



# ZINN

## In dit MagaZINN:

- » Comfort hoort bij zorg
- » Huiselijke bedrijfskleding voor één dag
- » Wilt u uw levensverhaal vast laten leggen?

december 2021 | nummer 35

---

Voor (thuiszorg)cliënten, bewoners, familie, medewerkers, vrijwilligers



# In deze krant



Liefde, vertrouwen  
op God en...  
volleybal



Huiselijke  
kleding voor één  
dag



Wat is dat:  
geestelijke  
gezondheid?

En onze regelmatig terugkerende rubrieken:

Oh, zit dat zo? (p4), Hersengymnastiek (p6),  
Humor in de zorg (p8) en Rondje langs de ZINN  
locaties (p10) en de activiteitenagenda's (p12).



Kerstdiners bij ZINN?

## Ja, maar alleen voor onze bewoners

**Wat een mooie traditie (was) is dat toch: kerstdiners bij ZINN. Helaas zal het dit jaar (wederom) anders zijn dan we gewend zijn.**

Audrey Hindriks (manager Horeca en Receptie) laat ons weten dat dit jaar geen externe gasten kunnen komen dineren met kerst. "We serveren op beide kerstdagen wél een extra feestelijke maaltijd, maar dan alleen voor de eigen bewoners van de betreffende ZINN locaties", zegt Audrey. Concreet betekent dit dus dat familie en vrienden opnieuw een jaartje moeten overslaan.

Let op: Bij het ter perse gaan van deze krant was het voor externe gasten ook al niet mogelijk om te dineren in de restaurants bij ZINN. Wilt u weten welke actuele coronabeperkingen gelden, raadpleeg dan [www.zinnzorg.nl](http://www.zinnzorg.nl)

## Hoe bereikt u de cliëntenraad?

|                          |  |
|--------------------------|--|
| Centrale Cliëntenraad:   | <a href="mailto:cliëntenraad.centraal@zinnzorg.nl">cliëntenraad.centraal@zinnzorg.nl</a>     |
| Cliëntenraad De Brink:   | <a href="mailto:cliëntenraad.debrink@zinnzorg.nl">cliëntenraad.debrink@zinnzorg.nl</a>       |
| Cliëntenraad De Burcht:  | <a href="mailto:cliëntenraad.deburcht@zinnzorg.nl">cliëntenraad.deburcht@zinnzorg.nl</a>     |
| Cliëntenraad De Dilgt:   | <a href="mailto:cliëntenraad.dedilgt@zinnzorg.nl">cliëntenraad.dedilgt@zinnzorg.nl</a>       |
| Cliëntenraad De Es:      | <a href="mailto:cliëntenraad.dees@zinnzorg.nl">cliëntenraad.dees@zinnzorg.nl</a>             |
| Cliëntenraad De Pelster: | <a href="mailto:cliëntenraad.depelster@zinnzorg.nl">cliëntenraad.depelster@zinnzorg.nl</a>   |
| Cliëntenraad Zuiderflat: | <a href="mailto:cliëntenraad.zuiderflat@zinnzorg.nl">cliëntenraad.zuiderflat@zinnzorg.nl</a> |
| Cliëntenraad Thuiszorg:  | <a href="mailto:cliëntenraad.thuiszorg@zinnzorg.nl">cliëntenraad.thuiszorg@zinnzorg.nl</a>   |

**Kijk ook op [www.zinnzorg.nl/zinn/cliëntenraad](http://www.zinnzorg.nl/zinn/cliëntenraad)**

De cliëntenraden zijn altijd op zoek naar nieuwe leden. Heeft u belangstelling of wilt u lid worden, neem dan contact op met de desbetreffende cliëntenraad.



Esther Luider

# Comfort hoort bij zorg

## Verwenzorg

Een goed voorbeeld van de bredere kijk op gezondheidszorg is de opkomst van Complementaire Zorg (aanvullende zorg). Daarmee wordt bedoeld dat je concrete zorghandelingen verricht die puur zijn gericht op welbevinden, waardoor iemand zich prettiger gaat voelen. Esther Luider, verpleegkundige in opleiding bij ZINN, heeft zich hierin gespecialiseerd. Ze heeft op verzoek van de Verpleegkundige Adviesraad (VAR) van ZINN onderzocht hoe Complementaire Zorg onder de aandacht kan worden gebracht van artsen, verzorgenden en andere zorgmedewerkers. In haar verhaal gaat het over bijvoorbeeld handmassages en aromatherapie. “Ik noem het voor het gemak wel eens ‘verwenzorg’, hoewel het de lading niet helemaal dekt. Het zou mooi zijn als dat een vast onderdeel wordt van de reguliere zorg. Ook bij ZINN.”

## Minder misselijk

Esther toont als voorbeeld enthousiast een flesje Toco Tholin. Ze zegt: “Dit gebruikte ik bij een cliënt die steeds misselijk was door haar ziekte. Ik heb een paar druppels Toco Tholin (pepermuntolie) op een gaasje gedaan, waardoor zij zich minder misselijk voelde. En daardoor werd haar comfort bevorderd. Het rook fris en schoon en veel mensen gaven aan dit als prettig te ervaren. Hierdoor werd Toco Tholin bijna standaard toegevoegd aan onze ‘uitrusting’ op de afdeling. Handmassage bood af en toe uitkomst bij weer een andere dame op leeftijd in de laatste

levensfase. Zij was af en toe erg onrustig en kon na de handmassage altijd goed slapen.”

## Acceptatie

Volgens Esther wordt er in de zorg niet meer zo vreemd aangekeken tegen haar verhaal. Complementaire Zorg wordt bij ZINN op waarde geschat en daarom denkt ze dat het steeds meer zal worden toege-

past. “Ik heb van ZINN alle ruimte gekregen om mijn verhaal onder de aandacht van collega’s en bewoners te brengen en de resultaten zijn door collega’s gewaardeerd. Ze zien Complementaire Zorg als kans om de kwaliteit van leven van de bewoners te verbeteren.” Contact met Esther? Mail aan [e.luiders@zinnzorg.nl](mailto:e.luiders@zinnzorg.nl)

## Voorbeelden van verwenzorg

### Massage

Hand-,voet- of gezichtsmassage. Een massage kan ontspannend werken, de bloeddorstrooming verbeteren en onrust en pijn verminderen.

### Werken met etherische oliën

Geuren beïnvloeden ons functioneren meer dan we denken. Het beïnvloedt de emotie, de sfeer en het welbevinden. Elke olie heeft zijn eigen werking. Bijvoorbeeld lavendelolie, die ontspannend en pijnverlichtend kan werken.

### Werken met kruiden

Bijvoorbeeld kruidenthee om in slaap te komen of bij buikkramp. Calendula zalf ondersteunt hetherstellend vermogen van de huid.

### Luisteren naar muziek

Muziek kan ontspanningen geven maar ook kan muziek ons raken in de emotie. Het kan daarom helpen om emoties te verwerken maar ook om in beweging te komen.

### Ontspanningsoefeningen

Deze oefeningen zijn gebaseerd op de ademhaling. Lichamelijke oefening of door het gebruik van mentale principes. Denk aan oefeningen vanuit yoga of mindfulness.

### Therapeutic touch/Healing touch

Deze methode richt zich op het energetisch aspect van de mens. De zorgverlener tracht met de handen, (volgens een vaste methode) het energiesysteem weer in evenwicht te brengen zodat de energie weer vrij en symmetrisch kan lopen.



## Oh, zit dat zo? Deel 12:



Tiffany Turk is enthousiast over Familiezorg

In deze rubriek gaan we in op onderwerpen die wel wat uitleg verdienen.

Deze maand: De familiezorg

# Familiezorg krijgt een kans

**Het besef dat goede ouderenzorg zich niet beperkt tot alleen de mensen die bij ZINN wonen (of thuiszorg ontvangen), dringt steeds meer door. Een goede ontwikkeling. Want een aandoening treft niet alleen de cliënt, maar ook zijn of haar familie.**

Tiffany Turk (verpleegkundige in ZINN locatie De Es) heeft een cursus gevolgd over Familiezorg en is enthousiast. Ze zegt: "Aandacht voor familie heeft een positief effect op het welzijn van onze bewoners. Maar ook familie voelt zich goed als wij hen betrekken bij de zorg." Familiezorg gaat over het goed naar familie luisteren, zij kennen de bewoners tenslotte vaak het best, en hen uitnodigen om actief mee te denken in het opstellen van zorgplannen. In De Es wordt daarmee op dit moment een pilot gedaan, vertelt Tiffany: "We moeten nu gaan ontdekken hoe we (nog meer/ beter?) met familie kunnen samenwerken."

