



Silver

Winter 2021

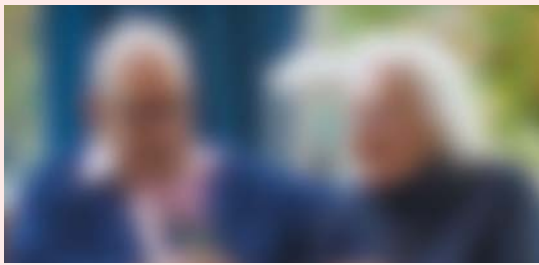


“Nu ze ons samen
uitzwaaien,
geeft dat zoveel rust”

En ook... Een kijkje achter de schermen van een ontmoetingscentrum | Meer invloed op de kwaliteit van zorg | Uitdagingen in 2022 | Cliënten over de winters van toen

Inhoud

- 3 **Voorwoord:**
Wij presenteren Silver



- 4 **Lief en leed**

- 8 **Uw levensverhaal is de rode draad**

- 9 **Column:**
Een vergissing is menselijk



- 10 **De dag van...**

- 13 **Slimme sokken signaleren stress**

- 14 **Gezocht: Meedenkers, meepraters en meebeslissers**



- 16 **De slinger:**
Een gesprek maakt iemand blij

- 17 **Neem de tijd en loop bewust**



- 18 **Cliënten aan het woord:**
De winters van weleer

- 20 **Training voor Sparrenheide**

- 21 **Families bij Silverein:**
Woonmedewerker Michelle en haar oma Rosa

- 21 **Frisse lucht is goed voor u**

- 22 **Silvernieuws**

Colofon

Silver is het magazine van Silverein en verschijnt drie keer per jaar.

Silver bevat interessante informatie en verhalen van en over Silverein voor cliënten, naasten en medewerkers.

Bezoekadressen

Op onze website vindt u alle bezoekadressen van onze locaties.

Hoofdadres Silverein

Dalplein 2, 3762 BP Soest

(088) 356 00 00

info@silverein.nl,

www.silverein.nl

U vindt ons ook op



Redactie

Annemieke Bosch, Caroline Schalks, Geertje Tuin, Jariëke Kattenberg, Liselotte de Bruijn en Natasja Hogendoorn

Creatie & Realisatie

BxHxD Maarssen tekst

DropOuts Amsterdam vormgeving

Patrick Siemons Nijkerkerveen fotografie

Practicum Soest drukwerk

Met dank aan alle geïnterviewden en redacteurs voor hun medewerking.



*Dominique
Dautzenberg
Manager zorg
regio Soest*

Wij presenteren: Silver

Voor u ligt ons prachtige nieuwe magazine. Een nieuwe naam en een nieuw uiterlijk, die volgens mij mooi aansluiten bij onze nieuwe organisatie Silverein. Waar deskundige medewerkers en vrijwilligers, met liefdevolle aandacht, zorg en ondersteuning bieden. Die toewijding leest u zeker terug in de verhalen in dit magazine.

Bijvoorbeeld in het artikel over ontmoetingscentrum De Vijver waar Marianne Stolker en haar collega's vol enthousiasme gezelligheid bieden aan alle bezoekers. Of het artikel waarin echtparen en hun verwanten vertellen hoe fijn het is om bij elkaar te kunnen zijn. Het is prachtig dat wordt gekeken naar wat iemand echt nodig heeft en dat de zorgmedewerkers dat realiseren. Dat is toch prachtig!

Men stelt mij weleens de vraag waarom ik manager in de zorg ben geworden. Ondanks alle uitdagingen kan ik me geen

mooiere baan voorstellen. Mijn steentje bijdragen aan de zorg voor cliënten, ieder met zijn of haar eigen verhaal, dat is waar ik energie van krijg. Ik ben ongelooflijk trots op de medewerkers, mijn collega's, die iedere dag alles geven om goede zorg te verlenen en lichtpuntjes creëren voor de cliënten. Die ervoor zorgen dat de dagelijkse zorg doorgaat en blijven zoeken naar kansen om iets speciaals te doen. Zo regelden medewerkers dat er een pony op bezoek kwam in Daelhoven, was er op Villa de Eik een heuse beautydag en op Het Woonoord een gezellige theatermiddag. Ik ervaar het iedere dag als een eer dat ik hier onderdeel van uit mag maken.

In december, maand van bezinning, kijken we terug op het jaar dat achter ons ligt. Een jaar dat helaas opnieuw voor een groot deel in het teken stond van corona. Met steeds veranderende maatregelen, vaccinaties, mondkapjes en afstand houden. Maar het was

ook een jaar van verbroedering, van samen sterk, van zorgen met en voor elkaar, hoop en genieten van de kleine dingen. Laten we lief zijn voor elkaar en ons richten op het goede, dan vinden we samen de lichtpuntjes in deze donkere dagen.

Ik wens u heel veel leesplezier, ontspannen dagen en een liefdevol 2022.

Dominique



Lief en leed

Bij uitzondering tref je bij de kleinschalige woningen 'Boshuysen' van De Biltse Hof een samenwonend echtpaar aan. Maar sinds oktober tellen de woningen van Boshuysen niet één, geen twee, maar wel drie echtparen. Het is moeilijk dat geliefden op een gesloten afdeling terechtkomen. Tegelijkertijd is er die waardevolle kant: na alle jaren van lief en leed ook in déze fase in elkaars nabijheid verblijven.

TEKST: JARIEKE KATTENBERG

FOTO'S: PATRICK SIEMONS

Joop en Riet zijn 61 jaar getrouwd, zo ook Bram en Gabriëlle. Jos en Riet noteren 57 jaren huwelijk. Dochter Karen, dochter Melinda en zoon Paul vertellen hoe het is dat beide ouders op de gesloten woningen van Boshuysen wonen.

Opnieuw samen

“Nu ze ons samen uitzwaaien, geeft dat zoveel rust”, vertelt Karen. Vader Joop kwam na een val in een verpleeghuis terecht. Wanneer ze hem met haar man en moeder opzocht, bleef hij na het afscheid alleen achter.

“Mijn vader was in zijn hele leven nog nooit zonder mijn moeder geweest”

Karen

“Hij woonde driehoog. Wanneer de liftdeur sloot, was hij direct uit zicht. Dat was elke keer zo onbarmhartig. Bij Boshuysen staan ze met z'n twéétjes in de tuin eindeloos te zwaaien. Weggaan voelt nu heel anders.” Joop en Riet arriveerden tegelijk op De Biltse Hof. Bram verhuisde pas

zeven maanden na zijn vrouw Gabriëlle naar Boshuysen. Melinda zocht aanvankelijk een locatie met een combinatie van open en gesloten. De casemanager constateerde echter dat de achteruitgang van vader gestaag zou doorzetten. Melinda vroeg hem hoe hij het zou vinden om ook bij Boshuysen te gaan wonen. “Voor mijn vader telt maar één ding: in de buurt zijn van mam. Hij kon niet wachten tot hij mocht verhuizen.”

Riet en Jos maakten hun entree met een tussenpoos van drie maanden. “De zorg voor mijn moeder viel mijn vader de laatste jaren meer dan zwaar”, zegt Paul. “Aanvankelijk ving mijn vader haar aardig op binnen zijn zeer gestructureerde leven. Mede door beider zorgmijdende trekken, werd die last veel te groot. Mijn vader belandde in het ziekenhuis, mijn moeder kreeg een crisisopname op De Biltse Hof. Al gauw bleek dat mijn vader niet meer naar huis terug kon.” Vanwege de lege plekken die corona achterliet, was er

ook voor Jos plek in een woning van Boshuysen.

