



ZINN

In dit MagaZINN:

- » ZINN gaat 'regels' schrappen
- » Laat het hoofd niet hangen
- » In schilderkunst verteld

januari 2024 | nummer 61

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

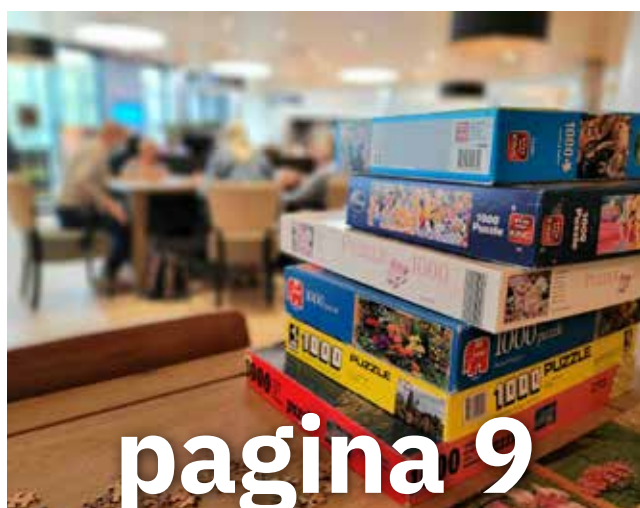
In deze krant



ZINN gaat
'regeltjes' schrappen



In schilderkunst
verteld



Samen sterk tegen
eenzaamheid

En onze regelmatig terugkerende rubrieken:

Rondje langs de ZINN-locaties (p6), Humor (p8),
Puzzelplezier (p10) en de activiteitenagenda's (p11).

Sinds een paar maanden
werkt Kim Paffen als
vrijwilliger op een
psychogeriatrische
woongroep bij ZINN. Hier
kan ze veel betekenen
voor mensen die wel wat
extra aandacht verdienen.
Ze voelt zich er helemaal
op haar plek en krijgt er
energie van.



Opgekrabbeld na herseninfarct:

“Hier krijg ik nieuwe energie van”

Herseninfarct

In 2018 kreeg Kim een zwaar herseninfarct. Ze raakte verlamd en werd volledig blind. Na een intensieve revalidatie kreeg ze gelukkig weer een deel van haar gezichtsvermogen terug en herstelde verder grotendeels ook lichamelijk. Langzamerhand kreeg Kim ook weer zin om aan de slag te gaan, want thuis zitten vond ze geen optie. Ze wilde wel eens kijken wat ze aankon en koos voor vrijwilligerswerk in een ziekenhuis. Maar dat gaf haar geen voldoening en kostte teveel energie.

Psychogeriatric

Via de website van LINK050 viel haar oog op een vacature voor vrijwilligerswerk bij ZINN op een woonvorm voor ouderen met dementie. Haar plek op de afdeling werd de huiskamer, waar ze tijdens de morgenuren de ouderen begeleidt. Ze voelde zich er direct op haar plaats. Kim maakt heel gemakkelijk contact en schuift dan weer bij die en dan weer bij die aan voor een praatje of een spelletje. Ze merkt dat ze voor deze mensen veel kan betekenen en ziet dat haar collega's op de woongroep

ook heel betrokken zijn. “Het personeel is erg liefdevol en respectvol, ondanks de werkdruk. Ik word ook als collega gezien en nadrukkelijk bij het wel en wee betrokken.” Alle bewoners hebben een zeer ernstige vorm van dementie. Wat dit voor hen betekent verschilt per individu.

Cursus

Kim kent de bewoners inmiddels allemaal goed. “In het ziekenhuis was veel meer doorstroming, dan kun je bijna geen band opbouwen en dat vind ik lastig.” ZINN biedt regelmatig relevante cursussen aan voor vrijwilligers. Onlangs heeft Kim een cursus gevolgd over dementie, waar ze veel van opstak. Binnenkort gaat ze naar een cursus over hoe je het beste kunt omgaan met het gedrag van mensen met dementie.