### Praktijkervaring

De pilot heeft al positieve ervaringen opgeleverd, zoals voor Karin Beukema, EVV-er in ZINN locatie De Es. "Ik sprak laatst een familie van een bewoonster op onze afdeling voor mensen met dementie. Haar man komt iedere dag op bezoek. Op mijn verzoek een afspraak te maken voor

een gesprek over de zorg (ZLB), luidde het antwoord dat het de wens van de familie was hun vrouw en moeder daarbij zelf ook uit te nodigen. Letterlijk werd gezegd: "We praten liever niet over, maar met onze moeder". Karin vond deze reactie een eyeopener, vertelt ze verder, "Ik heb toen een gesprek georganiseerd waar zowel enkele familieleden als de bewoonster zelf aanwezig waren, niet enkel de familiecontactpersoon zoals gebruikelijk is." Hoewel de setting even wennen was, zorgde deze manier van afspreken voor een fijne interactie. "Ik kreeg suggesties voor verbeterpunten, waarmee ik direct iets kon binnen ons team. Ik leerde de familie beter kennen, en zij mij."

Karin Beukema (EVV-er in De Es) heeft ook al positieve ervaringen opgedaan. Ze zegt: "Ik sprak laatst een familie van iemand die bij ons op de afdeling woont voor mensen met dementie. Haar man komt iedere dag op bezoek. Toen ik een afspraak wilde maken voor een gesprek over de zorg

(ZLB) zeiden ze dat ze daar hun moeder graag bij wilden hebben. Letterlijk zei men: 'We praten liever niet over onze moeder, maar met onze moeder'. Dat vond ik wel een eyeopener. Ik heb toen een gesprek georganiseerd, waar onze bewoner bij was. Maar ook meerdere familieleden, niet enkel de familiecontactpersoon. Het was wel even wennen. Maar door deze vorm kon ik veel vragen beantwoorden. Ik kreeg verbeterpunten te horen, waar ik direct iets mee kon in ons team. Ik leerde de familie beter kennen en zij mij."

### Werkplezier

Karin denkt dat familie soms de persoonlijke aandacht mist. Het effect van Familiezorg is een wisselwerking en dat is goed voor de samenwerking. Familie voelt zich meer betrokken bij de zorg voor hun dierbare en de zorgverleners, terwijl zorgprofessionals zich meer verbonden voelen met de familie. Tiffany Turk is blij dat ZINN Familiezorg een kans wil geven. Ze snapt goed dat sommige medewerkers misschien nog wat onzeker zijn, bijvoorbeeld omdat Familiezorg extra tijd kost. Aan de andere kant is een goede samenwerking met familie die investering waard en wordt het werk er plezieriger van.

## WelZINN zoekt contact met...

WelZINN is hofleverancier van ontspanning en vertier in de ZINN locaties. Het is van belang dat ook woonassistenten met WelZINN meedenken, want zij werken iedere dag met de bewoners van de ZINN locaties. Christl Wind, leidinggevende van WelZINN, zoekt daarom contact met zoveel mogelijk woonassistenten met goede ideeën. "Het is daarnaast ook belangrijk dat woonassistenten onze activiteiten een beetje promoten, want: hoe meer zielen, hoe meer vreugd."

Ben jij woonassistent en wil je contact met WelZINN? Heb je opmerkingen of ideeën? Mail aan: [welzinn@zinnzorg.nl](mailto:welzinn@zinnzorg.nl).





# Liefde, vertrouwen op God en...volleybal

In de Korenbeurs werd na de oorlogsjaren gesport!

Aly en Koen Kieneker hebben het goed samen.



**Het contrast is groot. Koen Kieneker (85) is sterk en sportief; zijn vrouw Aly (83) is daarentegen door reuma afhankelijk geworden van zorg. “Ik heb er moeite mee dat ik niet zonder hulp de deur uit kan”, zegt Aly. “Maar iedere ochtend bidden we om kracht en die ervaren we ook.”**



## Korenbeurs

Voor Koen mag je die kracht ook heel letterlijk nemen, want zijn lichaam is nog sterk en soepel. Hij volleybalt iedere week. “Ik spring niet meer zo hoog om te smashen”, zegt hij. “Vroeger was ik de afmaker, nu ben ik de aangever.” Hij was nog maar amper op de middelbare school aan de Kraneweg toen hij ging volleyballen. “We speelden in de Korenbeurs. Ja, die had een houten vloer en was ook in gebruik als sportzaal. Graankorrels plakten aan onze knieën, haha.”

## Hans

Het moet rond 1949 zijn geweest, dat in een hoekje van de Korenbeurs een paar giechelende meisjes zaten te kijken naar de volleyballers. Eén van die meisjes was Aly, die een oogje had op Koen

Kieneker. Ze herinnert zich na al die jaren nog: “We werden in de Korenbeurs verliefd. En ik wandelde na afloop met hem mee. Ik zie het nog precies voor me. Dan liepen we tot aan de plantsoenbrug samen. Daar moest ik linksaf en hij rechtdoor. Ik stond hem dan na te kijken tot ik hem niet meer zag.” Ze lacht en kijkt hem tersluiks aan. Ze trouwden en hun levenspad ging niet altijd over rozen. “We hebben moeilijke tijden gekend”, zegt Aly. Ze wijst op een portret aan de wand met een blij kind. “Dat was Hans. Die werd in 1960 met een open ruggetje geboren. Ik heb hem tot aan zijn overlijden thuis verpleegd. Hij is zeventien jaar geworden.”

## “Hij hoort erbij”

Door de reuma ziet Aly er broos

uit. Spreken is niet zo gemakkelijk, maar wat ze zegt is raak: “Die zeventien jaren waren zo mooi. Hans klaagde nooit en was altijd blij. Hij gaf ons zoveel vreugde en kracht.” Na zijn overlijden ontstond er in het leven van Koen en Aly een leegte. Het gezin (vier zonen en een dochter) was niet meer compleet. “Over Hans wordt nog steeds veel gepraat. Hij hoort er nog helemaal bij”, zegt Koen.

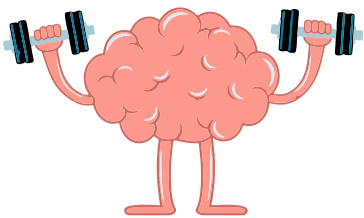
## Moe? Nooit!

Dit artikel begon met de krachtige vitaliteit van Koen Kieneker. Het is bijna niet te geloven als je hem ziet bewegen. Iedere week volleybalt hij met een ploegje in Oostwold. Koen: “Ik heb ze gezegd dat ze me moeten waarschuwen als ik ze voor de voeten loop, maar ze willen me nog niet kwijt.” Het

woord ‘moe’ staat niet in Koen’s woordenboek. “Dat heb ik van mijn moeder. Die zei ook altijd dat ze nooit moe was.” Samen met Aly is hij heel tevreden in ZINN locatie De Brink. Ze aanvaarden de situatie. Ze hebben houvast aan het geloof en kunnen samen veel aan. Zo was het altijd en zo zal het blijven.







# Puzzelen maar!

Doe mee aan onze ZINN  
Puzzel en laat anderen  
gerust meedoen.



Er zijn veel kerktorens, maar....

## Olle Grieze is de allermooiste

Natuurlijk is de Martinitoren voor Groningers de allermooiste. Je herkent hem al van verre. Maar kent u ook andere torens in Nederland? Zet de juiste plaatsnaam bij deze lange jongens.



1.

Hint: Hij is slimmer dan het lijkt.  
Vul de plaatsnaam in:



2.

Hint: Oeteldonk.  
Vul de plaatsnaam in:



3.

Hint: Minder koud dan je zou denken.  
Vul de plaatsnaam in:



4.

Hint: Groene Parel  
van het Noorden  
Vul de plaatsnaam in:



5.

Hint: Pittig van smaak.  
Vul de plaatsnaam in:



6.

Hint: Tussen Stad en Garnwerd.  
Vul de plaatsnaam in:



7.