Zoeken naar balans

Ouder worden komt met gebreken. De drie echtparen kennen dit uit ervaring. Melinda's moeder kwam steeds vaker te vallen en haar gedrag werd, geheel tegen haar natuur, soms onvoorspelbaar en lastig te hanteren. “Een verpleeghuis was voor haar een doemscenario”, weet Melinda. “Maar het kon niet zo langer. Mam zei eerst heel gewiekt dat ze gewoon drie keer zou weigeren voor de rechterlijke macht. Tot verbazing van mijn zus en mij ging ze echter zonder slag of stoot akkoord! Ze heeft aangevoeld dat er iets anders moest.” Melinda zag al snel dat de zorg van Boshuysen haar moeder goed deed. “Ze werd weer haar lieve, sociale zelf.



Joop & Riet

Ook was ze opnieuw helemaal verliefd op mijn vader! Ik ben benieuwd hoe het verder gaat nu beiden op De Biltse Hof wonen.”

“Voor mijn vader telt maar één ding: in de buurt zijn van mam”

Melinda

“Dat is voor iedereen zoeken”, weet Jenifer van Dijk, senior-verpleegkundige, vanuit de praktijk. “Voor de echtparen, hun kinderen en ook voor ons als zorg. Het is echt fijn dat bewoners in deze fase van hun huwelijk bij elkaar kunnen zijn. Tegelijk willen we hen ook zien en behandelen als individu.” Voor Silverein is dat de reden om echtparen te verwelkomen op verschillende woningen binnen één zorgteam. Jenifer: “Enerzijds om te voorkomen dat de een toch voor de ander gaat zorgen. Anderzijds omdat er acht bewoners op een woning wonen, waarbinnen een echtpaar geen eilandje moet vormen.”

“Het is fijn dat bewoners in deze fase van hun huwelijk bij elkaar kunnen zijn”

Seniorverpleegkundige Jenifer

Voor Jos en Riet zijn in het team duidelijke afspraken gemaakt. “Tot twee uur leven ze hun eigen leven”, licht Paul toe. “Na de lunch komen ze bij elkaar.” Jos is een muzikale, belezen, zorgzame, gesloten persoon. Hij is graag op zichzelf. Paul weet dat zijn vader z'n vrijheid mist, al ontstaat



Riet & Jos

er langzaam berusting. Het welzijn van zijn moeder is met sprongen vooruit gegaan sinds zij bij Boshuysen verblijft. “Ze is ronduit happy”, ziet Paul. “Ze krijgt haar maaltijden en medicatie op tijd. Zij is sociaal en zit zelden op haar eigen kamer. Vanuit mijn vaders kamer kijk ik precies de huiskamer in van haar afdeling en vaak zie ik haar keuvelen met medebewoners.”

Ook Melinda's moeder Gabriëlle zit doorgaans met haar breiwerk in de gemeenschappelijke woonruimte. Haar man Bram nestelt zich juist behaaglijk in zijn eigen relaxstoel om sport of een praatprogramma

te kijken. “Dat vond mijn moeder vroeger maar niks, dus nu pakt hij zijn kans”, lacht Melinda.

Joop en Riet daarentegen zijn onafscheidelijk. “Altijd als we hen bezoeken, zitten ze bij elkaar”, constateert Karens man. “Al weten we dat de zorg hen af en toe een poosje uit elkaar houdt”, vult Karen aan, “omdat het voortdurend op elkaars lip zitten soms vermoeiend is”. Het was altijd de wens van Riet, Joop en hun kinderen dat de twee bij elkaar zouden blijven. “Aanvankelijk hoopten we op een leuk aanleunwinkje, maar hun gezondheid verslechterde en ineens ging het hard.” Vóór die tijd

togen ze wekelijks met de trein naar Veenendaal. En dichterbij huis hadden ze hun gezamenlijke loopje naar de supermarkt. Toen Riet door een herseninfarct naar het ziekenhuis moest, wist Joop niet hoe hij het had. Karen: "Hij was in zijn hele leven nog nooit zonder mijn moeder geweest!" Het aanleunwoningje raakte van de baan. Toch zijn Joop en Riet de koning te rijk nu ze samen een plek in de Bilthovense bossen hebben.

Stabiliteit behouden

Twee van de echtparen vallen onder de zorg van Boshuysen Team 1. Voordeel hiervan vindt verpleegkundige Jenifer dat de stelletjes tegen elkaar kunnen worden 'uitgeruild'. Beide woningen houden zo hetzelfde aantal bewoners. Dat biedt zowel medewerkers als de andere bewoners evenwicht. Voor de kinderen van de echtparen benoemt zij het praktische gemak van het samenwonen op één locatie. "Logistiek is het simpelweg fijn dat het zo kán. Families hebben altijd een zware tijd van mantelzorg achter de rug. Dat ouders nu op één plek wonen, scheelt een stukje in de belasting."

"Op De Biltse Hof gaan mijn ouders samen naar de muziekmiddag; zo'n wekelijks uitje hebben ze in geen jaren meer gehad"

Paul

"Een opluchting", noemt Paul het. Daarmee spreekt hij uit wat ook dochters van de andere echtparen ervaren. Vader en moeder ge-

zamenlijk op één zorglocatie. Hoewel Pauls ouders geen wensen aangaven omtrent het 'samen oud worden', ligt het wat hem betreft in de lijn van hun klassieke relatie dat zij ook in deze fase van hun leven bij elkaar in de buurt wonen.

"Dat ouders nu op één plek wonen, scheelt een stukje in de belasting"

Seniorverpleegkundige Jenifer

"Als ik hoor dat ze 's maandags op De Biltse Hof samen naar de muziekmiddag gaan, dan valt daarmee het geleden leed niet weg, maar dan denk ik wel: zo'n wekelijks uitje hebben ze in geen jaren meer gehad." Daarbij is alles wat stabiel is, helpend in de huidige periode.

Zowel Karen als Melinda zeggen met een zekere schroom ook wel 'blij' te zijn dat hun ouders gelijktijdig in de fase van gesloten wonen terecht zijn gekomen.

Beiden plaatsen - los van elkaar - overduidelijk aanhalingstekens wanneer ze het woord 'blij' gebruiken. De zware tijd en het verdriet om de fysieke en mentale achteruitgang van hun ouders heeft nadrukkelijk ook sporen in hun levens getrokken.

Toch overheerst dankbaarheid dat hun pa en hun ma samen een stekkie hebben gevonden. "Want", zo vat Melinda het samen, "pap en mam kunnen soms niet met, maar zeker niet zonder elkaar!" ♡



Seniorverpleegkundige Jenifer

Silverein biedt zorg en ondersteuning

Uw levensverhaal is de rode draad

Sinds 1 juli jl. zijn we Silverein, gebouwd op de sterke fundamenten van De Brug, De Bilthuysen en Lyvore. We koesteren het unieke en waardevolle dat elke afzonderlijke organisatie met zich meebrengt. Die kennis en ervaring delen we met elkaar, waardoor we elkaar versterken en aanvullen. Zo kunnen wij **nóg beter onze ambitie realiseren: wij zijn een sterke ouderenzorgorganisatie die ouderen met een zorghulpvraag optimaal ondersteunt en verzorgt. Daarbij ligt de nadruk op een waardig en waardevol leven, waarin iedereen ruimte heeft zichzelf te zijn.**

Wij zijn er voor u

Ook wanneer u een hulpvraag heeft, vinden wij het belangrijk dat u, zo lang als mogelijk is, de regie over uw eigen leven houdt. Iedereen vindt het fijn dat de mensen die het dichtst bij iemand staan, weten wat iemand waardevol vond en nog steeds belangrijk voor diegene is. Al kan iemand dat zelf misschien niet meer vertellen. Wij vinden

het belangrijk te weten wat uw wensen en behoeften zijn. Waar u wel of niet van houdt, maar vooral waar u blij van wordt en wanneer u zich veilig en vertrouwd voelt. Op die manier bieden wij passende zorg, ondersteuning en welzijn, bij u thuis of binnen één van onze locaties. Dat doen we met liefde en respect in een omgeving waar u zich veilig, gewaardeerd en thuis voelt.