Activiteiten

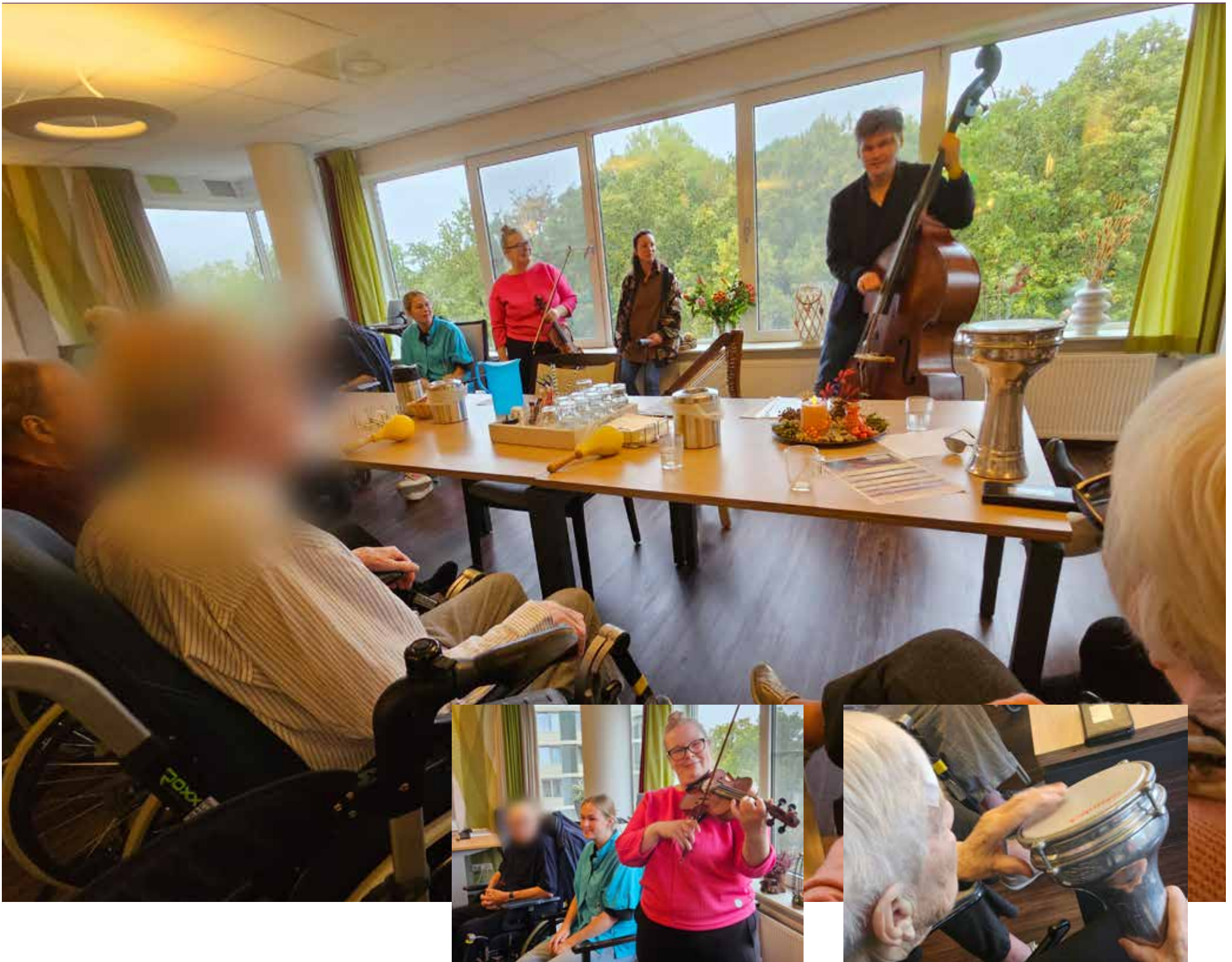
Kim is een mensenmens en geniet van het werk bij ZINN. Ze overweegt haar vrijwilligersbaan uit te breiden. “Als mensen graag wat voor anderen willen betekenen, kan ik ze aanraden dit werk te gaan doen. Het geeft veel energie en nog veel meer dankbare gezichten.”

Hoe bereikt u de cliëntenraad?

Centrale Cliëntenraad:	clienraad.centraal@zinnzorg.nl
Cliëntenraad De Brink:	clienraad.debrink@zinnzorg.nl
Cliëntenraad De Burcht:	clienraad.deburcht@zinnzorg.nl
Cliëntenraad De Dilgt:	clienraad.dedilgt@zinnzorg.nl
Cliëntenraad De Es:	clienraad.dees@zinnzorg.nl
Cliëntenraad De Pelster:	clienraad.depelster@zinnzorg.nl
Cliëntenraad Zuiderflat:	clienraad.zuiderflat@zinnzorg.nl
Cliëntenraad Thuiszorg:	clienraad.thuiszorg@zinnzorg.nl

Kijk ook op www.zinnzorg.nl/zinn/clientenraad

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.



Muziektherapie van grote waarde

Muziektherapie verzacht moeilijke momenten

In ZINN locatie De Brink wordt op de afdeling Revalidatie geëxperimenteerd met ‘muziek aan het bed’, maar ook in de huiskamer. De vraag die wordt onderzocht, is of muziek maken een gunstig effect heeft op het revalidatieproces. Leidinggevende Mariëtte Hietkamp heeft hoge verwachtingen.

“De eerste ervaringen zijn erg positief”, zegt Mariëtte. “We observeren wat er met mensen gebeurt als zij muziek horen en er actief aan meedoen, met bijvoorbeeld een trommel of tamboerijn. Je ziet hoeveel plezier het mensen doet en dat is het eerste winstpunt.” We bezoeken een sessie en zien bij revalidanten ontspannen gezichten als zij, eerst nog wat aarzelend, de vingers op hun trommels laten rusten. De drie muzikanten moedigen mensen

aan om te roffelen, zonder daarbij dwingend te zijn. In die sfeer dwarrelen ineens fragmenten van lichte jazzmuziek door de gangen van De Brink.

Ook aan het bed

Mariëtte Hietkamp: “In de komende twintig weken kijken we wat het effect is op het revalidatieproces. Kunnen mensen eerder naar huis? Hoe ervaren ze pijn of ongemakken? Voelen ze zich prettiger door

de muziektherapie? Die vragen hopen we te beantwoorden.” De musici gaan meestal op bezoek bij mensen in hun eigen kamers. Daarbij zijn soms ook mensen die palliatieve zorg ontvangen en in de laatste fase van hun leven verkeren. Letterlijk ‘muziek aan bed’. Kunnen muzikale klanken hun zinnen even verzetten? Brengen ze vreugde in moeilijke momenten? Het antwoord lijkt: ja.

Ontroerend

Mariëtte was aanwezig bij zo’n situatie, waarbij de musici rond het bed van iemand speelden die in haar laatste levensfase is. Zij wisten dat het leven van deze patiënt zich heeft afgespeeld in de scheepvaart en daarom speelden zij muziek die was geïnspireerd op de woelige golven op het

IJsselmeer. Mariëtte: “Het riep emoties op. Ze was erg ontroerd en zij niet alleen. Ik verwacht dat muziektherapie van grote waarde zal zijn in de revalidatiezorg.”

Het project laat zien dat ZINN een lerende organisatie is, die nieuwe wegen wil verkennen. Het is ontstaan uit een mooi samenspel tussen ZINN en het Prins Claus Conservatorium. De contacten zijn gelegd door Carry de Niet, bestuurder van ZINN, die mogelijkheden zag om muziektherapie in te zetten in de ouderenzorg.



ZINN gaat 'regels' schrappen

Bas Ippen (arts) staat achter het streven om overbodige regels te schrappen.

Bas Ippen is arts bij ZINN en hij werkt met verve mee aan het project 'Ontregel de Zorg'. Het woord 'ontregelen' klinkt misschien wat gek, maar hiermee wordt bedoeld dat overbodige regels (zoals het afvinken van lijstjes of het invullen van formulieren) worden geschrapt of vereenvoudigd. Bas: "Dat heeft twee grote voordelen. Je kunt meer tijd vrijmaken voor het bieden van zorg en het werk wordt er leuker door." Het project wordt geleid door Elze Bakker.