Hint: Schaif?  
Vul de plaatsnaam in:



8.

Hint: Zeg eens.....  
Vul de plaatsnaam in:

### Hieronder de lijst met (mogelijke) oplossingen

- |            |            |
|------------|------------|
| Assen      | Amsterdam  |
| Spijk      | Den Helder |
| Leeuwarden | Haren      |
| Oostum     | Vries      |
| Bedum      | Groningen  |
| Delfzijl   | Zwolle     |
| Vlissingen | Den Bosch  |
| Utrecht    | Maastricht |

De antwoorden vindt u op de achterzijde van deze krant!



9.

Hint: Door Ede Staal bezongen in 't  
Hogeland  
Vul de plaatsnaam in:



10.

Hint: Willy Alberti stond erbij en  
keek omhoog. En hij zong...  
Vul de plaatsnaam in:



Zonnepanelen op de Dilgt in Haren. Op de vier grote gebouwen van ZINN staan in het totaal 1050 zonnepanelen.

## Zuinig met energie? Stap voor stap op weg naar minder energieverbruik

**In de gebouwen van ZINN wordt veel energie verbruikt. De vraag is of het een beetje minder kan. Medewerkers hebben het erover. Ze hebben wel eens het gevoel dat er te vaak en te lang licht brandt of dat computers ook 's nachts aanstaan terwijl er niemand gebruik van maakt. Doet ZINN daar wat aan?**

Het antwoord is dat op het bedrijfsbureau van ZINN voortdurend wordt gewerkt aan een duurzame bedrijfsvoering, óók als het gaat om energiegebruik. Er staan meer dan duizend zonnepanelen op onze daken, dat scheelt al enorm. Waar mogelijk wordt LED-verlichting gebruikt, die weinig energie kost. In De Burcht dimt de verlichting automatisch als er geen mensen zijn. Gijs Overbeek van het bedrijfsbureau zegt dat er inderdaad wel vaak licht brandt, maar dat hierbij altijd

een afweging wordt gemaakt tussen energiebesparing en veiligheid van onze bewoners, die minder goed zien en zich snel onveilig kunnen voelen in het donker.

### Warm of koel?

Er zijn nog meer voorbeelden van milieubewustzijn bij ZINN. De nieuwste woontorens (De Veste in Hoogezand en de woontorens bij De Dilgt) zijn gasloos gebouwd. Er zijn warmtepompen geplaatst, die de warmte uit de bodem halen. In

de zomer wordt warmte opgeslagen en bewaard voor de winter. Als in oudere gebouwen CV-installaties vervangen moeten worden, wordt eerst onderzocht of warmtepompen mogelijk zijn. Zo niet, dan worden zuinige CV-ketels aangeschaft, die warmte naar behoefte leveren.

### 1000 Watt van de zon

En laten we dan nog even kijken naar de koeling in onze gebouwen. De airconditioners hebben het op warme dagen wat gemakkelijker (minder energie nodig) doordat er zonweringen zijn geplaatst. “Een tip: zorg dat de zonwering omlaag is bij warm weer en sluit eventueel gordijnen, dat scheelt echt”, zegt Gijs. “Wist je dat de zon een ver-

mogen heeft van 1000 Watt per m<sup>2</sup>? Die moet je dus in de zomer af en toe gewoon tegenhouden. Dat scheelt veel energieverbruik van de airconditioners.”

Het een geruststelling om te weten dat bij ZINN aandacht wordt besteed aan dit onderwerp en dat stap voor stap verbeteringen worden aangebracht. Maar Gijs zegt er wel bij: “De beste besparing is inderdaad energie die we niet gebruiken, dus verlichting en apparaten uitzetten is altijd een mooie besparing. Dat vraagt bewustzijn van medewerkers.”



## Onderzoek wijst uit: Senioren houden niet van negatieve sfeer op social media.

**Social media: Facebook, WhatsApp, Twitter, Instagram. Op het digitale net praat de hele wereld met elkaar. Niet eerder was het delen van foto's en filmpjes met anderen zó eenvoudig. Maar, social media heeft niet alleen voordelen. Sommige gebruikers veranderen er van lieve, betrokken mensen in onbeleefde negativisten.**

Onderzoek wijst uit dat 82% van de Nederlanders zich stoort aan grof taalgebruik en negatieve berichtjes.

### Ouderen haken af

Het Netwerk Mediawijsheid heeft onderzoek gedaan en zag dat vooral ouderen afhaken. Een woordvoerder zegt: “Ouderen

zijn kritisch: als het ze niet meer bevalt, haken ze af. Uit eerder onderzoek van SeniorWeb blijkt dat vier op de tien ouderen op een gegeven moment zijn gestopt met het gebruik van sociale media. De belangrijkste redenen om af te haken waren: privacy, negatieve nieuwsberichten (bijvoorbeeld over datalekken) en negativiteit door andere gebruikers op het medium. Maar liefst één op de vijf ouderen gaf te veel negativiteit op als reden op om te stoppen.”

### ZINN op social media

SeniorWeb (landelijke club van senioren op internet) besteedt aandacht aan fatsoensregels. Dat zijn de ongeschreven richtlijnen en gedragsregels voor het gebruik van

internet. Bij ZINN wonen inmiddels al heel wat mensen die gebruik maken van internet. Medewerkers doen mee: ze vertonen bijvoorbeeld filmpjes van YouTube in huiskamers. De afdeling Communicatie van ZINN maakt professioneel gebruik van social media en houdt zich aan de strakke regels van de privacywet. De social media kanalen worden bij ZINN vooral gebruikt om mensen te informeren over wat er leeft binnen de organisatie. Daarnaast wordt social media ingezet om mensen te enthousiasmeren om bij ZINN te komen werken.







# Huiselijke bedrijfskleding voor één dag

In de ouderenzorg gaat de discussie vaak over de vraag of bedrijfskleding wenselijk is of niet. Schept het een afstand tussen medewerkers en bewoners? En is bedrijfskleding wel goed voor een huiselijke sfeer?

Medewerkers van ZINN locatie De Brink (Individueel Wonen) wilden deze discussie van een vrolijke noot voorzien en hebben op 15 november een dagdienst gedraaid in pyjama. Ja, u leest het goed. Ze hadden hun mooiste pyjama's meegenomen en werkten die dag dus in 'zeer huiselijke bedrijfskleding'.

Het leverde die dag een vrolijke stemming op, waarbij bewoners en collega's hartelijk konden lachen om deze grap. Een een gulle lach kunnen we allemaal goed gebruiken in deze serieuze tijd. Of er nog meer pyjamadagen zullen volgen is niet bekend.

## Medicijn van de glimlach



Als je lacht, vergeet je de zorgen van alledag. Al is het maar heel even.

MagaZINN dient u graag vier tabletjes toe voor het bevorderen van de glimlach.

### Ouderwetse auto

Een man stapt binnen in de showroom vol oude auto's. Een gladdere verkoper begint zijn verhaal bij een roestige oldtimer. Als ze binnen kijken vraagt de man:

*"Ik zie een gaspedaal, rempedaal en de koppeling."*  
Verkoper: *"En wat is uw vraag?"*  
*"Waar is dat vierde pedaal dan voor?"*

De verkoper slikt en zegt: *"Dat eh...is om de airbags op te pompen."*

### Graafwerk

Tien bouwvakkers graven bij ZINN lange sleuven. Ze gaan dwars door het gras. Tuinman Hans komt aanrennen en schreeuwt: *"Waar zijn jullie mee bezig?"*

De baas van het spul zegt: *"We graven een sleuf voor de nieuwe internetaansluiting."*

Hans schudt het hoofd. Net als hij weer wil weglopen ziet hij hoe de bouwvakkers de sleuven weer beginnen dicht te gooien. Hij draait zich om en vraagt: *"Waarom graaf je eerst een sleuf door mijn gras en gooi je het direct weer dicht?"*

De baas van het spul kijkt vermoeid en zegt: *"Het is voor draadloos internet, mijnheer!"*

### Goed huwelijk

Een Groninger boer treft een vriend in het café van het dorp. Vriend: *"Moi Bertus. Zeg wat geef jij je vrouw straks op jullie 25-jarige huwelijksdag?"*

Bertus: *"Ik denk een reis naar Afrika."*

Vriend: *"Mooi man. En wat ga je haar dan geven als je 50 jaar getrouwd bent?"*

Bertus: *"Iets geven? Kom nou. Dan haal ik haar weer op."*

### Smokkelaar

Bij de douane van Nieuweschans stopt Freek met zijn fiets. Op de bagagedrager zeult hij een zak zand mee. De douaniers vertrouwen het niet en doorzoeken de zak.