Wat biedt Silverein aan zorg en ondersteuning?

- Revalidatie en herstel
- Zorg thuis
- Crisisopvang en respijtzorg
- Gerontologie en zorg voor mensen met niet aangeboren hersenletsel
- Dementiezorg
- Somatische zorg
- Welzijns- en dagactiviteiten
- Maaltijdservice
- Deskundigheidscentrum

De toekomst van Silverein

Na de formele fusie volgt een fase waarin we ernaar toewerken om ook echt één organisatie met een eigen sterke identiteit te worden. Dat betekent dat er hard gewerkt wordt aan het vervangen van bijvoorbeeld naamborden bij en in locaties en werkkleding van zorgmedewerkers. Ook achter de schermen betekent de eenwording dat we onze werkprocessen harmoniseren. Tevens bereiden we ons voor op het nieuwe jaar. Ook in 2022 staan diverse uitdagingen te wachten. In een tijd van krapte op arbeidsmarkt, zetten wij ons in om nieuwe enthousiaste en gemotiveerde medewerkers te werven en maken we ons sterk, samen met onze regionale collega zorgaanbieders, ervoor te zorgen dat de zorg- en welzijnsactiviteiten voor cliënten gewaarborgd blijven. Wij hebben er alle vertrouwen in deze uitdagingen als Silverein tegemoet te treden. ♡

TEKST: LISELOTTE DE BRUIJN





Jarieke Kattenberg
*Huiskamer-
 ondersteuner*
Boshuysen team 1

Een vergissing is menselijk

Vandaag sta ik met een flexmedewerker op de afdeling. Bij binnenkomst hoor ik haar gezellig praten op de kamer van een van de bewoners. Ik werp een blik om de hoek om goedemorgen te zeggen en schiet prompt in de lach. De bewoonster is door de flexer keurig aangekleed; zwart jurkje, mooie ketting, nette schoenen en een bijpassend zwart-witgeblokte blouse. Zo op het eerste gezicht een prima combinatie. Maar wat deze zorgmedewerker niet weet en ik wel: die zacht flanellen blouse is het pyjamajasje van mevrouw!

Natuurlijk moet de flexer ook lachen. “Maar”, zegt ze meteen: “ik heb wel precies zo’n geblokte blouse; een zwart-rood houthakkersoverhemd.” En eerlijk is eerlijk, wanneer ik mevrouw nooit eerder in deze pyjama had gezien, zou het me niet zijn opgevallen.

Aan het begin van de middag gaan we aan tafel om te lunchen. “Nog even een crèmeje op mijn gezicht”, zegt de bewoonster van de pyjama-blouse van vanmorgen. Wanneer ze in de woonkamer terugkomt, zie ik nog een likje crème boven haar wenkbrauw zitten.

“Mag ik de finishing touch doen?”, vraag ik. De crème smeert stroef en ik zie dat de huid eerder droog dan is dan vettig. In een reflex ruik ik aan mijn wijsvinger. Direct herken ik de geur van tandpasta! “Het is vandaag wel uw dag!”, constateer ik. “Pyjamajasjes en tandpasta om mooi voor de dag te komen”.

Zo zie je maar, bewoner of verzorgende: een vergissing is menselijk.

Jarieke





De dag van...

In ‘De dag van ...’ volgen we een collega tijdens het werk. Deze keer Marianne Stolker, medewerker van ontmoetingscentrum (OC) De Vijver in Driebergen.

Gezellige drukte in het oude postkantoor

Tientallen jaren werden hier brieven gesorteerd, pakketjes verstuurd en postzegels gekocht. Het postkantoor van Driebergen was altijd één en al bedrijvigheid.

Die tijd is voorbij, maar sinds mei vorig jaar heeft het gebouw een nieuwe bestemming.

Dankzij de komst van OC De Vijver is het in het voormalige postkantoor aan de Buzziburglaan weer minstens zo gezellig als vroeger.

Drie groepen

In OC De Vijver is plaats voor drie groepen van gemiddeld acht bezoekers. Eén groep voor mensen met Parkinson en niet aangeboren hersenletsel en twee groepen voor mensen met geheugenproblematiek als gevolg van dementie.

Brandweerman

Het is dinsdagochtend, tegen tien uur. Vandaag zullen twee groepen aanwezig zijn. De eerste bezoekers komen binnen. Marianne Stolker begroet iedereen enthousiast. De mensen krijgen een kopje koffie en raken al snel met elkaar in gesprek.

Marianne neemt de krant met ze door. Het gesprek gaat

over paddenstoelen, dennen-appels en het Henschotermeer. Maar ook over hondenpoep en het militair museum. Als er een brandweerwagen voorbijrijdt, kijkt Marianne even op. “Ik heb iets met de brandweer”, zegt ze. Waarop de enige man in het gezelschap reageert: “Met de brandweer of met de brandweerman?”

Vrolijk nieuws

“Soms is het zo gezellig dat ik nauwelijks de gelegenheid krijg om de krant voor te lezen”, vertelt Marianne.

“Het is wel de bedoeling dat de mensen er vrolijk van worden om hier te zijn”

“Ik kies verschillende onderwerpen, maar het al te vervelende nieuws probeer ik te vermijden. Het is wel de bedoeling dat de mensen er vrolijk van worden om hier te zijn.”

Bladeren van goud

Na het lezen van de krant wordt er op dinsdagochtend geknutseld.





Vorige week heeft de groep herfstbladeren van klei uitgesneden. De kleibladeren zijn nu droog en het is tijd om ze te verven. De bezoekers kunnen hun herfstbladeren zelf in een kleur verven. Ze kunnen ze ook goud laten spuiten door Daphne, een collega van Marianne. Deze ochtend is overeenstemming over de kleur; iedereen wil een herfstblad van goud.

Bewegen

Tijd om in beweging te komen. Eén van de twee groepen krijgt vóór zich op tafel een dichte fles gevuld met water. Met een bal proberen de deelnemers een fles van de ander om te gooien. Het spel zet verschillende spieren aan het werk, waaronder de lachspieren. Marianne: “We bewegen ook wel eens op muziek. Soms komt er een tai chi-leraar langs, die met de bezoekers tai chi doet, een oosterse bewegingsvorm. De eerste keer

was dat natuurlijk onbekend en vroeg iedereen zich af wat er ging gebeuren. Maar ze deden allemaal mee en vinden het inmiddels heel leuk. Ik heb weleens meegedaan: best pittig hoor.”

De andere groep maakt buiten een wandeling. Een paar bezoekers zijn binnengebleven om te sjoelen. Iemand anders doet een dutje in een gemakkelijke stoel.

