

GEZONDHEID & ZORG

# Nieuwsbrief

ALTIJD OP DE HOOGTE VAN HET LAATSTE NIEUWS

## Informatie voor bewoners van De Mantel en De Panden

Met deze nieuwsbrief willen we cliënten op een snelle en eenvoudige manier informeren over de laatste ontwikkelingen van Thuis in Voorburg. Kopij via [Els.van.de.Rostijne@florencenl.nl](mailto:Els.van.de.Rostijne@florencenl.nl).

### Inhoud:

- Poffertjes!
- Gezondheidsdag
- Dienst Geestelijke Verzorging
- Actueel nieuws
- Van lief en leed...
- Cliëntenraad
- Opmerkelijk!
- Kom uit je stoel
- Bijzondere activiteiten



### • Poffertjes!



Vrijdagmiddag 15 april werden de ouderen hartelijk welkom geheten door een team vrijwilligers van AEGON. Als een goed geoliede machine begonnen acht vrijwilligers een tweetal bakplaten op te warmen, om liefhebbers te voorzien van oer-Hollandse poffertjes. Max bracht op de vleugel bekende binnen- en buitenlandse liedjes ten gehore. Terwijl een zaal vol mensen aan het smikkelen en smullen was, klonken tussen de happen door voorzichtige stemmen die meezongen op het deuntje van "Naar de Speeltuin" van Heleentje van Capelle en De Karekieten. De sfeer zat er goed in en iedereen deed zich te goed aan een overheerlijke portie poffertjes.

- **Gezondheidsdag**

Op donderdag 21 april 2016 vond de Gezondheidsdag plaats in De Mantel met een grote, gezellige informatiemarkt. Hier was alle informatie te vinden over wat er allemaal te vinden is op het gebied van zorg en gezondheid.

In Ontmoetingscentrum La Jaquette was een heuse markt ingericht met diverse kramen om bezoekers te informeren over zorg, gezondheid en veiligheid. Tevens werden er verschillende workshops gehouden, waaronder door de firma Hereditas met betrekking tot nalatenschap, levenstestament en aanverwante onderwerpen.



Bezoekers werden welkom geheten door een tweetal fruitige dames gekleed als aardbei, zij deelden glaasjes met gezonde vruchtensappen uit.

Vele bedrijven en instanties waren vertegenwoordigd. Een Huisverpleegkundige met informatie

over hulp aan huis, ook de Gemeente Leidschendam-Voorburg was vertegenwoordigd met informatie over Maatschappelijk Werk en huishoudelijke ondersteuning. Monuta was aanwezig om informatie te geven over steun bij uitvaart.

Er was een kraam met informatie over de verschillende Ontmoetingscentra in de wijk en informatie over de Florencepas. Het bedrijf Vulkon gaf informatie over veilig koken. ANBO informeerde over financiële zaken zoals de Ooi-evaarspas. Vegro toonde een breed assortiment aan prakti-





sche hulpmiddelen, zoals bestek met betere grip. Tevens waren zij er om rollators een onderhoudsbeurt te geven.

De Nederlandse Huisopticiens boden brillen op maat en oogmeting. De Beter Lopen Winkel liet een aantal schoenen zien en Chouette bood een ruime keuze aan lingerie. De dames van New Vision Haarmode gaven informatie en toonden een aantal exemplaren van haarwerken.



AB Computerhulp was aanwezig om wat over de wonder wereld van computers te vertellen en computerhulp te bieden. De politie was vertegenwoordigd met informatie over Senioren & Veiligheid met betrekking tot diefstal- en inbraakpreventie.

Bewegen in de Wijk gaf informatie over de mogelijkheden van bewegen in water. Fysiotherapeuten waren vertegenwoordigd om uitleg te geven over preventief behandelen om te helpen functionaliteit te behouden.

Voor een schoonheidsbehandeling kon men terecht bij de Beauty Bus.

Charia's Medisch Pedicure gaf bezoekers een manicure of pedicure of een voetmassage.

Kortom een breed aanbod aan informatie op een zeer gezellige Gezondheidsdag!