*"Puur zand"*, constateren ze en hij mag door.

De volgende dag komt Freek weer aanfietsen met een zak zand. Opnieuw wordt de zak doorzocht en zegt de douanier: *"Alleen maar zand, doorrijden."*

Zo gaat het een week, dag in dag uit. Nieuwsgierig houden de douaniers Freek weer tegen en zeggen: *"Freek, iedere dag kom je hier met een zak zand om de grens over te steken. Alsjeblieft, vertel ons waarom je dat doet?"*

Freek: *"Moet dat?"*

Douanier: *"Ik zweer je dat we je vanaf nu met rust zullen laten als je vertelt wat je de grens over smokkelt."*

Freek: *"Ik smokkel fietsen. Goedemiddag!"*







# Projectgroep Eindejaarsviering medewerkers

**Voor veel medewerkers is het gebruikelijk dat zij aan het einde van het jaar een geschenk krijgen van hun werkgever. Dit geschenk is vaak in de vorm van een kerstpakket, of iets vergelijkbaars. Ook medewerkers van ZINN ontvangen jaarlijks een eindejaarsgeschenk, en een projectgroep zorgt voor de invulling én de verpakking ervan. We spreken met Ankie Rijkers, die dit jaar de leiding heeft over de projectgroep ‘Eindejaarsviering’.**

## **Nadenken over de ‘verpakking’**

Ankie vertelt: “Bij ZINN kiezen we ervoor geen standaard kerstpakketten uit te geven. Iedere jaar proberen we ervoor te zorgen dat medewerkers als het ware zelf kunnen kiezen wat zij als geschenk ontvangen. De ‘verpakking’ is wat het voor ons als projectgroep zo leuk maakt. Wij mogen nadenken over de manier waarop het geschenk bij de medewerkers terecht komt. In de voorgaande jaren was er bijvoorbeeld

een Kerstmarkt op het terrein van De Dilgt, waar ZINN medewerkers met speciale waardebonnen verschillende artikelen konden ‘kopen’. Op die manier kon zelf een cadeau worden samengesteld. Afgelopen jaar was de ‘verpakking’ een online Wintercafé waar een bingo gespeeld werd. De bingokaarten werden bij alle medewerkers per post thuisbezorgd, samen met een waardebon die zij in een online webwinkel konden besteden.”

## **Online Winterfestival**

Dit jaar is er gekozen om het geschenk te ‘verpakken’ in een online winterfestival. “Wat het geschenk is blijft nog even geheim.” zegt Ankie. “De projectgroep heeft voor de online viering dit jaar samengewerkt met de partij Smart Camels. Samen hebben we een virtueel festivalterrein opgezet, dat opent op 14 december 2021 om 14.00 uur. Medewerkers kunnen online inloggen en genieten van diverse optredens in de verschillende tentjes, of elkaar ontmoeten in het onlinecafé. Ik kan met recht zeggen dat we een verrassend programma hebben weten samen te stellen. We hebben ontzettend veel plezier gehad met de voorbereidingen en we kijken uit naar de livegang van het festival.”





# Positieve energie

## 1. Kunstmarkt in De Es

Passend bij het thema 'Kunstweken', vond er onlangs een kunstmarkt plaats in De Es. Er waren kramen met kunst, zoals sieraden, kaarten en foto's. Historische figuren, zoals de wereldberoemde Van Gogh en Rembrandt, waren 'live' aanwezig. Ook het melkmeisje, het meisje met de parel en de ridder uit de Nachtwacht waren uit hun schilderij gekomen om zich te tonen. Het 'Es koor' nam de muzikale omlijsting voor hun rekening.

## 2. Ballerina's in De Brink

WelZINN medewerkers halen de buitenwereld naar binnen, voor zover dat mogelijk is gezien de geldende coronamaatregelen. Onlangs nog was het restaurant in ZINN locatie De Brink omgetoverd tot balletzaal, in het kader van de Kunstweken bij ZINN. De kinderen kwamen van Balletschool Haren.

## 3. Poppen expositie

ZINN locatie De Es doet opnieuw van zich spreken als het gaat om creativiteit. Was het vorige maand nog het initiatief van de ruilkast, nu krijgen we berichten over prachtige poppen. "In de serre stonden al drie vitrinekasten met leuke oude attributen. Sinds vorige week is daar een vierde vitrinekast bijgekomen, gevuld met oude poppen." vertelt Marie José Kuilder (facilitaire zaken). "Deze verbeelden de weeskinderen die vroeger in het Groene Weeshuis woonden. Het Groene Weeshuis zat o.a. aan de Verlengde Hereweg in Groningen. Oudere Stadjes kennen het vast!"

## 4. Handige collega's

Twee enthousiaste medewerkers van ZINN locatie meldden zich aan en helpen hun collega's bij computerproblemen. Het zijn zogenaamde 'Digicoaches', die overigens op alle ZINN locaties actief zijn. Fijn dat mensen elkaar op deze manier kunnen helpen.

## 5. Muziek en emotie

Goede berichten komen vanuit De Dilgt, waar ZINN medewerkster Trea Dijkshoorn optrad en een deuntje op haar accordeon speelde. Sil Tromp meldt dat dit optreden de bewoners zichtbaar ontroerde. Het is hartverwarmend om te zien dat collega's ook andere talenten inzetten in hun werk.





Hanneke Bosma, psycholoog bij ZINN

Even filosoferen:

## Wat is dat: geestelijke gezondheid?

**Het begrip geestelijke gezondheid nemen we soms wel gemakkelijk in de mond, maar wat houdt het eigenlijk in? Met die vraag nemen we contact op met twee medewerkers van ZINN Hanneke Bosma (GZ-psycholoog) en David Schuttrups (medewerker complexe zorg).**

Laten we beginnen met dit: geestelijke gezondheid is een positief begrip. Iedereen wil graag geestelijk gezond zijn, maar het is niet vanzelfsprekend. Bij ZINN wonen ook mensen met een (zeer) matige geestelijke gezondheid. “Dat herkennen we aan psychiatrisch of complex gedrag”, zegt David Schuttrups. “We proberen dan de symptomen te bestrijden en het complexe gedrag op te lossen door o.a. begeleiding, maatwerk in prikkels en als het niet anders kan: medicatie.”

### Vrijheid en veerkracht

De symptomen zijn ons nu duidelijk, maar wat is dan precies geestelijke gezondheid. Hanneke Bosma: “Dat is een hele brede vraag en je kunt er vanuit allerlei gezichtspunten naar kijken. Voor mij persoonlijk gaat geestelijke gezondheid vooral over vrijheid en veerkracht. Vrijheid om ervaringen en gevoelens toe te laten. Onder ogen te zien wat er is. Echte verbinding met anderen aan te gaan. En vrijheid om te kunnen kiezen hoe je reageert op je omgeving.” David Schuttrups: “Voor mij heeft het te maken met uitdaging. Word je door prikkels uitgedaagd om te leven. Om dingen leuk te vinden.

Om keuzes te kunnen maken. Als dat in balans is kun je dat volgens mij geestelijke gezondheid noemen.”

### Emoties

Psychische klachten laten dus zien dat er iets ‘geestelijk ongezonds’ aan de hand is. Daarover zegt Hanneke: “Wanneer mensen psychische klachten hebben, voelt dit vaak alsof men vast zit. In gedrag of in gedachtenpatronen. Veerkracht gaat over het kunnen omgaan met stress en tegenslag. Het is normaal om je rot te voelen als het tegenzit in je leven. Het vermijden van negatieve emoties werkt zelfs averechts. Geestelijke gezondheid betekent dus niet dat je geen negatieve gevoelens mag hebben en je altijd blij moet zijn. Wel dat je deze gevoelens kunt toelaten, het deelt met anderen en uiteindelijk weer verder kan, ondanks de omstandigheden.”