Elke vrijdagochtend doet een grote groep mee aan het koersballen. Dat gebeurt onder leiding van de enthousiaste vrijwilliger Jaap, die er een heel populaire activiteit van heeft gemaakt. De deelnemers hebben iedere week de grootste lol.

Uitgebreid lunchen

“Om half een lunchen we uitgebreid”, vertelt Marianne. “Sommige mensen helpen met tafeldekken. We hebben altijd wel

een omelet of een kroket, een pasteitje of zelfgemaakte soep. We halen ook weleens kibbeling. Het grappige is dat mensen die thuis weinig eten, hier heerlijk smullen. Als we klaar zijn, helpen een paar bezoekers met opruimen en de anderen gaan lekker rusten in een luie stoel. Sommigen knappen een uiltje, anderen pakken een boekje of tijdschrift. Even een uurtje rust.” Meestal is er daarna tijd voor een bord- of kaartspel, maar Marianne besluit ook wel eens iets anders te doen. “Het hangt van de groep af. Sommige mensen komen twee keer per week, anderen drie keer. We hebben dus iedere dag een andere samenstelling.

Als mensen hier komen, is dat niet alleen fijn voor hen, het ontlast ook de mantelzorgers. De zorg voor een partner of naaste kan hen wel eens boven het hoofd groeien.

Wij zijn een ontmoetingscentrum en hebben óók aandacht voor de mantelzorger. Vóór corona organiseerden we ontmoetingsmomenten voor mantelzorgers, die dan ervaringen met elkaar konden delen. We maakten er wel eens een verwendagje van, met bijvoorbeeld een schoonheidsspecialiste. Nu hebben we alleen telefonisch contact om te horen hoe het met de mantelzorger gaat.”

“Wij hebben ook aandacht voor de mantelzorger”

Een middag in het café

Iedere laatste vrijdag van de maand is het cafémiddag. De tafelkleedjes die vroeger in de kroeg op tafel lagen, komen dan tevoorschijn. Er zijn lekkere hapjes, zoals kaas, worst, bitterballen, gehaktballetjes, maar ook (alcoholvrije) wijn en een advocaatje met slagroom. Marianne: “We zingen vaak oude liedjes en we doen een quiz of bingo. Sommige bezoekers vinden het leuk, anderen vinden het moeilijk. Als iedereen maar plezier heeft en gestimuleerd wordt om de dingen te doen die ze nog kunnen.”



“Ha, schoonheid!”

Marianne gaat na haar werk fluitend naar huis. “Ik vind dit het leukste werk dat er is: mensen blij maken. Er is een meneer die goed in de gaten heeft dat hij steeds minder kan. Hij begrijpt veel dingen niet meer. Als hij weggaat, loop ik even mee naar de taxi om te zeggen dat de chauffeur hem bij zijn vrouw moet afzetten. Toen hij

hier de eerste keer was geweest, hadden ze hem aan het begin van de straat afgezet en kon hij de weg naar huis niet meer vinden. Wanneer hij ’s morgens binnenkomt, zegt hij: “Ha, schoonheid.” Dan antwoord ik: “Mijn dag kan niet meer stuk. Jij mag blijven.” ♡

TEKST: CAROLINE SCHALKS

FOTO'S: PATRICK SIEMONS



Kom langs bij OC De Vijver

Wij zijn een plek waar ouderen met o.a. geheugenproblemen elkaar kunnen ontmoeten en samen een gezellige dag kunnen hebben.

U bent van harte welkom om de sfeer te komen proeven. We maken graag een afspraak met u en uw naaste voor een

kennismaking. Afhankelijk van uw indicatie kunt u één of meerdere dagen per week in het ontmoetingscentrum deelnemen aan individuele of groepsactiviteiten.

Voor informatie of een afspraak belt u 0343 555 407.

E-mailen kan ook naar ocdevijver@silverein.nl.

Onderzoekspilot SentiSock

Slimme sokken signaleren stress

In Beukenstein start binnenkort een onderzoekspilot met de SentiSock. Deze ‘slimme sok’ meet de emoties bij mensen met een verstandelijke beperking of dementie. “Ik ben er ontzettend enthousiast over”, zegt Katelijne Rose, woonzorgbegeleider.

Levensgeschiedenis

Op locatie Beukenstein in Driebergen wonen mensen die psychogeriatrische zorg nodig hebben. De bewoners hebben naast een vorm van dementie nog een psychiatrisch ziektebeeld, waardoor communiceren vaak moeilijk is.

“We kunnen voorkomen, dat onrust escaleert”

De oudste bewoner is 97, de jongste is 59. Katelijne: “We stemmen de zorg af op wat iemand prettig vindt. De levensgeschiedenis is daarbij belangrijk; hoe is zijn of haar leven geweest?”

Hartslag en transpiratie

HUME is een elektronisch systeem dat helpt om het gedrag van mensen met een verstandelijke beperking, dementie en/of autisme beter te begrijpen. Katelijne: “Onbegrepen gedrag en toenemende stress gaan vaak samen. HUME geeft inzicht in het stressniveau, waardoor we iemand gerichtere dagelijkse zorg en ondersteuning kunnen geven. Het systeem laat op basis van veranderingen in

hartslag en transpiratie zien dat iemand spanning opbouwt. Daardoor kunnen we het gedrag beter begrijpen en erop inspelen.”

Ambassadeur

Kateljine Rose is één van de acht ambassadeurs zorgtechnologie die Silverein sinds september van dit jaar heeft. “We maken al vaak gebruik van technologie zonder dat we ons daar bewust van zijn. Denk bijvoorbeeld aan de slaaprobot.” (Hierover stond in het vorige magazine een artikel, red.) Katelijne is blij dat Silverein deelneemt aan het HUME-onderzoek. “Wij zijn een schakel in de ontwikkeling van HUME. De resultaten tot nu toe lijken mooie kansen te bieden”.

Kille technologie maakt de zorg warmer

HUME meet stress van de gebruiker met sensoren. Eén daarvan is bevestigd aan de SentiSock, de andere aan een bandje om de borst. De sensoren meten hartslag en transpiratie. Het systeem vergelijkt de meetgegevens voortdurend met



gedragsmodellen. Met behulp van kunstmatige intelligentie stelt HUME vast of de hartslag en transpiratie wijzen op stress. Signaleert het systeem stress, dan krijgt de zorgmedewerker daarvan een bericht via een app op de telefoon. Katelijne: “Iemand die onrustig is, kunnen we zo tijdig apart nemen, door bijvoorbeeld even naar zijn kamer te gaan voor een gesprekje. Op die manier kunnen we voorkomen dat de onrust escaleert. Kunstmatige intelligentie klinkt misschien kil, maar het helpt ons juist bij de warme zorg. Dankzij HUME en de SentiSock kunnen we eerder inspelen op een stressvol moment. Dat is prettig voor de mensen om wie het gaat, maar ook voor de zorgmedewerker. Ik verwacht dat HUME en de SentiSock veel voordelen kunnen opleveren.” 

Gezocht: meedenkers, meepraters en meebeslissers

Het moment van de fusie tussen De Brug, De Bilthuysen en Lyvore, met als gevolg het ontstaan van Silverein, ligt al weer even achter ons. De afgelopen maanden is een start gemaakt met het op elkaar afstemmen van systemen, procedures en werkwijzen.