Voorbeelden

Bas Ippen vertelt dat medewerkers in de zorg veel tijd kwijt zijn aan 'regeldruk' en dat vindt men niet leuk. Hij noemt als voorbeeld de regel dat een medisch dossier, dat allang in de computer zit, ook nog eens moet worden uitgeprint op papier. "Die regel is ooit bedacht, omdat niet iedere arts in een computer zijn dossier kon bijhouden", zegt Bas. "Maar tegenwoordig werkt iedere arts met digitale dossiers, dus het printen heeft geen zin meer. Als we daarmee stoppen, bespaart het echt veel tijd en ook de kosten van de printers." Projectleider Elze Bakker zou nog meer voorbeelden kunnen noemen. Zo moeten er door medewerkers heel wat lijstjes worden ingevuld of afgevinkt, waarvan ze niet altijd weten waarvoor dat nodig is. Kan dat niet wat minder?

Formele regels

Bas: "Bij ZINN zijn er nog veel regels en gewoonten waarvan je niet altijd kunt nagaan waarom ze zijn bedacht, maar we houden ons er wel netjes aan. We gaan nu in kaart brengen welke regels moeten blijven, omdat ze ons door de overheid of andere partijen worden voorgeschreven. Dat noemen we de formele regels. Maar er zijn ook regels die door ZINN zelf zijn bedacht, soms al lang geleden. Dat noemen we de informele regels. Als we daarin al wat kunnen schrappen, zijn we een heel eind."

Vertrouwen

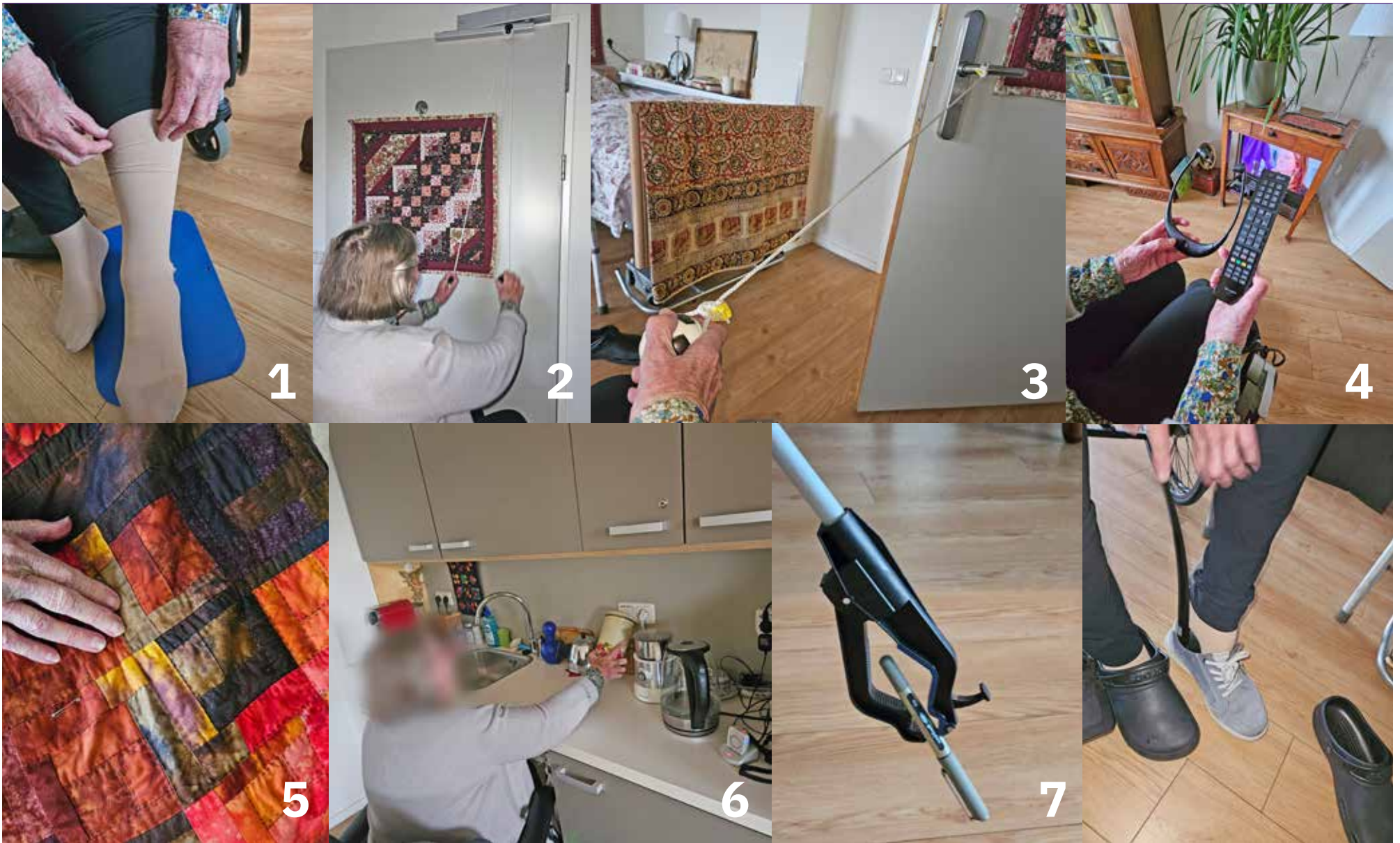
Projectleider Elze Bakker denkt dat veel regels ooit zijn bedacht omdat er behoefte bestond om alle zorg te kunnen verantwoorden. Dat is een landelijke trend.

Medewerkers kunnen dit ervaren als een gebrek aan vertrouwen en dat is jammer. Ze zegt: "We hebben vertrouwen én lef nodig hebben om regels te schrappen of veranderen. Ontregelen levert echt iets op, namelijk meer ruimte voor professionaliteit, werkplezier en goede zorg."