### Een mooie uitdaging voor medewerkers

Het is een mooie uitdaging om de bewoners van ZINN geeste-

lijk gezond te houden. Volgens Hanneke Bosma hebben veel ouderen te maken met het verwerken van hun huidige situatie, waarin ze niet alles meer kunnen en er ook ankers van vroeger zijn weggevallen. Ze zegt: “Het is belangrijk om ruimte te maken voor rouw om wat verloren is. En vervolgens te kijken hoe dat wat belangrijk voor je is in de nieuwe situatie een plaats te geven.” David Schuttrups denkt dat het ook belangrijk is dat medewerkers de goede prikkels geven om de geest van bewoners fit te houden. “Je kunt daar geen algemene uitspraak over doen. Voor iedere bewoner kunnen weer andere prikkels nodig zijn.”

### Om je geestelijk gezond te voelen

Tijd en ruimte nemen om te voelen hoe het met je gaat

- Je emoties niet vermijden
- Contact met anderen: het delen van zowel blij als verdrietige emoties.
- Gezonde grenzen stellen richting anderen
- Tijd en ruimte maken om dingen te doen die belangrijk voor je zijn en waar je energie van krijgt
- Goed voor je lichaam zorgen d.m.v. voeding, beweging en ontspanning

(bron: Hanneke Bosma)



# Wat is er te beleven?

Stap voor stap beginnen we weer met het organiseren van activiteiten in de ZINN locaties. Tijd om weer overzichten te plaatsen in uw MagaZINN.

Kijk voor actuele informatie op [www.zinnzorg.nl](http://www.zinnzorg.nl) (Wat is er te beleven?) Onder voorbehoud van drukfouten.

## Gratis of met korting deelnemen aan activiteiten?

Dat kan met de **ZINNPas**. Dit is een kortingspas voor bewoners, cliënten en buurtbewoners. De activiteiten zijn voor iedereen toegankelijk, tenzij anders vermeld. Activiteiten met een \* zijn gratis.

Heeft u geen **ZINNPas**, dan betaalt u € 5,50 per activiteit.

Eventuele extra (materiaal-)kosten staan vermeld bij de activiteiten.

## ZINNPas aanschaffen

U kunt een **ZINNPas** aanschaffen voor € 18,00 per maand (echtparen € 27,50 per maand). Deze kunt u aanvragen via de welzijnsmedewerker van de locatie. Ook als u revalideert bij ZINN kunt u een ZINNPas aanschaffen (éénmalig € 23,00). Na uw revalidatietraject bij ZINN wordt de **ZINNPas** automatisch stopgezet.

Meer informatie over de activiteiten bij De Brink:  
Janny de Jong of Agnes van Linschoten 050 - 5852146

## DE BRINK - DECEMBER

### WOENSDAG 1 DECEMBER

> 15.00-16.00 Restaurant

#### Jeu de boules

Voor bewoners van IW/SOM en Reva

### DONDERDAG 2 DECEMBER

> 15.00-16.00 uur Restaurant

#### Bingo

Voor bewoners van IW/SOM en Reva

### VRIJDAG 3 DECEMBER

> 10.30-11.45 uur Grand Café

#### Mannenclub

IW/Som en Reva

Diverse gespreksonderwerpen

### ZATERDAG 4 DECEMBER

> 15.00-16.00 uur Restaurant

#### Koffieconcert

#### Trio Kaliope

Dwarsfluit, piano en zang

### MAANDAG 6 DECEMBER

> 15.00-16.00 GrandCafé

#### Quizmiddag

### DINSDAG 7 DECEMBER

> 11.15 uur-11.45 uur Grand Café

#### ZINN in bewegen

Voor bewoners met dementie

> 14.30-16.00 uur Grand Café

#### Bingo

Voor bewoners met dementie

### WOENSDAG 8 DECEMBER

> 10.30-11.30 Grand Café

#### Damesclub

IW/Som en Reva

Diverse gespreksonderwerpen

#### Bloemschikken

Voor bewoners met dementie op eigen woning

> 19.30-21.00 uur Restaurant

#### Bingo

Voor bewoners van IW/SOM en Reva

### DONDERDAG 9 DECEMBER

> 19.30 uur

#### Spelavond met o.a. sjoelen, klaverjassen en rummikub

Voor bewoners van IW/SOM en Reva

### VRIJDAG 10 DECEMBER

> 10.30-11.30 uur Grand Café

#### Mannenclub

IW/Som en Reva

Diverse gespreksonderwerpen

### MAANDAG 13 DECEMBER

> 15.00-16.00 uur Grand Café

#### Filmmiddag: zie flyer

### DINSDAG 14 DECEMBER

> 11.15 uur-11.45 uur Grand Café

#### ZINN in bewegen

Voor bewoners met dementie

> 's ochtends

#### Uitdelen van de Riki kerstpakketten

> 14.30-16.00 uur Grand Café

#### Bingo

Voor bewoners met dementie

### WOENSDAG 15 DECEMBER

> Ochtend en middag Grand Café/

#### Restaurant

#### Kerststukjes maken

Verdere info volgt nog

### DONDERDAG 16 DECEMBER

> 15.00-16.00 uur Restaurant

#### Bingo

Voor bewoners van IW/SOM en Reva

### VRIJDAG 17 DECEMBER

> 10.30-11.30 uur Grand Café

#### Mannenclub

IW/Som en Reva

Diverse gespreksonderwerpen

### ZATERDAG 18 DECEMBER

> 15.00-16.00 uur

#### Optreden

Nadere info volgt nog

### MAANDAG 20 DECEMBER

> 15.00-16.00 uur Grand Café

#### Quizmiddag

### DINSDAG 21 DECEMBER

> 11.15 uur-11.45 uur Grand Café

#### ZINN in bewegen

Voor bewoners met dementie

> 14.30-16.00 uur Grand Café

#### Bingo

Voor bewoners met dementie

### WOENSDAG 22 DECEMBER

> 10.30-11.30 Grand Café

#### Damesclub

IW/Som en Reva

Diverse gespreksonderwerpen

### DONDERDAG 23 DECEMBER

> 19.30 uur

#### Spelavond met o.a. sjoelen, klaverjassen en rummikub met medewerking van studenten van project Outreach

Voor bewoners van IW/SOM en Reva

### VRIJDAG 24 DECEMBER

> 10.30-11.30 uur Grand Café

#### Mannenclub IW/Som en Reva

Diverse gespreksonderwerpen

> 15.00-16.00 Restaurant

#### Optreden Cirknus

### ZATERDAG 25 DECEMBER

> 10.00 Grand Café

#### Kerkdienst

Voorganger: Mw M. Ruiten-v.d. Ploeg

Organist: Mw. H. Sportel

### ZONDAG 26 DECEMBER

#### Kerst

### MAANDAG 27 DECEMBER

> 15.00-16.00 uur Grand Café

#### Filmmiddag: zie flyer

### DINSDAG 28 DECEMBER

> 11.15 uur-11.45 uur Grand Café

#### ZINN in bewegen

Voor bewoners met dementie

> 14.30-16.00 uur Grand Café

#### Bingo

Voor bewoners met dementie

### WOENSDAG 29 DECEMBER

> 15.00-16.00 Restaurant

#### Jeu de boules

Voor bewoners van IW/SOM en Reva

### DONDERDAG 30 DECEMBER

> 15.00-16.00 uur Restaurant

#### Bingo

Voor bewoners van IW/SOM en Reva

### VRIJDAG 31 DECEMBER

> 10.30-11.30 uur Grand Café

#### Mannenclub IW/Som en Reva

Diverse gespreksonderwerpen

> 15.00-16.00 Restaurant

#### Oudejaarsmiddag

LET OP! Alle vermelde activiteiten zijn onzeker door de actuele situatie met Corona. Als activiteiten moeten worden afgelast, wordt dit in uw eigen ZINN locatie direct bekendgemaakt





Meer informatie over de activiteiten bij De Burcht:  
 Marijke Veen 06 - 13161486 of Sylvia Westman 06 - 20289879

## DE BURCHT - DECEMBER

### DONDERDAG 2 DECEMBER

> 10.00-11.00 uur Gooregtzaal

#### ZINNinbewegen

Voor opgave of nadere informatie kunt u contact opnemen met bewegingsagoog Celine Tjassens c.tjassens@zinnzorg.nl of 0598- 35 3687