## • Dienst Geestelijke Verzorging

Nu ik dit stukje voor de nieuwsbrief zit te schrijven, ben ik eigenlijk al half op vakantie. Voor de laatste voorbereidingen en het lezen over onze vakantiebestemming, wil ik nog iets op papier zetten.

De vakantieperiode gaat langzamerhand weer aanbreken. Vakantie een tijd van ontspanning, op vakantie gaan en uitrusten. Velen zullen er op uit trekken, sommigen hebben een doevakantie, anderen vinden het heerlijk om te luieren. Anderen blijven thuis en voor veel ouderen zal er geen vakantie (meer) zijn. Zij zullen mogelijk minder bezoek en aanloop krijgen omdat de familie op vakantie is.

Dat er in deze 'stillere' periode toch aandacht voor elkaar en voor de ander mag zijn. En eigenlijk niet alleen in deze periode, maar het hele jaar door. Aandacht voor elkaar is van wezenlijk belang, als mensen zijn we nu eenmaal sociale wezens en hebben we op zijn tijd mensen om ons heen nodig. Voor een praatje, wat belangstelling, een luisterend oor, enz.

Over aandacht vond ik de volgende tekst:

*Aandacht helpt:  
 je ontvangt warme steun.  
 Je wordt niet alleen gelaten.  
 Je mag spreken over wat je voelt.  
 Je angsten, je verdriet, je onzekerheid,  
 je hoop mogen worden geuit.  
 Aandacht is als het gebed:  
 het gebed dat je ontvangt:  
 anderen die voor je bidden  
 een kaars opsteken, stilstaan bij jou.  
 Het gebed dat je uitspreekt:  
 iemand op wie je vertrouwt  
 een lichtplek op een donkeren weg.  
 Aandacht laat je vrij:  
 soms wil je alleen zijn  
 soms moet je alleen zijn.  
 Je eigen pijn, je eigen vragen  
 niet ontvluchten, maar doorleven  
 uitzweten soms.  
 Teveel aandacht verstikt,  
 houd je af van jezelf, leid je slechts af,  
 leid niet naar binnen.  
 Aandacht die helpt maakt niet afhankelijk.  
 Ze geeft je de kracht om je eigen weg  
 zelf te gaan...*



Ik wens u allen een goede vakantie, hopelijk hebben we een mooie zomerperiode, voor de thuisblijvers én voor hen die er op uit trekken. En voor de reizigers: een behouden thuiskomst

Paul Sas  
Dienst Geestelijke Verzorging

## ACTUEEL NIEUWS

- De dames van de **Beauty Bus** zijn er weer op 15 juni en 20 juli! Inschrijfformulieren vindt u op het rode folderrek naast de garderobe.
- Er is een tweede groep mensen gestart vanuit het "In balans" **valpreventie** traject, er zijn enthousiaste aanmeldingen gekomen. Dit traject is bedoeld voor thuiswonende ouderen, dus voor Pandenbewoners en wijkbewoners.
- Een **dringend** verzoek: Wilt u alstublieft de **kussens uit de tuin** mee terug naar binnen nemen? Deze zijn van stof en kunnen niet goed tegen een nachtje regen in de tuin!
- Er wordt per 1 juli as. een **prijsverhoging** doorgevoerd in La Jaquette. Dit geldt o.a. voor de koffie en de thee, diverse alcoholische drankjes en nog enkele producten, u kunt dit navragen in het restaurant.
- Elke tweede dinsdag van de maand vindt in restaurant la Jaquette het **Alzheimercafé** plaats. Een maandelijks bijeenkomst voor mensen met dementie, hun naasten en belangstellenden. Op 14 juni wordt het thema "Rust roest" besproken. Het programma begint om 19.30 uur en eindigt om 21.00 uur. U bent van harte uitgenodigd!



### • Van lief en leed...

Op deze plaats melden wij welke bewoners er in De Mantel zijn komen wonen en welke bewoners er helaas zijn overleden...