Eisen

Volgens Bas Ippen is er nóg een oorzaak voor die regelzucht. Hij zegt: "Familie, mantelzorgers en cliënten stellen hoge eisen en weten de weg naar klachtencommissies of het Tuchtcollege. Als arts heb ik daar ook mee te maken. Wij moeten soms achteraf verantwoording afleggen en dan wil je graag aantonen dat je je werk goed hebt gedaan. En ja, dat kun je alleen doen als er van alles is vastgelegd."

De afgelopen maanden is een rondvraag gedaan bij medewerkers van ZINN, wat wel honderd voorbeelden opleverde van regels die wellicht geschrapt kunnen worden. Nu wordt bekeken of dat inderdaad mogelijk is zonder nadelige gevolgen voor de zorg. Wordt vervolgd.



Ouder worden als avontuur

Laat het hoofd niet hangen

Ouder worden gaat voor veel mensen gepaard met een hoop uitdagingen. Je bent minder mobiel en je gezondheid wordt broos. We ontmoeten een bewoner* van ZINN (90) die vindt dat je maar beter de moed niet kunt opgeven. Ze verzint allerlei handige manieren om haar zelfstandigheid niet kwijt te raken, want; “Ik vind het niet fijn als ik hulp moet vragen.”

Sport

Deze dame is aangewezen op een rolstoel, maar heeft er een sport van gemaakt om haar dagelijkse handelingen zelf te kunnen blijven verrichten. Daarvoor heeft ze al heel wat handige trucs bedacht. Zo houdt zij (waar mogelijk) de regie over haar leven.

“Dat ik geen hulp wil vragen, zit er bij mij heel diep in. Ik denk dat ik dat van huis uit heb meegekregen: ik wil onafhankelijk zijn. In mijn werk voor de jeugdzorg moest ik ook veel dingen zelf oplossen, ook als ik in moeilijke situaties terechtkwam.”

Emoties

Nu zij een hoge leeftijd heeft bereikt en fysiek niet meer tot alles in staat is, streeft ze naar zoveel mogelijk onafhankelijkheid. Ze kan smakelijk lachen als ze vertelt welke oplossingen ze heeft bedacht. Het lijkt wel alsof ze de ouderdom als een avontuur ziet, waar je nog heel wat van kunt maken. Maar desondanks geeft ze toe dat ze vaak wel moeite moet doen om niet verdrietig of opstandig te zijn. Die emoties liggen namelijk op de loer. Ze is ervan overtuigd dat het leven prettiger is als je zelf dingen blijft doen en als je de geest blijft prikkelen. Stof tot nadenken.

**Zij wilde haar verhaal wel vertellen, maar niet met haar naam in de krant.*

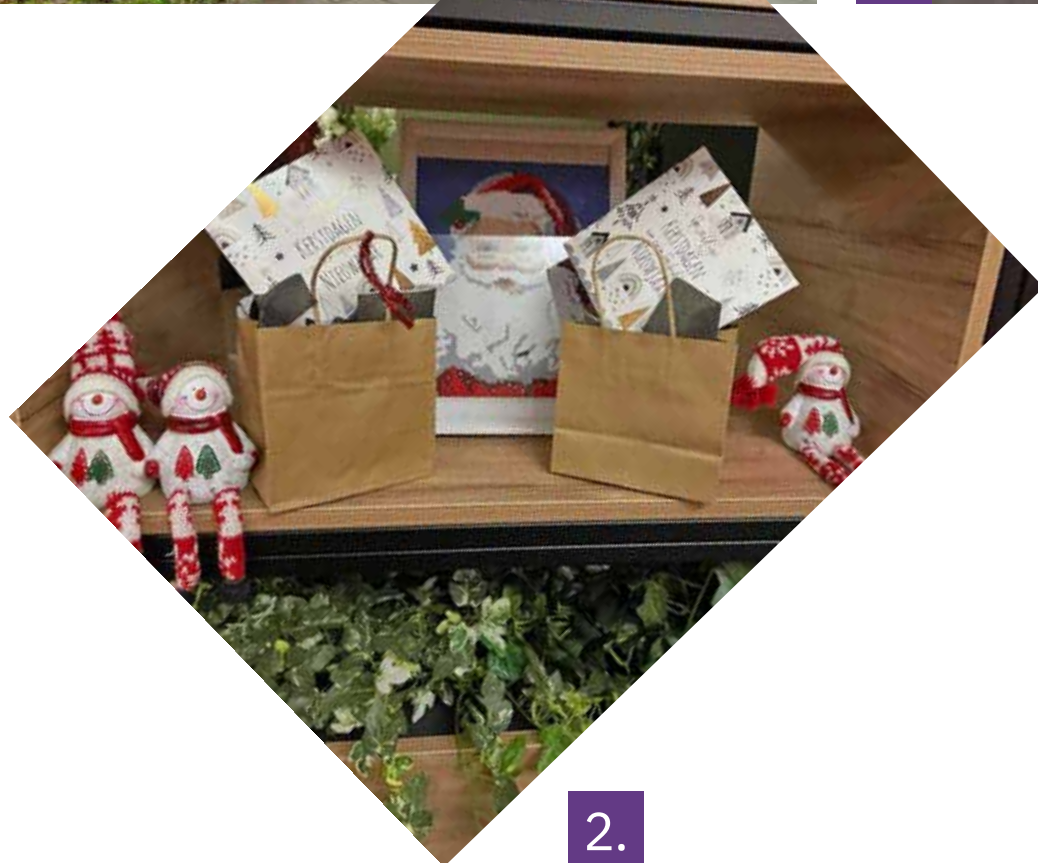
1. Ze legt een rubber matje op de grond, waar ze haar voet opzet als ze steunkousen wil aan- en uitdoen. Meer over het matje: www.eritek.nl.
2. Aan de deur liet ze een katrolletje met een touw plaatsen, zodat ze armoeftingen kan doen in haar eigen ‘sportschool’.
3. Een touw aan de deurkruk zorgt ervoor dat ze deze zelf kan openen zonder hinder van de rolstoel.
4. Om tv-programma’s beter te horen schafte ze een Sennheiser (soort hoofdtelefoon) aan.
5. Voor soepele vingers heeft zij zich bekwaamd in verschillende vormen van naaldkunst.
6. Om het licht boven het aanrecht aan te doen pakt ze een beschuitbus, zodat ze erbij kan.
7. Om iets van de grond op te rapen heeft ze een knijpertje op een stok, die ze haar ‘Handige Hendrik’ noemt. Er zit een magneetje in, om een gevallen haarspeld te kunnen pakken.
8. Om haar hersenen aan de gang te houden leest zij de kranten en doet zij puzzels.
9. Om de dop van melkpakken te krijgen heeft ze een speciale tang aangeschaft en dat geldt ook voor de potjes jam en pindaakaas.