> 14.30-16.00 uur Gooregtzaal

#### Bingo

### MAANDAG 6 DECEMBER

> 14.30-16.00 uur Gooregtzaal

#### Kunstclub

### DONDERDAG 9 DECEMBER

> 10.00-11.00 uur Gooregtzaal

#### ZINNinbewegen

Voor opgave of nadere informatie kunt u contact opnemen met beweegagoog Celine Tjassens c.tjassens@zinnzorg.nl of 0598-35 3687

> 14.30-16.00 uur Gooregtzaal

#### Bingo

### VRIJDAG 10 DECEMBER

> 10.00-11.15 uur Gooregtzaal

#### Muziekcafé met Karin en Evert

Voor individueel wonen, somatiek en De Veste

### MAANDAG 13 DECEMBER

> 14.30-16.00 uur Gooregtzaal

#### Kunstclub

### DONDERDAG 16 DECEMBER

> 10.00-11.00 uur Gooregtzaal

#### ZINNinbewegen

Voor opgave of nadere informatie kunt u contact opnemen met beweegagoog Celine Tjassens c.tjassens@zinnzorg.nl of 0598-35 3687

> 14.30-16.00 uur Gooregtzaal

#### Bingo

### VRIJDAG 17 DECEMBER

> 14.00-16.30 uur buiten bij De Veste

#### en in de hal van De Burcht

#### Poffertjes en warme chocolademelk

#### voor iedereen aangeboden door

#### stichting Present.

#### 2 Draaiorgels zorgen voor extra

#### kerstsfeer.

Nadere informatie volgt

### MAANDAG 20 DECEMBER

> 14.30-16.00 uur Gooregtzaal

#### Kerstmiddag i.s.m. geestelijk

#### verzorger Berthe Omvlee

Nadere informatie volgt

### DINSDAG 21 DECEMBER

> 10.00-11.15 uur Gooregtzaal

#### Workshop kerststukje maken

Kosten 7 euro

Voor individueel wonen, somatiek en De Veste. Opgave noodzakelijk, nadere informatie volgt

> 15.00-16.00 uur Het Plein

#### Kerstvoorstelling Cirknus

Nadere informatie volgt.

Voor iedereen.

Toekijken vanaf de diverse galerijen.

### WOENSDAG 22 DECEMBER

> 10.00-12.00 uur Damkerk

#### Kerstkuier

Voor wie zich aangemeld heeft.

Nadere informatie volgt.

### DONDERDAG 23 DECEMBER

> 10.00-11.00 uur Gooregtzaal

#### ZINNinbewegen

Voor opgave of nadere informatie kunt u contact opnemen met beweegagoog Celine Tjassens c.tjassens@zinnzorg.nl of 0598-35 3687

> 14.30-16.00 uur Gooregtzaal

#### Bingo

### VRIJDAG 24 DECEMBER

> 10.00-11.15 uur Gooregtzaal

#### Muziekcafé met Wiebo van der Schaaf

Voor individueel wonen, somatiek en De Veste

### MAANDAG 27 DECEMBER

> 14.30-16.00 uur Gooregtzaal

#### Kunstclub

### DINSDAG 28 DECEMBER

> 14.30-16.00 uur Gooregtzaal

#### Kniepertjesmiddag

### DONDERDAG 30 DECEMBER

> 10.00-11.00 uur Gooregtzaal

#### ZINNinbewegen

Voor opgave of nadere informatie kunt u contact opnemen met beweegagoog Celine Tjassens c.tjassens@zinnzorg.nl of 0598- 35 3687

> 14.30-16.00 uur Gooregtzaal

#### Bingo

### VRIJDAG 31 DECEMBER

> 10.00-11.15 uur Gooregtzaal

#### Muziekcafé met Sjouke Geertsema

Voor individueel wonen, somatiek en De Veste

Meer informatie over de activiteiten bij De Dilgt:  
 Marissa Bakker 06 - 57228853 of Christa Kater 06 - 83136134

## DE DILGT - DECEMBER

### WOENSDAG 1 DECEMBER

> 11.30 - 12.00 uur Gele zaal

#### Beweeggroep: Cirkel

> 15.30 - 16.00 uur zaal bij PG

#### Beweeggroep: woning 1 t/m 4

> 16.00 - 16.30 uur zaal bij PG

#### Beweeggroep woning 5 t/m 8

Opgave via: Esmee Vollenck

e.vollenck@zinnzorg.nl

050-5852037

### DONDERDAG 2 DECEMBER

> 13.30 - 16.00 uur bij voor in de hal

#### Biljarten

(Deelnemers zijn bekend)

> 14.30 - 16.30 uur Oranje zaal

#### Schildersclub

> 19.00 - 21.00 uur Grand Café

#### Café (Z)INN

### VRIJDAG 3 DECEMBER

> 19.30 - 21.00 uur Restaurant

#### Optreden: Karin kist

### ZONDAG 5 DECEMBER

> Vanaf 10.00 uur (ruimte wordt nog

bekend) gemaakt

#### Kerkdienst:

Voorganger: Dhr. N. Paap

Organist: mw. B. Ritzema

### MAANDAG 6 DECEMBER

> 09.30 - 10.30 uur Gele zaal

#### Beweeggroep: individueel wonen/

#### somatiek

Opgave via: Esmee Vollenck

e.vollenck@zinnzorg.nl

050-5852037

> 14.30 - 16.30 uur bij liften

#### Jeu de Boules

### DINSDAG 7 DECEMBER

> 14.30 - 16.30 uur Restaurant

#### Handwerken

> 19.30 - 21.00 uur Restaurant

#### Bingo

Inloop vanaf 19.00 uur

### DONDERDAG 9 DECEMBER

> 13.30 - 16.00 uur bij de receptie

#### Biljarten

> 14.30 - 16.30 uur Grand Café

#### Schildersclub

> 19.30 - 21.00 uur Grand Café

#### Café (Z)IN

### VRIJDAG 10 DECEMBER

> 19.30 - 21.00 uur Restaurant

#### Optreden.

(Wie er komt optreden wordt nog bekend gemaakt middels een flyer)

### ZONDAG 12 DECEMBER

> Vanaf 10.00 uur Grand Café

#### Kerkdienst

Voorganger: ds M. Ruiter-v.d. Ploeg

Organist: Mw. D.v.d. Galien

> Vanaf 14.30 uur

#### Kerkdienst PG

Voorganger: ds. G. de Klein

Organist: Dhr. G. MIK

### MAANDAG 13 DECEMBER

> 09.30 - 10.30 uur Gele zaal

#### Beweeggroep: individueel wonen/

#### somatiek

Opgave via: Esmee Vollenck

e.vollenck@zinnzorg.nl

050-5852037

> 14.30 - 16.30 uur bij liften

#### Jeu de Boules

### DINSDAG 14 DECEMBER

> 14.30 - 16.30 uur Restaurant

#### Handwerken

> 19.30 - 21.00 uur Restaurant

#### Bingo

Inloop vanaf 19.00 uur

### WOENSDAG 15 DECEMBER

> 11.30 - 12.00 uur Gele zaal

#### Beweeggroep: Cirkel

> 15.30 - 16.00 uur zaal bij PG

#### Beweeggroep: woning 1 t/m 4

> 16.00 - 16.30 uur zaal bij PG

#### Beweeggroep woning 5 t/m 8

Opgave via: Esmee Vollenck

e.vollenck@zinnzorg.nl

050-5852037

LET OP! Alle vermelde activiteiten zijn onzeker door de actuele situatie met Corona. Als activiteiten moeten worden afgelast, wordt dit in uw eigen ZINN locatie direct bekendgemaakt



Meer informatie over de activiteiten bij De Dilgt:  
Marissa Bakker 06 - 57228853 of Christa Kater 06 - 83136134

## VERVOLG DE DILGT - DECEMBER

### DONDERDAG 16 DECEMBER

> 13.30 - 16.00 uur bij de receptie  
**Biljarten**

> 14.30 - 16.30 uur Grand Café  
**Schildersclub**

> 19.00 - 21.00 uur Grand Café  
**Café (Z)INN**  
Inloop vanaf 19:00 uur

### VRIJDAG 17 DECEMBER

> 19.30 - 21.00 uur Restaurant  
**Filmavond:**  
Film wordt nog bekend gemaakt,  
middels een flyer.

