan
- het aan- en uitdoen van steunkousen
- het verstrekken van medicatie
- het druppelen van ogen
- wondverzorging

- zorg voor een katheter of stoma
- hulp bij het vinden van goed incontinentie materiaal.

Deze verzorging wordt volledig vergoed vanuit de basisverzekering.

Een veilig gevoel

Indien gewenst kunt u thuis gebruik maken van onze personenalarmering, zodat u bij calamiteiten dag en nacht met ons in contact kunt staan. Met een druk op de knop heeft u contact met de alarmcentrale en is er binnen 15-30 minuten dag en nacht zorg van Westerholm bij u thuis.

Meer weten?

Wilt u gebruik maken van seniorenzorg in de wijk of vragen naar de mogelijkheden voor uw situatie? Wij staan u graag te woord.

Voor meer informatie kunt u vrijblijvend contact met ons opnemen via telefoonnummer 050 - 534 21 22.

U kunt ook een e-mailbericht sturen naar info@westerholm.nl.



In ontmoeting met elkaar

Activiteiten bij Westerholm en Ridders-Lubbers

Voor onze bewoners en cliënten in de wijk organiseren wij diverse activiteiten. Deze zijn afgestemd op de wensen van onze doelgroep en de activiteiten worden in kleinere of grotere groep aangeboden.

Overzicht structurele activiteiten

- Elke vrijdagochtend gymnastiek o.l.v. een fysiotherapeute
- De laatste donderdag van de maand de damesborrel
- De laatste vrijdag van de maand de herensociëteit
- 1x per maand worden gedichten voor-gelezen
- 1x per 14 dagen is er handwerkclub
- 1x per 14 dagen wordt een gezamenlijke warme maaltijd gehouden
- Om de 2-3 maanden vindt een wisselende expositie plaats in de hal en in de vitrines
- 2 x per jaar een modeshow
- 2 x per jaar een oecumenische dienst

Afwisselende activiteiten

- Spelletjesmiddagen: sjoelen, rummicub, scrabble, dammen, schaken, klaverjassen, bridge etc.
- Bloemschikken
- DVD films (documentaires, muziek- en speel-films)
- Concerten met optreden van koren, kwartetten, trio's met klassieke of moderne muziek, zang, pianomuziek
- Lezingen over onderwerpen als geschiedenis, natuur, kunst etc.
- Geheugenspel/quiz/fitnesstraining
- Voorlezen

Waar u de komende maanden naar uit kunt zien

- Elke dinsdag- en donderdagavond van 19.00-21.00 uur is er een avondactiviteit onder begeleiding van vrijwilligers.
- 27 januari: Casparieconcert: pianoduo Dimitar Dimitrov en Eline Boelee.
- 7 maart: Lezing Drents museum 'The American dream' door Trudy de Lange, kunsthistorica.
- 17 maart: Klassieke muziek concert Trio Kalliope. Voorafgaand aan Pasen (1-2 april) zal er een Paaslunch zijn, datum wordt tijdig bekend gemaakt.
- 21 april: concert: koor Eelsk met levensliederen.

Koersbal

Op dinsdag- en donderdagmiddag wordt er in de maanden september tot en met mei koersbal gehouden in de recreatiezaal. Deze activiteit valt niet onder onze activiteiten.



Extra excursies

Bij voldoende belangstelling worden er excursies georganiseerd naar het Groninger en Drents museum. De kosten voor vervoer, entree en rondleiding komen voor eigen rekening.

Weekagenda

In onze weekagenda, die wekelijks bij onze bewoners in de bus valt, kunt u lezen wat er georganiseerd wordt. Verder kunt u iedere week ons activiteitenoverzicht lezen in de recreatieruimte of op onze website: www.westerholm.nl en Facebookpagina: www.facebook.com/zorgcentrumwesterholm om te zien welke activiteiten de komende periode worden georganiseerd.



Tips

Ideeën en wensen voor een activiteit kunt u laten weten aan Monica Edelenbos en/of Els Bijster. Zij zijn bereikbaar via onze receptie op nummer: 050 5341222 of info@westerholm.nl

Gymnastiekuurtje Meer bewegen



Marijke Gooskens is 10 jaar geleden gestopt met werken als kinderfysiotherapeut. Sindsdien is ze elke vrijdagmorgen te vinden in de fitnessruimte van Westerholm. Hier geeft ze van 9.45-10.30 uur de gymnastiekles 'Meer bewegen' aan de cliënten van Westerholm.



In een klein uurtje worden alle spieren en gewrichten soepel en sterker gemaakt. Er wordt gewerkt met een vast programma waarbij gestart wordt met een warming up. Vervolgens

worden er diverse oefeningen op muziek gedaan om de spierkracht en coördinatie te stimuleren en te verbeteren. Goede muziek is essentieel bij 'Meer bewegen'. Het stimuleert tot bewegen en je ziet de mensen ontspannen.

Wanneer mensen beginnen te dementeren gaan ze automatisch minder bewegen. Hierdoor krijgen ze minder prikkels en gaan o.a. de motoriek en de spierkracht achteruit en raken ze meer in een isolement. Wanneer je beginnend dementerenden in beweging houdt, stimuleert dat het sociale contact, ervaren ze het plezier van bewegen en blijven ze fitter in hun hoofd en lichaam. Marijke haar quote is " Als er niet wordt gelachen, heb ik het niet goed gedaan!".

Marijke heeft momenteel 10 deelnemers in haar 'gymklas'. Het is een fijne groep waar veel plezier gemaakt wordt, maar er is altijd ruimte voor meer deelnemers. Heeft u interesse, kom gerust een keer meedoen om te kijken of het wat voor u is. Het is geheel vrijblijvend en het staat u vrij om te komen wanneer u wilt.

'Opschudd'n'

Vrijwilligers inzet op de avonden

Sinds 21 november 2017 is de groep 'Opschudd'n' actief. Een groep van enthousiaste familie van bewoners (mantelzorgers die vrijwilligers zijn geworden) met uiteenlopende kwaliteiten en interesses, organiseren twee keer per week een avondactiviteit in de lounge van Westerholm.

Van 19.00 tot 21.00 uur is er koffie en thee met een praatje, een wedstrijd op tv, een quiz en zo meer. Alle bewoners zijn van harte welkom om aan te schuiven en ideeën voor gespreksonderwerpen of activiteiten aan te geven. De opschudders zijn tijdens de avondactiviteiten telkens met twee personen, waardoor het mogelijk is om u als bewoner op te halen en weg te brengen als dat nodig is.

Vanwaar de naam 'Opschudd'n'?

De boel eens opschudden, wakker maken. Gezelligheid en invulling van de avond brengen. Dat is waar Opschudd'n voor staat en ook het doel van dit initiatief is. Als u dit als familie van een bewoner leest en denkt: "Ik wil ook wat betekenen op deze avonden", dan kunt u contact opnemen met José van der Veen, coördinator Informele Zorg. Ook als u meer informatie wilt, kunt u mailen naar j.veen@westerholm.nl of één van de Opschudders benaderen.





WESTERHOLM

Westerholm Haren

Irenelaan 1
9752 LS Haren
T. 050 534 21 22
info@westerholm.nl

Rijkers-Lubbers Groningen

Heresingel 32-36
9711 EV Groningen
T. 050 312 32 68
info@westerholm.nl