Een nieuwe organisatie, een nieuwe medezeggenschapsraad
Silverein is een grote organisatie, met 23 locaties en ruim 2500 medewerkers. De zorglocaties zijn ingedeeld in vier regio's, met ieder aan het hoofd een regio-manager. Daarnaast is een vijfde regio ontstaan, die van de totale extramurale zorg. Extramurale zorg betreft cliënten die weliswaar thuis wonen, maar zorg krijgen via Silverein. Deze nieuwe structuur vraagt ook om het opnieuw inrichten van de cliënt-medezeggenschap.

“Als lid van de cliëntenraad heb je invloed op de kwaliteit van de zorg en op het welzijn van bewoners en cliënten”

De basis daarvoor wordt gevormd door de Wet Medezeggenschap Cliënten Zorginstellingen (WMCZ 2018), die geldt voor organisaties die langdurige zorg bieden. Elk van eerdergenoemde regio's krijgt een

eigen regionale cliëntenraad (RCR), bestaand uit vertegenwoordigers van de diverse, binnen die regio vallende, locaties.

Cliëntenraden hebben écht invloed

Om die reden komen wij graag in gesprek met mensen die interesse hebben zitting te nemen in één van deze raden. Als cliëntenraadslid behartig je de belangen van bewoners en cliënten en hun naasten en lever je een bijdrage aan de kwaliteit van de ouderenzorg op de locaties.

Ook word je in voorkomende gevallen betrokken bij beleidsontwikkeling en onderwerpen die overeenkomstig wet- en regelgeving advies- of instemmingsplichtig zijn. Op die manier kun je als cliëntenraad dus daadwerkelijk invloed uitoefenen op plannen of besluiten, die direct van invloed zijn op de kwaliteit van de zorg, wonen en welzijn van bewoners en cliënten.

Denk hierbij aan plannen rond voedingsaangelegenheden, ver-

bouwing of nieuwbouw, beschikbaarheid van computerfaciliteiten, een regeling voor waskosten, systeem voor nachtalarmering en tal van andere zaken.

“Affiniteit met ouderenzorg is essentieel”

Daarnaast speelt er ook veel in de relatie overheid en zorgbranche. Bijvoorbeeld financiering, visieontwikkeling rond ouderenzorg of strategische huisvestingsmodellen. Sowieso onderwerpen die ook vanuit maatschappelijk oogpunt interessant zijn om meer over te weten.

Uw bijdrage voegt iets toe

Het management van Silverein ziet een goed en open contact met de cliëntenraad als belangrijke toegevoegde waarde. Het is voor de organisatie een bron van informatie om nog beter te weten wat er in huis speelt, zodat daarop kan worden gestuurd. De cliëntenraden vergaderen in principe eenmaal per zes of acht weken met de betreffende regio-manager en -indien van belang gezien de onderwerpen- met leidinggevendenden van de teams. Indien daartoe aanleiding bestaat kan er uiteraard ook tussentijds overleg plaatsvinden.



Archiefphoto. Deze personen zijn geen lid van een cliëntenraad

Is de cliëntenraad iets voor u?

Van kandidaten wordt verwacht dat zij op enigerlei wijze bij Silverein betrokken zijn, hetzij als bewoner/cliënt, hetzij als vertegenwoordiger, familielid of mantelzorger. Daarnaast zijn affiniteit met ouderenzorg en het vermogen zich te verplaatsen in de positie van bewoners en cliënten, uiteraard essentieel. Volledigheidshalve vermelden wij nog dat het een onbezoldigde functie is, waarvoor wèl een onkosten- en reiskostenregeling geldt. ♡

Heeft u interesse en wilt u meer weten?

Stuur dan uiterlijk 31 december a.s. een mailtje naar clientmedezeggenschap@silverein.nl. Vermeld daarin uw contactgegevens en de Silverein-locatie waaraan u verbonden bent.



U wordt dan uitgenodigd om half januari a.s. deel te nemen aan een gezamenlijke bijeenkomst met andere geïnteresseerden, waarin we het onderwerp verder kunnen toelichten en bespreken.

Wij ontmoeten u graag!

De slinger

Een gesprek van vijf minuten, maakt iemand blij

Joanna Jubek is sinds drie jaar vrijwilliger bij Silverein. Begonnen in locatie Molenschot is ze nu drie keer per week in locatie Daelhoven in Soest te vinden. Ze vertelt met veel passie en liefde over haar werk.

Hoe werd je vrijwilliger bij Silverein?

Jaren geleden lag ik in het ziekenhuis. In de kamer naast mij lag een oude meneer, die niet zo vriendelijk was en vaak verdrietig.



Ik ben naar hem toe gegaan en heb voorgesteld 's avonds samen tv te kijken. Van de ene dag op de andere is een bijzondere vriendschap ontstaan; we hebben tot zijn dood contact gehouden. Zo heb ik gemerkt dat ik makkelijk contact maak met ouderen. Toen ik door ziekte thuis kwam te zitten, zag ik op Facebook een oproep van Carolien Sukel, de vrijwilligerscoördinator. Of iemand wekelijks een uurtje tijd zou hebben om met ouderen koffie te drinken of een stukje te gaan wandelen.

Wat doe je zoal?

Op woensdag organiseer ik voor de bewoners een creatieve middag. We werken met klei, maken wenskaarten, slingers, poppetjes van kastanjes of herfststukjes. Toen ik merkte dat de verzorgenden weinig tijd hebben om uitgebreid te koken, heb ik aangeboden om dat een keer te doen. Dat werd goed ontvangen en sindsdien doe ik dat vaker. Ik loop nu rond met

In de slinger vertellen vrijwilligers hoe ze voor bewoners proberen van de dag een feestje te maken.

een idee voor een 'kok aan huis'. Als de bewoners van een woning bijvoorbeeld hachee willen eten, kunnen ze dat bestellen. Er komt dan een vrijwilliger, die het eten bereidt én alles weer opruimt. Het neemt de zorg wat werk uit handen en de mensen kunnen genieten van een bijzondere maaltijd.

Wat brengt het jou?

Als je hier komt en iemand geeft je een aai over je wang of zegt tegen je: "Ik vind je lief." Soms kun je iemand die een slechte dag heeft met vijf minuten praten weer blij maken. Het is niet altijd makkelijk werk, maar je bouwt een bijzondere band met mensen op. Het geeft me zoveel energie. Ik doe het zo graag.

Wat is het mooiste compliment dat je kreeg van een bewoner?

Dat kan van alles zijn. Als ik heb gekookt en de mensen zeggen dat ze nog nooit zoiets lekkers hebben gegeten, maakt mij dat heel blij. ❤️

TEKST: CAROLINE SCHALKS

FOTO'S: PATRICK SIEMONS

Ben je na het lezen van het verhaal van Joanna net zo enthousiast geworden als zij en wil je ook vrijwilligerswerk doen bij Silverein? Kijk dan op www.silverein.nl/vrijwilligers-vacatures.

Voorkom valpartijen in de winter

Neem de **tijd** en **loop bewust**

Strengere winters maken we niet meer zo vaak mee. Toch wil de winter nog wel eens zorgen voor gladde trottoirs en wegen. Regen, sneeuw en ijzel kunnen van een mooie vlakke stoep een gevaarlijke glijbaan maken. Dat betekent natuurlijk niet dat u van november tot maart binnen moet blijven. Naar buiten gaan is gezond, zeker als u een paar simpele veiligheidsmaatregelen neemt.