### ZONDAG 19 DECEMBER

> Vanaf 10.00 uur Grand Café  
**Kerkdienst**  
Voorganger:  
Organist: mw. B. Ritzema

> 14.30 - 16.30 uur Restaurant  
**Handwerken**

> 19.30 - 21.00 uur Restaurant  
**Bingo**  
Inloop vanaf 19.00 uur

### MAANDAG 20 DECEMBER

> 09.30 - 10.30 uur Gele zaal  
**Beweggroep: individueel wonen/  
somatic**  
Opgave via: Esmee Vollenck  
e.vollenck@zinnzorg.nl 050-5852037

> 14.30 - 16.30 uur bij liften  
**Jeu de Boules**

Meer informatie over de activiteiten bij De Es:  
Stefanie Hagedoorn (06-13286470) of Leonie Heerema (06-12825949)

### WOENSDAG 1 DECEMBER

> 10.30-12.00 uur Café  
**Handwerken**

**Beweegactiviteit PG-woningen**  
> 10.30 uur woning 4  
> 11.00 uur woning 2

### DONDERDAG 2 DECEMBER

> 14.30-16.00 uur Restaurant  
**Kegelen**  
Voor individueel wonen en somatiek

> 14.30 uur  
**Bingo, woning 4**

### ZONDAG 5 DECEMBER

> 10.00 uur Café  
**Kerkdienst**  
Dhr. J.H. Hofman (2e advent)

### DINSDAG 21 DECEMBER

> 14.30 - 16.30 uur Restaurant  
**Handwerken**

> 19.30 - 21.00 uur Restaurant  
**Bingo**  
Inloop vanaf 19.00 u

### WOENSDAG 22 DECEMBER

> 11.30 - 12.00 uur Gele zaal  
**Beweggroep: Cirkel**

> 15.30 - 16.00 uur zaal bij PG  
**Beweggroep: woning 1 t/m 4**

> 16.00 - 16.30 uur zaal bij PG  
**Beweggroep woning 5 t/m 8**  
Opgave via: Esmee Vollenck  
e.vollenck@zinnzorg.nl 050-5852037

### DONDERDAG 23 DECEMBER

> 13.30 - 16.00 uur bij de receptie  
**Biljarten**

> 14.30 - 16.30 uur Grand Café  
**Schildersclub**

> 19.00 - 21.00 uur Grand Café  
**Café (Z)INN**  
Inloop vanaf 19:00 uur

### VRIJDAG 24 DECEMBER

> 19.30 - 21.00 uur Restaurant  
**Optreden:**  
(Wie er komt optreden wordt middels  
een flyer bekend gemaakt)

### ZATERDAG 25 DECEMBER

**Eerste kerstdag:**  
> 12.00 uur Restaurant  
**Kerstdiners**  
(Deelnemers zijn bekend)

> 17.00 uur Restaurant  
**Kerstdiners**  
(Deelnemers zijn bekend)

### ZONDAG 26 DECEMBER

> Vanaf 10.00 uur  
**Kerkdienst**  
Voorganger: ds. E.M. v.d. Weijde  
Organist: Mw. B.Ritzema

**Tweede kerstdag:**  
> 12.00 uur Restaurant  
**Kerstdiners** (Deelnemers zijn bekend)

> 17.00 uur Restaurant  
**Kerstdiners** (Deelnemers zijn bekend)

### MAANDAG 27 DECEMBER

> 09.30 - 10.30 uur Gele zaal  
**Beweggroep: individueel wonen/  
somatic**  
Opgave via: Esmee Vollenck  
e.vollenck@zinnzorg.nl 050-5852037

> 14.30 - 16.30 uur bij liften  
**Jeu de Boules**

LET OP! Alle vermelde activiteiten zijn onzeker door de actuele situatie met Corona. Als activiteiten moeten worden afgelast, wordt dit in uw eigen ZINN locatie direct bekendgemaakt

### WOENSDAG 29 DECEMBER

> 11.30 - 12.00 uur Gele zaal  
**Beweggroep: Cirkel**

> 15.30 - 16.00 uur zaal bij PG  
**Beweggroep: woning 1 t/m 4**

> 16.00 - 16.30 uur zaal bij PG  
**Beweggroep woning 5 t/m 8**  
Opgave via: Esmee Vollenck  
e.vollenck@zinnzorg.nl 050-5852037

### DONDERDAG 30 DECEMBER

> 13.30 - 16.00 uur bij de receptie  
**Biljarten**

> 14.30 - 16.30 uur Grand Café  
**Schildersclub**

> 19.00 - 21.00 uur Grand Café  
**Café (Z)INN**  
Inloop vanaf 19:00 uur

### VRIJDAG 31 DECEMBER

> 14.30 17.00 uur Grand Café  
**Gezellige middag**  
(de invulling van deze middag komt nog,  
middels een flyer)

## DE ES - DECEMBER

### DONDERDAG 16 DECEMBER

> Restaurant  
**Rondbrengen RIKI kerstpakketten**

> 14.30-16.00 uur Restaurant  
**Kegelen**  
Voor individueel wonen en somatiek

> 14.30 uur  
**Bingo, woning 2**

### ZONDAG 19 DECEMBER

> 10.00 uur Café  
**Kerkdienst**  
Ds. G.de Klein (4e advent)

### MAANDAG 20 DECEMBER

> 14.30-16.00 uur Restaurant  
**Bloemschikken (kerststukjes maken)**  
Kosten met ZINNpas € 7,00

### VRIJDAG 10 DECEMBER

> 14.30 uur Café  
**Bakactiviteit**

### ZONDAG 12 DECEMBER

> 10.00 uur Café  
**Kerkdienst**  
Prop. M. Splint (3e advent)

### DINSDAG 14 DECEMBER

> 10.30-12.00 uur Café  
**Schilderen/tekenen**  
Voor individueel wonen en somatiek, PG  
op aanvraag.

> 14.30 uur Restaurant  
**BINGO**

Voor individueel wonen en somatiek

### WOENSDAG 15 DECEMBER

> 10.30-12.00 uur Café  
**Handwerken**

### Beweegactiviteit PG-woningen

> 10.30 uur woning 4  
> 11.00 uur woning 3



Meer informatie over de activiteiten bij De Es:  
Stefanie Hagedoorn (06-13286470) of Leonie Heerema (06-12825949)

## VERVOLG DE ES - DECEMBER

### DINSDAG 21 DECEMBER

> 10.30-12.00 uur Café

#### Schilderen/tekenen

Voor individueel wonen en somatiek, PG op aanvraag.

> 14.30 uur Restaurant

#### Bv

Voor individueel wonen en somatiek

### WOENSDAG 22 DECEMBER

> 10.30-12.00 uur Café

#### Handwerken

#### Beweegactiviteit PG-woningen

> 10.30 uur woning 4

> 11.00 uur woning 2

> 14.30 uur Café

#### Kerstfilm

Meer informatie over de activiteiten bij De Pelster:  
Leonie Heerema 06 - 12825949

### WOENSDAG 1 DECEMBER

> 10:00-11:30 uur Restaurant

#### Hersengym met Max

### DONDERDAG 2 DECEMBER

> 14.30-15.30 uur Restaurant

#### Bingo

### VRIJDAG 3 DECEMBER

> 16:00-17:00 uur Restaurant

#### Bewegen met Linsey

Onder begeleiding van de

Fysiotherapeut samen bewegen.

### ZATERDAG 4 DECEMBER

> 14.30-15.30 uur Restaurant

#### Sinterklaasbingo

### MAANDAG 6 DECEMBER

> 10.30 in het restaurant

#### Bewegen met Gea

> 19.00-20.30 uur Restaurant

#### Kegelen met Max

### DINSDAG 7 DECEMBER

> 10:00-11:30 uur Restaurant

#### Creative ochtend met Joyce

### WOENSDAG 8 DECEMBER

> 10:30 uur 1ste verdieping

> 14:00 uur 2e verdieping

> 15:00 uur 3de verdieping

#### Quiz met Gerda

Meer informatie over de activiteiten bij De Pelster:  
Henny Serier h.serier@zinnzorg.nl

### DINSDAG 7 DECEMBER

> 14.30-16.00 uur, huiskamer Somatiek

#### Creative middag

Onder leiding van Nadja. Uiteraard kunt u ook gewoon even binnenkomen voor een kopje koffie of een kopje thee

### DONDERDAG 23 DECEMBER

> 14.30-16.00 uur Restaurant

#### Kegelen

Voor individueel wonen en somatiek

> 14.30 uur, woning 3

#### Bingo

> 19.00 uur

#### Bingoavond

Georganiseerd door Outreach

### ZATERDAG 25 DECEMBER

> 10.00 uur Café

#### \*Kerkdienst

Mw. C. v.d. Veer

### DINSDAG 28 DECEMBER

> 10.30-12.00 uur Café

#### Schilderen/tekenen

Voor individueel wonen en somatiek, PG op aanvraag.