1.



3.



2.



4.

Positieve energie

Wat zijn medewerkers en bewoners actief, dag in dag uit! Een bloemlezing van de afgelopen weken.

1. Bloembollen

José de Heer van de Cliëntenraad in ZINN locatie De Burcht meldt dat deze weken weer talloze bloembollen zijn gepoot rondom de gebouwen. Ze zegt: "Dit project heeft de cliëntenraad samen met De Vrienden van ZINN, de Rotary en de gemeente Midden Groningen kunnen uitvoeren. Dank voor alle medewerking die we hebben gekregen, de bewoners kunnen in het voorjaar volop genieten."

2. Collegialiteit

Wat een verrassing. De medewerkers van de nachtdienst troffen onlangs bij aanvang van hun werk een decembercadeautje aan. Een geschenk van hun collega's van Woning 4 in ZINN locatie De Brink. Kijk, dat is wat je noemt een hartverwarmende opkikker! Dit bericht kregen we van Yvonne Bos, werkzaam in De Brink.

3. Kerstengel op vier pootjes

Hup, daar springt een kerstengel op schoot bij een dame. Het engeltje was in werkelijkheid het hondje van de ZINN-huisartiest Anna. Het is altijd weer verrassend wat kleine hondjes teweeg brengen bij ouderen: een lach. Het aanbieden van dit soort 'klein geluk' is onderdeel van de zorg van ZINN.

4. Winterplezier

Als er sneeuw ligt, worden we allemaal weer een beetje kind. Enkele medewerkers van ZINN locatie De Dilgt grepen hun kans op het balkon. Er was een sneeuwballengevecht en ze maakten voor de bewoners met uitzicht op dat balkon een sneeuwpop. Wat een leuke manier om de sfeer van die 'ouderwetse winter' aan te bieden aan de mensen binnen.



Het verhaal van dementie In schilderkunst verteld

Kunstschilder Herman van Hoogdale (1956) uit Sauwerd maakte kennis met de wereld van dementie door de roman 'Hersenschimmen' van J. Bernlef. Hij zegt: "In mijn jeugd heette dementie nog 'kinds'. Dankzij Bernlef begreep ik wat er mis kan gaan in de menselijke geest." Zijn moeder had dementie en woonde in 1990 bij ZINN. "Wat ik toen allemaal zag gebeuren heeft mij geïnspireerd om het verhaal van dementie te vertellen in mijn kunst", zegt hij.

Moeder

Van Hoogdale's moeder woonde destijds in De Dilgt in Haren. Het was daar dat hij gezichten begon te schilderen en hun verhalen vastlegde. Hij schilderde portretten van bewoners met toestemming van hun familie. Het werden reusachtige portretten met daarop mensen bij wie dementie in hun gezichten was te zien. Herman van Hoogdale heeft goed gekeken en

Waarom deed ZINN mee?

Het argument voor ZINN om in 2012 mee te werken aan dit project was dat men wilde laten zien dat iedereen met dementie méér is dan de ziekte alleen. Het zijn mensen met een verhaal en een leven achter zich. Vooral medewerkers werden zich door het project daarvan nog meer bewust.

geluisterd naar mensen met dementie. Journalist Gijs Wanders heeft bij ZINN de familieleden geïnterviewd zodat de levens van vóór de dementie konden worden gereconstrueerd.

Vrije hand

Volgens de kunstenaar heeft de toenmalige directie van ZINN de deuren voor hem geopend en hem de vrije hand gegeven om zijn penselen op te pakken op afdelingen waar mensen met dementie wonen. Herman: "In 1990 was het nog een onbekende en gesloten wereld. Het heeft me verrast dat naast de directie ook familieleden graag wilden meewerken aan mijn project 'Gezichten van dementie'. Ze wilden het verhaal, hoe pijnlijk ook, aan de buitenwereld vertellen. Niet als aanklacht tegen de zorg, integendeel, maar als een ontwikkeling van deze tijd."

Expositie ZINN

ZINN maakte een expositie mogelijk in haar eigen gebouwen en nog altijd zijn daar portretten te bewonderen. Na ZINN ging de expositie naar het Drents Museum in Assen en reist sindsdien door Nederland en Duitsland. In februari zijn acht portretten uit deze tentoonstelling te zien in de kerk van Glimmen. In het dorps huis zal Herman van Hoogdale op 28 februari 2024 een lezing geven over zijn werk.

Vrouw op de foto

Op de foto staat de kunstschilder bij het portret van mevrouw Klopstra, dat hij rond 2011 schilderde in De Dilgt te Haren. Toen zij het destijds bekeek begon zij met haar vingertoppen de contouren van haar gelaat af te tasten. Daarna brak een glimlach door en zei ze: "Dat ben ik."

Lijden

Wat brengt de kunstschilder eigenlijk in beeld? Het zijn gezichten met sporen van de persoonlijkheid die iemand ooit is geweest. Met die gezichten verbeeldt hij de lijdensweg. Herman: "Ik zie dementie als lijden en ik ben erdoor gebiologeerd. Waarom? Omdat lijden in de laatste fase van het leven de schaduwkant is die er helemaal bij hoort. Daar moet je soms gewoon naar kijken, of je het nu wilt of niet - zoals we ook naar ongelukken kijken of naar de Matthäuspassion luisteren, met daarin het Lijdensverhaal. Het lijden van de kwetsbare mens is een rode draad in mijn werk. Dankzij ZINN heb ik die weg in 2012 kunnen kiezen."