Goede schoenen

Valpartijen voorkomen begint met goed schoeisel. Met rubberen zolen staat u steviger dan met leren zolen. Lig er sneeuw of ijs op straat, dan kunt u een stapje verder gaan. Snowsteps zijn verkrijgbaar bij de meeste sportwinkels en geven u meer grip op gladde wegen. Gebruikt u een wandelstok, vergeet dan niet om een ijsdop op de onderkant te zetten.

“Loop bij gladheid als een pinguïn”

Neem de tijd en loop bewust

Het weer is onvoorspelbaar, maar we weten steeds beter wat ons te wachten staat. Maakt u een afspraak buiten de deur, kijk dan vooral in de wintermaanden vooraf even naar het weerbericht. Móét u bij winterse omstandigheden naar buiten, vertrek dan in ieder geval op tijd. Ook binnenshuis geldt: als u de tijd neemt en bewust op uw stappen let, verkleint u het risico op ongelukken.

Pinguïns zijn experts in gladheid

Voor pinguïns is gladheid niks bijzonders. Is het buiten glad, dan

is het dus verstandig om te lopen als een pinguïn. Neem kleine stappen en laat uw voeten een beetje naar buiten wijzen. Loop ‘breedvoetig’ en geef uw armen de ruimte om te bewegen (als u zonder stok of rollator loopt). Stop uw handen dus niet in uw zakken en loop ook niet met een boodschappentas.

Wie goed ziet, loopt beter

Zien, evenwicht bewaren en lopen hebben alles met elkaar te maken. Laat daarom uw ogen regelmatig

controleren. Met de juiste brilsterkte blijft u makkelijker overeind. Gaat u in het donker naar buiten, neem dan een kleine zaklamp mee. Ook handig bij het vinden van het sleutelgat!

Vraag gerust om hulp

Durft u de straat niet op, vraag dan of een vriend, kennis of familielid met u mee kan. Of vraag iemand om voor u de boodschappen te doen. Een beetje hulp kan veel narigheid voorkomen. Valpartijen leiden maar al te vaak tot hersenletsel of een gebroken heup. En daar zit niemand op te wachten.

Meer weten? Kijk op

www.veiligheid.nl/valpreventie. 

TEKST: GEERTJE TUIN



Snowsteps voor om uw schoenen



De winters van weleer

Frederique Stobbe

We wisten niet wat we zagen, toen het vorig jaar begon te vriezen en sneeuwen. IJs op de sloten en sneeuwpoppen in het gras... wat was dát lang geleden! Zouden we de komende winter ook weer zulke mooie taferelen beleven? Of wordt het kwakkelen? Wat er ook gebeurt, we kunnen altijd terugvallen op onze warme herinneringen aan de winters van toen.

Een winterkind

Gerrit Bonouvrié weet het nog precies: op 1 februari 1956 was het min 14 en de gevoelstemperatuur lag nog 10 graden lager. Bar en boos was het. Toch is het niet de kou, waardoor die dag in zijn geheugen gegrift staat. Op de eerste februaridag van 1956 werd zijn dochter Margreet geboren.

Levertraan

Gerrit werd geboren in 1923 en groeide op in Utrecht.

Hij woonde in een klein huis met vader, moeder, zes broers, één zus én opoe. Voor drie jongens was er één bed. En voor het slapen gaan een lepel levertraan. Geld hadden ze nauwelijks in die tijd, dus ook niet voor schaatsen. Gerrit vond dat niet zo erg, want er was toch niet veel water in de buurt. Wat hij wel deed, was glijbaantjes maken op de bevroren straten. Dat kostte niks!

Fornuis in de kamer

Werd het in de winter écht koud, dan kon de kolenkachel het niet meer bolwerken. Vader haalde dan het fornuis uit de keuken om in de huiskamer voor wat extra warmte te zorgen. Dat waren héél andere tijden, want nu woont Gerrit in een huis met centrale verwarming, een warmtepomp en zonnepanelen. Het is altijd warm in huis, maar dat komt óók door zijn kinderen, kleinkinderen en achterkleinkinderen.

Elfstedentocht

Frederique Stobbe (90) woont in Beukenstein in Driebergen. Ze heeft het graag over de winters van vroeger. Frederique is geboren in Birdaard, een dorpje vlakbij Dokkum.

“Glijbaantjes maken op de bevroren straten. Dat kostte niks”

Gerrit Bonouvrié

“Bij ons kwam de Elfstedentocht voorbij”, vertelt Frederique. “De schaatsers moesten over de Dokkumer Ee van Bartlehiem naar Dokkum. En weer terug, zodat ze twee keer langskwamen. Wij woonden langs de Ee, dus we zagen vanachter de ramen wie voorbij kwam schaatsen. Prachtig was dat. Om tien uur 's avonds kwamen ze nog langs en dan moesten ze vóór twaalf uur in Leeuwarden zien te komen. We hebben verschillende Elfstedentochten meegemaakt. Een neef van mij heeft ook meegedaan. Ook hij was pas laat in Birdaard, maar hij heeft het wel gehaald”. Als echte Friezin schaatste ze zelf ook veel. “Als je klein bent, leer je spelenderwijs schaatsen. Ik had



Gerrit Bonouvrié

een tante, die kon zo prachtig zwieren. Ik kon dat niet.”

“Bij ons kwam de Elfstedentocht voorbij”

Frederique Stobbe

Veldrijden

Tegenover Frederique woont de 81-jarige Rinus van Veldhuizen. Rinus is geboren en getogen in Driebergen. Hij heeft vroeger veel geschaatst op vijvers en sloten. “Op buitenplaats Heidestein was een grote vijver waar je rond kon schaatsen. Ook hier in Beukenstein was een vijver.” Rinus herinnert zich een winter die zó streng was dat er op straat geschaatst kon worden. Behalve schaatsen deed Rinus 's winters vooral veel aan veldrijden in de Driebergse bossen.

Houthakken en dennen-appels zoeken

Frederique en Rinus waren echte winterliefhebbers. Frederique herinnert zich dat ze een blik had van een stomerij uit Leeuwarden. “Dat gebruikte ik als slee!” Rinus vertelt dat hij als kind houtjes moest hakken en dennenappels zoeken om de kachel aan te maken. Het gezin bracht de dagen



Tonia van Boeijen

door in de keuken en in de achterkamer, bij de kolenkachel. De kolenhaard in de voorkamer, de ‘nette kamer’, werd pas 's middags aangemaakt. Daar ging de familie dan in de avond zitten.

Van ijsschots naar ijsschots

Tonia van Boeijen werd 97 jaar geleden geboren in het Veenhuizer tolhuisje in Soest. Haar moeder was tollenaar en moest de tol van de passanten innen. Aan de overkant van de weg stonden tafeltjes en stoelen, daar verkocht haar moeder koffie en thee. Tonia's

“Achter het schotje mochten de rijkelui schaatsen, vóór het schotje de arme kinderen”

Tonia van Boeijen

vader werkte in Baarn als tuinman. Ze herinnert zich dat de winters heel streng waren. Samen met haar zeven broers en zusjes schaatste Tonia altijd op de Eem. “Wij moesten met de veerpont over de Eem om naar school te gaan. Als het had gevoren, moest er een baan in het ijs worden vrijgemaakt voor de pont. Er waren kinderen die van ijsschots naar ijsschots over de Eem sprongen. Maar ik deed dat niet hoor! Overdag schaatsten we op de Eem en 's avonds op de ijsbaan. Eerst hadden we houten doorloperijtjes onder onze klompen, later kregen we echte kunstschaatsen.”