#### Overleden bewoners

Mw. J.M.A.H.A. Jansen  
Mw. E.A.C. Spekking-de Groot

#### VAN HARTE WELKOM !

#### Nieuwe bewoners

131 Dhr. F. Vervoort  
615 Mw. J. den Hollander-Vleugels  
915 Dhr. M.J. van Kempen







### Hartelijk welkom

Een warm welkom voor alle nieuwe bewoners in De Mantel.

Waarschijnlijk heeft Josien Dullaart u namens de WCR inmiddels een kort bezoek gebracht en u iets verteld over de cliëntenraad.

Om ons op een goede manier in te kunnen zetten, zijn wij mede afhankelijk van uw informatie dus wij hopen dat u contact met ons opneemt als u vragen, opmerkingen of suggesties heeft. Dit geldt zowel voor bewoners als voor contactpersonen.

### Jaarvergadering

Op zaterdagmiddag 9 april vond de jaarvergadering van de WCR plaats in de Maartenzaal. Na een korte vergadering konden de ca. 100 aanwezigen genieten van een concert door Quatriola, een kwartet (klarinet, dwarsfluit, fagot en hobo) dat licht klassieke muziek speelde.

Mede dankzij de hulp van vrijwilligers werd om de vergadering heen en tussen de muziek door de inwendige mens verwend met hapjes en drankjes.

De vragen en opmerkingen die in de vergadering door bewoners werden gemaakt, hebben wij voorgelegd aan de manager. Zo kwamen onder meer de volgende onderwerpen aan de orde:

Op alle etages in De Mantel vinden bewoners het niet prettig dat er (te) veel uitzendkrachten in de zorg worden ingezet. **Reactie van de manager:** *De Mantel deelt deze mening van de bewoners. De Mantel heeft echter veel moeite openstaande vacatures in te vullen en moet daarom helaas een beroep doen op uitzendkrachten. Er wordt wel zoveel mogelijk gebruik gemaakt van vaste uitzendkrachten.*

De bestrating rond De Mantel is niet overal veilig, met name het trottoir richting Hoogvliet, ter hoogte van de brievenbus levert risico op. *De WCR heeft zelf contact opgenomen met de Gemeente en er is een deskundige komen kijken. Ook vanuit De Mantel zou de gevaarlijke situatie onder de aandacht van de Gemeente worden gebracht.*

Het blijkt op de psychogeriatrische afdelingen soms voor contactpersonen nauwelijks mogelijk persoonlijk contact te hebben met de Specialist Ouderen Geneeskunde.

**Reactie van de manager:** *Er is een bepaalde structuur afgesproken waarbij het reguliere contact via de zorg verloopt maar daarnaast moet het mogelijk zijn dat de contactpersoon ook zelf contact met de Specialist Ouderen Geneeskunde heeft.*

Verder werd opgemerkt dat sommige bewoners regelmatig last hebben van storing op de TV. **Reactie van de manager:** Het functioneren van Wifi in De Mantel is nog steeds in onderzoek bij het hoofdkwartier van Florence.....

Een contactpersoon gaf aan dat het zo leuk zou zijn als er met behulp van zorg, vrijwilligers en eventueel contactpersonen op de psychogeriatrische afdelingen af en toe eens pannenkoeken gebakken zouden kunnen worden.

**Reactie van de manager:** Tja, ondanks dat De Mantel heel veel enthousiaste vrijwilligers heeft, is er nog steeds een tekort. Met name op de psychogeriatrische afdelingen kunnen veel activiteiten niet worden uitgevoerd of kunnen bewoners niet deelnemen aan activiteiten beneden omdat er onvoldoende begeleiding is.

### Boek voor Verzorgenden en Mantelzorgers

"De dag door met dementie" is het nieuwste boek van Anneke van der Plaats (geriater) met veel praktische tips. Het gaat niet alleen over de oorzaak en de symptomen van dementie maar vooral over wat er gebeurt in de hersenen en waarom dementen reageren zoals ze reageren.

### Nieuwe leden

De WCR is op zoek naar nieuwe leden die op termijn het stokje van ons over kunnen nemen. U bent zeer welkom bij onze vergaderingen of neem, als u belangstelling heeft, contact met ons op. Wij vertellen u graag over de activiteiten van de WCR. Informatie vindt u op ons publicatiebord.