Een kijkje onder de kap

Als je na de ingang in De Burcht linksaf slaat en de specifieke geur volgt, kom je vanzelf in de kapsalon terecht, waar Tjitske sinds 2019 met kam, schaar en föhn zwaait. “De technische dienst stond eens voor de deur, met het verhaal dat ze een klacht over een gaslucht hadden gekregen. Waarop ik zei: dat is vrijwel zeker die typische lucht van permanentvloestof”, lacht ze.

Binnen zitten al twee dames met een kopje koffie, de één met de krulspelden in, de ander wachtend op haar beurt. Elke twee weken komen ze naar de kapsalon, vertellen ze: “Echt een luxe, zo dichtbij!”

Spiegelbeeld

Terwijl mevrouw Jansen rustig neuriënd met de ogen dicht ontspannen onder de warmtekop zit, zet Tjitske bij mevrouw Klip de watergolf in de grijze lokken. “Met december in aantocht is het wel wat drukker dan normaal, daarom werk ik eind deze maand twee keer een dag extra in de week. Knippen, föhnen, kleuren, maar ook snorren en baarden bijwerken; alles komt voorbij.” En hoewel er veel permanentjes worden gezet, is van bepaalde trends geen sprake, vertelt ze. “Maar je merkt wel dat het voor veel mensen belangrijk is dat het uiterlijk ergens een herkenbaar spiegelbeeld weergeeft. Zeker als het in het hoofd wat minder wordt en mensen daardoor ook minder bezig zijn met hun verschijning. Ook voor de familie is het dan fijn dat iemand er toch vertrouwd en verzorgd uitziet.”

Rolstoel

“Even in de kappersstoel plaatsnemen lijkt heel vanzelfsprekend, maar voor sommige mensen is dat niet meer zo”, gaat Tjitske verder. “Daarom hebben we een speciale kappersrolstoel, voor mensen die niet meer zo gemakkelijk achterover kunnen bewegen. En in sommige gevallen kan iemand met de tillift in deze speciale stoel gezet worden, met behulp van de verpleging. Dan knippen we iemand gewoon in zijn of haar eigen kamer. En in een enkel geval, als iemand bedlegerig is, knippen we aan het bed. Maar dat is niet ideaal; die haren vind je echt overal terug, dat is voor de bewoner en de verpleging niet fijn.”

Alles kan

Terwijl ook mevrouw Klip onder de warmtekop gaat, staat er iemand bij de deur wiens afspraak pas over twee weken is. “Ook dat gebeurt wel eens, voor sommige mensen zijn afspraken lastig om te onthouden. Maar dat hoort er hier ook gewoon bij.”

Tjitske: “Je probeert zoveel mogelijk mee te denken binnen de mogelijkheden van de bewoners. Soms heeft iemand een bruiloft maar is het qua energie teveel gevraagd om op één dag zowel naar de kapper, als naar het feest te gaan. Dan zet ik begin van de week alvast de gewenste coupe, en werk ik het op de dag zelf nog even bij. Geen probleem, alles kan.”

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.



Slimme aap

Een aap stapt de ijswinkel binnen en bestelt een ijsje met bananensmaak. Hij betaalt met een biljet van 10 euro en de verkoper opent zijn kassa. Hij denkt: “Een aap kan niet rekenen, dus...” Hij geeft slechts een euro wisselgeld terug en zegt quasi vriendelijk: “Er komen niet vaak apen in mijn winkel.” De aap antwoordt: “Dat vind ik niet zo gek met zulke woekerprijzen.”



Oude liefde

Bertus en Jannie zijn 25 jaar getrouwd en gaan weer eens ouderwets naar de discotheek. Daar zien ze een soepele man van 50 jaar dansen. Hij maakt sprongen, draait in het rond en gaat door zijn knieën alsof het niets is. Jannie stoot Bertus aan en zegt: “Kijk, dat is Henrico. Die heeft mij 25 jaar geleden ten huwelijk gevraagd, maar ik heb hem laten vallen voor jou. Dat mag jij je wel eens realiseren.” Bertus: “Hm, dat kan ik zien. Hij is het nog steeds aan het vieren!”



Schoonmoeder

Tinus bezoekt een waarzegster. Die kijkt in haar glazen bol. Tinus: “Wat gaat er gebeuren?” Waarzegster: “Heeft u een schoonmoeder?” Tinus: “Een vreselijk mens. Maar wat gaat er nou gebeuren?” Waarzegster: “Oei, uw schoonmoeder zal plotseling overlijden.” Tinus: “Dat weet ik, maar de vraag is: gaat de politie me ook oppakken?”



Misverstand

Gek, Niemand en Niks zijn in een boom geklommen. Niemand valt eruit en Niks roept: “Snel Gek, bel 112.” Dan pakt Gek de telefoon en belt: “Hallo, ik ben Gek. Ik bel even voor Niks, want Niemand is uit de boom gevallen.” Huh, de centralist verbreekt de verbinding.



Samen sterk tegen eenzaamheid

Veel mensen herkennen het: eenzaamheid. Eenzaamheid is een gevoel van gemis in gezelschap en verbondenheid met anderen. Het ontstaat wanneer iemand graag contact wil, met iemand wil praten of tijd doorbrengen, maar wanneer er niemand is om dat mee te doen. Uit onderzoek blijkt dat zo'n 10 % van de personen ouder dan 75 jaar met een lichamelijke beperking gevoelens van (sterke) eenzaamheid hebben.