Gereserveerd voor rijkelui

Tonia groeide op in een tijd waarin er een duidelijk onderscheid was



Rinus van Veldhuizen

tussen de verschillende rangen en standen. “Ik weet nog goed dat er een houten schot op de ijsbaan was neergezet. Achter het schotje mochten de rijkelui schaatsen, vóór het schotje de arme kinderen. Met elkaar schaatsen mocht niet.

Door het ijs gezakt

De strenge winters zorgden niet alleen voor ijspret. Tonia: “Ik had twee zussen. Eén zus sliep altijd bij mij en de jongste sliep in een eenpersoonsbed met een veren matras. Op een keer was het zo vreselijk koud, dat ze bij ons in bed kwam, met dat veren matras over ons heen. 's Morgens waren onze benen zo koud dat we niet meer konden lopen.

Als de Eem dichtgevroren was, spanden we touwen en daarlangs konden we dan naar de overkant lopen. Ik weet nog dat wij langs dat touw liepen en een kruier door het ijs zakte. Ik ben naar mijn vader gerend en die heeft toen een ladder gehaald. Die hebben we op het ijs gelegd en zo konden we hem naar de kant trekken.” ❤️

Training voor Sparrenheide

Om zorg van kwaliteit te blijven bieden, is het belangrijk dat onze zorgprofessionals hun kennis en vaardigheden regelmatig opfrissen. Door de coronapandemie en de groeiende personeelstekorten kreeg dit het afgelopen jaar onvoldoende aandacht. Anja Rafatian-Veldhuizen en Tea Grasdijk namen het initiatief om het Sparrenheide-team weer in topvorm te krijgen.

Anja Rafatian-Veldhuizen (kwaliteitsverpleegkundige), Tea Grasdijk (opleidingsadviseur) en Barbara van Iersel (teamregisseur) maakten samen een plan voor het trainen van het Sparrenheide-team. Anja vertelt dat de trainingen werden afgestemd op de behoeften van de individuele zorgmedewerkers.

“Je wordt getoetst op je handelingen. Dat is best spannend.”

Tea

“Het team bestaat uit 30 medewerkers. We hebben iedereen gevraagd voor zichzelf een plan te maken om weer bevoegd en bekwaam te worden. Bovendien hebben Anja en Barbara met alle teamleden persoonlijke gesprekken gevoerd.” Anja: “We polsten wat is je hulpvraag en welke ondersteuning heb je nodig?”

Toetsen onder werktijd

De medewerkers zijn zelf verantwoordelijk voor het bijhouden van de bekwaamheid. “Maar een extra zetje helpt”, volgens Tea. “Daarom faciliteren we dit vanuit Silverein Academy. We zijn nu aan het

bedenken hoe we deze training verder kunnen ontwikkelen en iedereen er enthousiast voor kunnen maken. Je krijgt de mogelijkheid om je onder werktijd te laten toetsen. We doen een pilot om op locatie te testen, dat maakt het nog laagdrempeliger.”

Meer zelfvertrouwen

Tijdens de training kregen de deelnemers hulp van een digicoach om te kunnen werken met PitStop (de digitale leeromgeving van Silverein) en de e-learnings. “Ook hielden we rekening met collega’s die last hadden van faalangst. Je wordt getoetst op je handelingen”, legt Tea uit. “Dat is best spannend.” Vooral de handelingen die regelmatig in de praktijk voorkomen. Sommige handelingen worden in de praktijk getoetst, andere juist in het ‘skills lab’ op Sparrenheide.

Christa van Gooswilligen, sinds 2 jaar verpleegkundige op Sparrenheide, deelt haar ervaring:

“Ik ben begonnen met de module neus-maagsonde. Binnen tweeënhalve maand had ik alles gehaald”

Christa

“Ik wist dat ik aan de bak moest. Ik ben begonnen met de module neus-maagsonde en toen kreeg ik de smaak te pakken. Binnen 2,5 maand had ik alles gehaald.” Dankzij de training staat Sparrenheide er inmiddels weer goed voor. Eind 2021 zullen alle zorgmedewerkers van Sparrenheide weer bevoegd en bekwaam zijn in hun werk. Dat is belangrijk voor u en uw naasten, zo kunt u vertrouwen op zorg van hoge kwaliteit, maar ook voor de medewerkers zelf. Dankzij de training doen zij hun werk met meer zelfvertrouwen en enthousiasme. ❤️

TEKST: NATASJA HOGENDOORN



Woonmedewerker Michelle en haar oma Rosa

Sinds juli 2019 werkt Michelle van Ginkel (34) bij Silverein. Ze is woonmedewerker op de eerste verdieping van Molenschot. Een halfjaar nadat Michelle bij Silverein begon, verhuisde haar oma naar Molenschot. Ze woont op de vierde verdieping.

Oma herkende de stem van haar kleindochter

Michelles oma, Rosa Schrandt (83) woonde nog maar net in Molenschot toen ze ziek werd. Michelle kon haar twee weken lang verzorgen.

Michelle: "Oma had hoge koorts en mede daardoor vertrouwde ze niet iedereen. Ik kon haar in die tijd vaak helpen met wassen en aankleden. Omdat we in die periode helemaal ingepakt ons werk moesten doen, herkende oma mij ook niet direct. Ik moest steeds weer bewijzen, dat ik het was." Gelukkig herkende oma haar aan haar stem. "Zo kon ik oma in die moeilijke periode een beetje

in de gaten houden en mijn familie laten weten hoe het met haar ging."

Lieverdje

Rosa zit vaak in de gezamenlijke huiskamer. Ze eet er twee keer per dag. "Ik heb het best naar mijn zin. Ik heb vriendinnen, mijn dochter komt elke dag en Michelle komt vaak. Er zijn mensen van mijn leeftijd, die altijd alleen zijn. Alleen in je kamer te zitten is niet zo fijn."

Michelle: "Voor mijn dienst ga ik vaak even bij oma langs." "Ja", zegt oma Rosa, "het is een lieverdje." Toen ze net naar Molenschot verhuisd was, had ze wel wat moeite met haar nieuwe woon-



omgeving. "Ik kon niet goed meer zelfstandig wonen, ik ben een beetje vergeetachtig. Nu heb ik aanspraak van de mensen hier. En een kleiner huis, dat is ook prettiger."

Familie

Michelle ziet tijdens haar werk regelmatig familie die op bezoek is bij oma. Dat is soms lastig. "Soms zie ik de hele familie bij elkaar zitten en kan ik er niet heen, omdat ik aan het werk ben." ❤️

Frisse lucht is goed voor u!

"Doe het raam eens dicht, straks word ik ziek!" Hoe vaak hebben we dat niet gehoord? De werkelijkheid is anders. Als alle ramen dicht zijn, lopen we juist méér kans om ziek te worden dan wanneer we een raam op een kier laten staan.

Virussen en bacteriën voelen zich thuis in een benauwde ruimte. De kans op verkoudheid, griep én corona is een stuk kleiner als u goed ventileert.

Het tocht hier!

Ouderen vinden al gauw dat 'het tocht'. Meestal betekent tocht juist dat er lucht wordt verplaatst. Dat is een goed teken. Als de lucht verversd wordt, zijn we virussen en andere ziekmakers sneller kwijt.