### Zomer

De WCR wenst alle bewoners een heerlijke zomer toe. Hopelijk kunt u veel van de tuin genieten!

### • Opmerkelijk!

In De Mantel werkt momenteel een vrijwilliger, Marc de Bolster, wiens overgrootmoeder de eerste bewoner van De Mantel was, destijds in november 1974...

U ziet een scan van haar identiteitsbewijs uit 1941 én een foto van het overhandigen van de eerste sleutel door toenmalig directeur J. Haverman bij de officiële opening.



## Kom uit je stoel!

Met interesse eens gekeken op het mededelingenbord in de hal, daar vond ik een flyer van het zwembad Forum Kwadraat. Zij gingen starten met ZWEMMEN VOOR SENIOREN. Iets dergelijks heb ik acht jaar in Het Wedde in Voorschoten gedaan.

Ik heb me laten informeren en kreeg te horen dat dit iedere donderdag tussen 11.00 en 12.00 uur zou plaatsvinden. Ik heb me aangemeld en werd door de Woej gehaald en naar het zwembad gebracht. Ik kon mijn rollator meenemen, maar deze mocht natuurlijk niet in het zwembad gedeelte, maar... daar stondkeurig netjes een rollator voor mij klaar zodat ik ermee naar het water kon komen.

Aan een instructrice mijn probleempjes gemeld, ik kreeg het advies om in het ondiepe gedeelte te gaan oefenen. Het water was goed op temperatuur. Ik kreeg een peddel in mijn handen om het evenwicht te bewaren en daarmee heb ik de opgegeven oefeningen in mijn eigen tempo gedaan. Het gaat heel ontspannend en rustig en zo heb ik het toch bijna drie kwartier uitgehouden. Als het te zwaar voor je wordt dan kun je stoppen. Het is echt aan te bevelen. Want... als je in je stoel blijft zitten kom je er nooit meer uit!!! Bij thuiskomst was ik natuurlijk wel moe, maar ik heb er geen nadelige gevolgen van gehad. Ik hoop dat ik de volgende keer met nog een paar liefhebbers er naar toe kan gaan.

De bedoeling is om op donderdag vanuit half elf te vertrekken vanuit De Mantel. In het zwembad betaal je € 5,-, dat is voor het vervoer inclusief de entree van het zwembad, dit wordt door de gemeente gesubsidieerd. Om 12.30 komt de Woej om je weer naar huis te brengen. Je kunt je aanmelden bij Forum Kwadraat en zij regelen dan het vervoer: *telefoon 070-387 08 00*.

Mw. J. de Brieder







De beweegtuin van De Mantel is er voor u!

Bij mooi weer is er begeleiding aanwezig op dinsdag- en donderdagmiddag van half twee tot vier uur. Kom gezellig bewegen en aan uw conditie werken.

U bent van harte welkom.



## • Bijzondere of nieuwe activiteiten uitgelicht

**Iedere woensdagmiddag** in Ontmoetingscentrum Essesteijn in het Grand Café La Jaquette: **Mandala's** kleuren en tekenen van 13.30 – 15.30 uur.

**Zondag 12 juni** hebben we een bijzonder optreden **Van Frates Corona** licht klassieke Nederlandse muziek met beelden via de beamer om 14.30 uur in La Jaquette.

Op **zaterdag 25 juni**: genieten van een **Piano Recital** van Willem van Ekeren om 14.30 u in La Jaquette.

Op **donderdag 14 juli** een optreden van **Peter Jonck & The Dutch Vocals** 14.30 u in La Jaquette, een aanrader!

*Om alvast te onthouden: vanaf 22 augustus vieren wij een **ZOMERWEEK** in De Mantel met allerlei gezellige activiteiten.*

*Bijvoorbeeld op maandag gaat de IJskar van Tom door het huis, op dinsdag komen er knuffelpaardjes, cavia's en twee kippen om te aaien (in de tuin) en er is een braderie. Op woensdag een (buiten)optreden van Peter Dons. Op donderdag is er een BBQ voor personeel en vrijwilligers.*