Binnen ZINN wonen veel mensen met een lichamelijke beperking, waardoor er ook tussen onze muren gevoelens van eenzaamheid kunnen bestaan. Dit tegengaan kan soms best een uitdaging zijn in een zorglocatie, vooral als iemand nog niet zo lang bij ons woont en omringd wordt door onbekende gezichten. Eenzaamheid kan leiden tot gevoelens van verdriet of een verlangen naar verbinding en gezelschap. Samenwerken om eenzaamheid te overwinnen is daarom belangrijk, zodat iedereen zich bij ZINN (meer) thuis gaat voelen. De vakgroep psychologie deelt graag enkele tips:

Delen is helen

Er zijn verschillende manieren om eenzaamheid aan te pakken, bijvoorbeeld door je open te stellen voor ontmoetingen en gesprekken met anderen, ook al is dit soms moeilijk. Door het delen van

verhalen, ervaringen en gedachten kunnen waardevolle relaties ontstaan, wat kan leiden tot een vermindering van eenzaamheid. Wat ook kan helpen, is meedoen aan één van de verschillende activiteiten die ZINN organiseert. Denk aan spelletjes, puzzelen, bloemschikken, schilderen, muziek en optredens. Actief deelnemen kan een goede dag invulling zijn om mensen te ontmoeten, interesses te delen en een gevoel van betrokkenheid tot stand brengen. Daarnaast is het ook belangrijk om gevoelens van eenzaamheid te delen met anderen. Praat erover met de zorgmedewerkers, familieleden of vrienden. Soms kan het alleen uitspreken van gevoelens over eenzaamheid al een hele opluchting zijn.

Initiatief nemen

Als het lukt, bied dan een helpende hand aan medebewoners. Een klein gebaar van

vriendelijkheid, zoals het geven van een compliment, kan een wereld van verschil maken en eenzaamheid doen verminderen. Hetzelfde geldt voor contact met dierbaren. Neem het initiatief om hen uit te nodigen of te bellen, of maak gebruik van beeldbellen als dat mogelijk is. Als het niet lukt om te beeldbellen is er altijd wel iemand die daarbij kan helpen.

Fijne omgeving

Een prettige persoonlijke omgeving kan een gevoel van comfort en eigenwaarde bevorderen. Denk aan foto's ophangen, of het neerzetten van dierbare spulletjes of souvenirs die aanvoelen als thuis. En tot slot: wees geduldig. Het kan even duren voordat nieuwe vriendschappen ontstaan en dat iemand zich volledig op zijn of haar gemak voelt in een zorgomgeving of verpleeghuis. Relaties hebben nu eenmaal de tijd nodig om te groeien.

Heeft u of uw familielid ondersteuning nodig bij eenzaamheid, geef dit dan aan bij de betrokken EVV-er, zodat zij/hij de psycholoog van de afdeling of woning kan inschakelen.



Puzzelplezier!

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

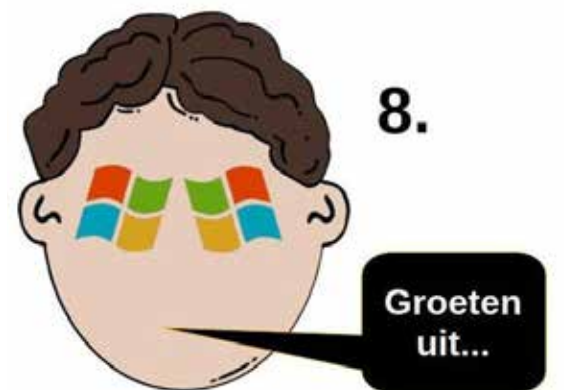
Wie ontdekt de liedjes?

Ron is buurman van ZINN locatie Zuiderflat en is goed in het maken van puzzels. Het wordt hoog tijd voor een nieuwe puzzel. Nu op de radio de Top 2000 weer in volle gang is, kunt u op zoek naar bekende liedjes van Nederlandse artiesten.

Wat moet u doen?

In de plaatjes zitten 8 bekende titels verstopt. Als u er niet uitkomt: elders in de krant staan de antwoorden.

Weet u de titels van deze hits?
Allemaal van Nederlandse bodem.



Uw antwoorden:

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

Meer informatie over de activiteiten in De Burcht:
Sylvia Westman 06 - 20289879 of Marissa Bakker 06 - 57228853

DE BURCHT - JANUARI

DINSDAG 2 JANUARI

> 14.30-16.00 uur De Serre
Nieuwjaars bingo

WOENSDAG 3 JANUARI

> 14.30-16.00 uur Gooregtzaal
Handwerken "De vingerhoed"*
Voor leden

DONDERDAG 4 JANUARI

> 10.00-11.00 uur Gooregtzaal
ZINN in bewegen Voor leden.
Contact gaat via c.tjassens@zinnzorg.nl
of 0598- 35 3687

> 14.30-16.00 uur Gooregtzaal
Sjoelen*

VRIJDAG 5 JANUARI

> 10.00-11.15 uur Gooregtzaal
Koffieochtend

MAANDAG 8 JANUARI

> 10.00-11.00 uur Gooregtzaal
Muzikale inloop
Tienko

> 14.30-16.00 uur Gooregtzaal
Kunstclub*

DINSDAG 9 JANUARI

> 14.30-16.00 uur De Serre
Bingo*

WOENSDAG 10 JANUARI

> 14.30-16.00 uur Gooregtzaal
Handwerken "De vingerhoed"*
Voor leden

DONDERDAG 11 JANUARI

> 10.00-11.00 uur Gooregtzaal
ZINN in bewegen Voor leden.
Contact gaat via c.tjassens@zinnzorg.nl
of 0598- 35 3687

> 14.30-16.00 uur Gooregtzaal
Sjoelen*

> 19.00-20.30 uur De Serre
Optreden Tom Rahajaan

VRIJDAG 12 JANUARI

> 10.00-11.15 uur Het plein
Klaverjassen*

ZONDAG 14 JANUARI

> 10.00 uur Gooregtzaal
Kerkdienst*

MAANDAG 15 JANUARI

> 10.00-11.00 uur Gooregtzaal
Muzikale inloop

> 14.30-16.00 uur Gooregtzaal
Kunstclub*

DINSDAG 16 JANUARI

> 14.30-16.00 uur De Serre
Bingo*

WOENSDAG 17 JANUARI

> 14.30-16.00 uur Gooregtzaal
Handwerken "De vingerhoed"*
Voor leden

DONDERDAG 18 JANUARI

> 10.00-11.00 uur Gooregtzaal
ZINN in bewegen Voor leden.
Contact gaat via c.tjassens@zinnzorg.nl
of 0598- 35 3687