Vechten tegen vocht

Ventileren is dus goed. Niet alleen om van virussen af te komen, maar ook om te voorkomen dat de lucht te vochtig wordt. Mensen maken


de lucht vochtig, door te transpireren en adem te halen. Vochtige lucht is ongezond, onaangenaam en moeilijker te verwarmen. Dus is het goed om regelmatig een raam open te zetten. Dat hoeft niet de hele dag. Zet u een kwartier lang twee raampjes tegen elkaar open, dan is de lucht al een stuk frisser en gezonder. Zolang u geen kou vat op de spieren in uw nek en armen is het goed om de boel even lekker te laten doorwaaien! ❤️



Pony op marktplein in Daelhoven

Arie is 86 jaar en woont in Daelhoven, Soest. Op een woensdagmiddag in oktober beleefde hij een bijzonder moment. Speciaal voor hem kwam pony Amy naar het marktplein in Daelhoven.


Vroeger woonde Arie op een boerderij en werkte hij met paarden en pony's en verzorgde ze. Het was zijn lust en zijn leven. Hij praat er nog altijd over. Waarom geen pony naar Daelhoven gehaald, dacht Miranda van Westen, verzorgende, en ze plaatste een oproepje op Facebook.

Arie genoot zichtbaar en had een grote glimlach op zijn gezicht. Ook andere bewoners in Daelhoven hadden plezier. 

Prijswinnaars

Dat u graag puzzelt, blijkt iedere keer weer uit de vele ingestuurde puzzelkaarten. In dit nummer houden we daar rekening mee. Op pagina 24 vindt u meer puzzelplezier.



We ontvingen honderden ingevulde puzzelkaarten uit de zomeruitgave. Uit deze kaarten trokken we drie winnaars. Deze keer zijn dat: mevrouw J. Roza-Kamerbeek uit De Bilt, mevrouw H.M. van den Hoek-Kouterik uit Driebergen en mevrouw C.H. van Lokhorst uit Soest. U heeft uw prijs, een VVV-bon t.w.v. € 25, inmiddels ontvangen. Van harte gefeliciteerd! 

Samenwerken in ongeplande verpleegkundige nachtzorg

De acute verpleegkundige nachtzorg in de wijk wordt begin volgend jaar anders georganiseerd. Vanaf februari 2022 slaan wij met zorgorganisaties Amaris, Icare, De Haven en Beweging 3.0 de handen ineen en werken we op het gebied van acute verpleegkundige nachtzorg samen voor thuiswonende cliënten in de regio Eemland.

Met deze nieuwe vorm van samenwerken kunnen de

cliënten die zorg of personenalarmering ontvangen in de regio Eemland, nog langer en veiliger thuis wonen. In de toekomst is acute nachtzorg ook mogelijk voor inwoners van de regio die nog geen zorg ontvangen. Deze samenwerking komt voort uit het gemeenschappelijke belang goede kwaliteit en continuïteit van zorg te kunnen blijven bieden. Ook voelen de samenwerkende partijen een maatschappelijke verantwoordelijkheid de zorg beschikbaar en betaalbaar te houden. Nu en in de toekomst. 



Altijd een vertrouwd gezicht



Acht TSN-medewerkers komen in dienst van Silverein. Zo blijft de cliënt zorg en ondersteuning ontvangen van een vertrouwd gezicht.

Algemeen directeur van TSN Paul Lafranca: "Onze zorgorganisatie is hoofdzakelijk werkzaam in het noorden en oosten van Nederland. Vanwege de afstand van dit kerngebied tot het werkgebied van wijkteam Amersfoort/Soest zijn we op zoek gegaan naar een 'nieuw thuis' voor de medewerkers en cliënten van dit thuiszorgteam. Daarbij is het voor ons belangrijk geweest een partij te vinden die, net als TSN, persoonsgerichte en kwalitatieve zorg en oprechte aandacht voor medewerkers

belangrijk vindt. Met Silverein hebben we vertrouwen deze partij te hebben gevonden."

Silverein en TSN Thuiszorg hebben een overeenkomst getekend, waarin Silverein de overname van het TSN wijkteam Amersfoort/Soest en de bijbehorende cliënten bevestigt. De medezeggenschapsraden en de raad van toezicht/raad van commissarissen van beide zorgorganisaties zijn hier uiteraard bij betrokken. ♡

Ja zuster, nee zuster

Op 23 november genoten bewoners van Het Woonoord in Doorn van een gezellige theatermiddag, georganiseerd door welzijncoaches Harm Jan van Gijssel en Linda Slot. 't HuisTheater trad op met



de voorstelling 'Ja zuster, nee zuster', waarin veel liedjes van Annie M.G. Schmidt en Harrie Bannink ten gehore werden gebracht. Er waren heerlijke meezingers en er kon gelachen worden tijdens actuele sketches.

Emotioneel werd het bij 'Vluchten kan niet meer', prachtig gezongen en begeleid door een harp. Stil werd het in de zaal, ook door de mooie tekst, die nu nog steeds actueel is. ♡

Oproep

De volgende Silver verschijnt in mei 2022 en krijgt het thema vrijheid. Vrijheid, niet alleen zoals we dat vieren op vijf mei, maar ook om te zijn wie je bent, of om te doen wat je wilt. Vrijheid in alle vormen. Silverein vindt leven in vrijheid en keuzevrijheid van groot belang en streeft ernaar dat iedere cliënt zich vrij en veilig voelt bij het ontvangen van zorg en welzijn. Wilt u meepraten over vrijheid, heeft u ideeën over andere onderwerpen, of wilt u laten weten wat u van deze uitgave vindt, mail dan naar communicatie@silverein.nl. ♡

De oplossing voor de puzzel op de achterkant is 'plantengieter'.

Een extra puzzel voor de feestdagen

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

APPELTAART
 BLOEMBOLLEN
 BONBONS
 BRILLENKOKER
 FIETSTAS
 FLITSPAAL
 FOTOLIJTJE
 HONDENMAND
 KAARSEN
 KRANTENBERICHT
 KROKUSSEN
 KRUIK
 MAGAZINE
 MAGISCH
 OLIEBOLLEN
 PANNENKOEKEN
 SCHILDERIJ
 SNEEUWBUI
 TREINREIS
 VOORJAAR
 WANDELEN

De oplossing vindt u op pagina 23.



Silverein is **specialist in ouderenzorg**, welzijn en behandeling in de provincie Utrecht. We bieden thuiszorg, verpleeghuiszorg en geriatrische revalidatie.

📍 **Zorg thuis** Teams in Amersfoort, Baarn, Bilthoven, De Bilt, Driebergen, Maartensdijk, Soest, Soesterberg

📍 **Regio Driebergen** Beukenstein, Sparrenheide, Rehoboth en Het Woonoord, ontmoetingscentrum De Vijver, Buurthuis De Brug

📍 **Regio Bilthoven** De Biltse Hof, De Bremhorst, De Koperwiek, Weltevreden en Rinnebeek, ontmoetingscentrum Rinnebeek

📍 **Regio Soest** Molenschot, Molenhof, Daelhoven, Wiekslag Boerenstreek,

Wiekslag Smitsveen en De Heybergh, ontmoetingscentrum Molenschot

📍 **Regio Amersfoort/Baarn** Kastanje, Populier, De Vier Linden, Leilinde, Hazelaar (Birkhoven Park), Villa de Eik, Quercus, De Plataan, Puntenburg en Huis Nederland, Santvoorde, Krabbelaan, Noorderhof en Merelhof, Vinkenhof, Lijsterhof (Elisabeth Park), ontmoetingscentrum Santvoorde, ontmoetingscentrum De Plataan, ontmoetingscentrum Birkhoven Park



Silverein