> 14.30 uur Restaurant

#### Bingo

Voor individueel wonen en somatiek

### WOENSDAG 29 DECEMBER

> 10.30-12.00 uur Café

#### Handwerken

#### Beweegactiviteit PG-woningen

> 10.30 uur woning 4

> 11.00 uur woning 3

### DONDERDAG 30 DECEMBER

> 14.30-16.00 uur Restaurant

#### Kegelen

Voor individueel wonen en somatiek

> 14.30 uur

#### Bingo, woning 4

### VRIJDAG 31 DECEMBER

> 15.00 uur Restaurant

#### CIRKNUS

(circusvoorstelling)

U ontvangt een flyer met opgavestrook

## DE PELSTER - DECEMBER

### ZATERDAG 18 DECEMBER

> 14.30-15.30 uur Restaurant

#### Culturele middag met Joyce en Lidy

### MAANDAG 20 DECEMBER

> 10.30 in het restaurant

#### Bewegen met Gea

> 19.00-20.30 uur Restaurant

#### Kegelen met Max

### DINSDAG 21 DECEMBER

> 10:00-11:30 uur Restaurant

#### Creative ochtend met Joyce

### WOENSDAG 22 DECEMBER

> 15.30-16.30 uur Restaurant

#### Cirknus

Circus voorstelling

> 19.30-20.30 uur Restaurant

#### Optreden koor Visvliet-kerstliederen

### DONDERDAG 23 DECEMBER

> 19.00 uur Restaurant

#### Bingoavond georganiseerd door

#### Outreach

### VRIJDAG 24 DECEMBER

> 16:00-17:00 uur Restaurant

#### Bewegen met Linsey

Onder begeleiding van de

Fysiotherapeut samen bewegen.

### MAANDAG 27 DECEMBER

> 10.30 in het restaurant

#### Bewegen met Gea

> 19.00-20.30 uur Restaurant

#### Kegelen met Max

### DINSDAG 28 DECEMBER

> 10:00-11:30 uur Restaurant

#### Creative ochtend met Joyce

### WOENSDAG 29 DECEMBER

> 10:00-11:30 uur Restaurant

#### Hersengym met Max

### DONDERDAG 30 DECEMBER

> 14.30-15.30 uur Restaurant

#### Bingo

### VRIJDAG 31 DECEMBER

> 14:30-16.30 uur Restaurant

#### Oliebollen en optreden van Luud

#### (accordeon) & Henk (zang)

Liedjes van Annie M.G. Schmidt

## ZUIDERFLAT - DECEMBER

### DINSDAG 7 DECEMBER

> 14.30-16.00 uur, huiskamer Somatiek

#### Creative middag

Onder leiding van Nadja. Uiteraard kunt u ook gewoon even binnenkomen voor een kopje koffie of een kopje thee

### VRIJDAG 10 DECEMBER

> 19.30 uur Recreatiezaal

#### Gezellige avond

Voor alle bewoners van de Zuiderflat  
Verdere informatie volgt

### DINSDAG 14 DECEMBER

> 14.30-16.00 uur, huiskamer Somatiek

#### Creative middag

Onder leiding van Nadja

### ZONDAG 19 DECEMBER

> 15.30 uur Recreatiezaal

#### Kerkdienst

Voorganger: Mw. M. Ruiter-vd Ploeg

### DINSDAG 21 DECEMBER

> 14.30-16.00 uur, huiskamer Somatiek

#### Creative middag

Onder leiding van Nadja

### DINSDAG 28 DECEMBER

#### Circus in de Zuiderflat!

Meer informatie volgt nog

LET OP! Alle vermelde activiteiten zijn onzeker door de actuele situatie met Corona. Als activiteiten moeten worden afgelast, wordt dit in uw eigen ZINN locatie direct bekendgemaakt

**Heeft u tips voor de redactie?**

Heeft u tips voor leuke verhalen of leuke nieuwtjes?

Mail: [magazinn@zinnzorg.nl](mailto:magazinn@zinnzorg.nl)

of geef uw tip door aan het servicepunt van ZINN:

**050-585 2000.**

# Colofon

## Wie maakt deze krant?

**MagaZINN** verschijnt in alle ZINN locaties rond het eind van de maand. **MagaZINN** draagt bij aan de verbinding tussen cliënten, bewoners, familie, bezoekers, medewerkers en vrijwilligers door korte, goed leesbare en nieuwswaardige artikelen te plaatsen over zeer diverse onderwerpen.

|                      |  |
|----------------------|--|
| <b>Redactie:</b>     | Communicatie & Marketing ZINN                                  |
| <b>Eindredactie:</b> | Marloes Lok  |
| <b>Coördinatie:</b>  | Afdeling Communicatie  |
| <b>Telefoon:</b>     | 050-585 2198   |
| <b>Agenda:</b>       | WelZINN  |
| <b>Druk:</b>         | Hoekstra Krantendruk,<br>oplage 1000 ex                        |
| <b>Vormgeving:</b>   | 1609bold   |
| <b>Tips?</b>         | <a href="mailto:magazinn@zinnzorg.nl">magazinn@zinnzorg.nl</a> |



Rechts mevrouw Houwing, die haar levensverhaal heeft laten vastleggen door Ita de Regt uit Onnen.

# Wilt u uw levensverhaal vast laten leggen?

Er zijn twee mogelijkheden.

Als je ouder wordt, zoals de meeste bewoners en cliënten van ZINN, dan draag je een lang verleden met je mee. Dat verleden zit vaak vol verhalen over lief en leed. Je zou er boeken over kunnen schrijven. Vanuit die gedachte zijn er twee initiatieven, die wij graag onder uw aandacht brengen.

### Humanitas Project Levensverhaal

Vrijwilligers van Humanitas staan klaar om uw levensverhaal op te tekenen. Ze komen langs om u te interviewen. Eén van hen is Ita de Regt uit Onnen. Als onderwijscoördinator bij de RUG was Ita al gewend aan het ordenen van informatie. "En ik was ook altijd al geïnteresseerd in verhalen", zegt ze. "Nu ik meer tijd heb leek het me erg leuk om levensverhalen op te schrijven." Ze levert de tekst en kan eventueel helpen om deze te laten drukken, zodat uw verhaal aan uw familie kan worden gegeven. Wilt u uw levensverhaal laten optekenen? Er zijn geen kosten aan verbonden.

Bel Humanitas ( 050-3126000)

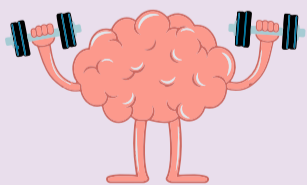
of mail Johan Havinga:

[johan.havinga@humanitas-groningen.nl](mailto:johan.havinga@humanitas-groningen.nl)

### Marjan Spelbrink

Vanuit hetzelfde enthousiasme biedt Marjan Spelbrink uit Groningen zich ook aan. Ze is bereid om geheel gratis het verhaal van uw leven op te schrijven. Marjan legde het levensverhaal van kunstschilder Auke Hofstee al vast en die liet het zelfs in boekvorm drukken voor veel belangstellenden. Ze heeft een klik met ZINN, want haar zoon werkt er als coördinator in de Thuiszorg (Huishoudelijke Verzorging). Marjan is klaar voor de volgende opdracht. Wie belangstelling heeft kan contact met haar opnemen via [spelbrinkmarjan@gmail.com](mailto:spelbrinkmarjan@gmail.com).

## Antwoorden Hersengymnastiek



1. Domkerk te Utrecht
2. Sint Janskerk Den Bosch
3. Bonifatiuskerk te Vries
4. Nicolaïkerk te Haren
5. Peperbus te Zwolle
6. Kerk op de wierde Oostum
7. Wafrius te Bedum
8. Der Aa kerk te Groningen
9. Andraaskerk te Spijk
10. Westertoren te Amsterdam

ANTWOORDEN