> 14.30 -16.00 uur Gooregtzaal
Sjoelen*

> 15.00 -16.00 uur Bibliotheek
Mannenclub*
(ind.w, Som, De Veste)

VRIJDAG 19 JANUARI

> 10.00-11.15 uur Gooregtzaal
Bloemschikken*

MAANDAG 22 JANUARI

> 10.00-11.00 uur Gooregtzaal
Muzikale inloop
Tienko

> 14.30-16.00 uur Gooregtzaal
Kunstclub*

DINSDAG 23 JANUARI

> 14.30 -16.00 uur De Serre
Bingo*

WOENSDAG 24 JANUARI

> 14.30-16.00 uur Gooregtzaal
Handwerken "De vingerhoed"*
Voor leden

DONDERDAG 25 JANUARI

> 10.00-11.00 uur Gooregtzaal
ZINN in bewegen Voor leden.
Contact gaat via c.tjassens@zinnzorg.nl

of 0598- 35 3687

> 14.30 -16.00 uur Gooregtzaal
Sjoelen*

> 19.00 -20.30 uur De Serre
Dameskoor Opwierde 2

VRIJDAG 26 JANUARI

> 10.00-11.15 uur Het plein
Klaverjassen*

ZONDAG 28 JANUARI

> 10.00 uur Gooregtzaal
Kerkdienst

MAANDAG 29 JANUARI

> 10.00-11.00 uur Gooregtzaal
Muzikale inloop

> 14.30-16.00 uur Gooregtzaal
Kunstclub*

DINSDAG 30 JANUARI

> 14.30-16.00 uur De Serre
Bingo*

WOENSDAG 31 JANUARI

> 14.30-16.00 uur Gooregtzaal
Handwerken "De vingerhoed"*
Voor leden

Meer informatie over de activiteiten in De Dilgt:
Clementien Timmer 06-82151013 of Janny de Jong 06-13330110 of Christa Kater 06-83136134

DE DILGT - JANUARI

DINSDAG 2 JANUARI

> 15.00-16.00 uur Bibliotheek
Digitaal uurtje met Tineke

> 14.30-16.00 uur Restaurant
Nieuwjaarsbingo*
Een bingo met een Nieuwjaars rolletjes/oliebollen en een drankje.
(Hiermee komt de avond bingo te vervallen)

WOENSDAG 3 JANUARI

> 10.00-11.15 uur Grand Café
Bingo PG*
Voor de bewoners van de woningen & de Cirkel

> 15.00 uur

Biljarten*
(Deelnemers zijn bekend)

DONDERDAG 4 JANUARI

> 14.30-16.30 uur Grand Café
Bloemschikken PG*
Woning 5-8

> 19.00-20.30 uur Restaurant
Café (Z)INN o.a. sjoelen en klaverjassen*
Voor de bewoners van individueel wonen, somatiek, revalidatie & de woontoren

VRIJDAG 5 JANUARI

> 10.15-11.15 uur Grand Café
De vrolijke noot met: Koen
Woning 5 t/m 8 & de Cirkel

ZONDAG 7 JANUARI

> 10.00 uur Grand Café
Kerkdienst
Voorganger: Dhr. Le Pair
Organist: Dhr. J.Tammeling

> 15.00-16.00 uur Restaurant
Optreden: Trio Kalioppe.
Licht klassieke muziek.

MAANDAG 8 JANUARI

> 10.00-11.15 uur De Oranje zaal
De puzzelaar
Voor de bewoners van individueel wonen, somatiek, revalidatie & de woontoren

> 15.00-16.00 uur
(Nadere informatie volgt nog)

> 14.30-16.00 uur De Oranje zaal
Tempo Doeloe

> 14.30-16.30 uur Tussen de liften
Jeu de boules
Voor de bewoners van individueel wonen, somatiek en revalidatie

Meer informatie over de activiteiten in De Dilgt:
Christa Kater 06-83136134 of Clementien Timmer 06-82151013 of Christa Kater 06-83136134

VERVOLG DE DILGT - JANUARI

Bewaar deze agenda

DINSDAG 9 JANUARI

> 14.30 uur Activiteitenruimte PG

Pg activiteit

Woning 1 t/m 4

> 14.30-16.15 uur Grand Café

Bloemschikken

Stationsplein/Brinken

> 14.30-16.30 uur Restaurant

Handwerken*

Voor de bewoners van individueel wonen, somatiek, revalidatie & de woontoren

> 19.30-21.00 uur Restaurant

Bingo*

Voor de bewoners van individueel wonen, somatiek, revalidatie & de woontoren

WOENSDAG 10 JANUARI

> 10.00-11.15 uur Grand Café

Bingo PG*

> 15.00 uur

Biljarten*

> 19.00-21.00 uur

Filmavond

DONDERDAG 11 JANUARI

> 19.00-20.30 uur Restaurant

Café (Z)INN o.a. sjoelen en klaverjassen*

Voor de bewoners van individueel wonen, somatiek, revalidatie & de woontoren

VRIJDAG 12 JANUARI

> 10.15-11.15 uur Grand Café

De vrolijke noot met: Joop

ZONDAG 14 JANUARI

> 10.00 uur Grand Café

Kerkdienst

Voorganger: C. v.d. Veer

> 14.30 uur rode/Gele zaal

Kerkdienst

Voorganger: Dhr. N. Paar

MAANDAG 15 JANUARI

> 10.00-11.15 uur De Oranje zaal

De puzzelaar

Voor de bewoners van individueel wonen, somatiek, revalidatie & de woontoren

> 15.00-16.00 uur

Stoelyoga

> 14.30 -16.00 uur De Oranje zaal

Schilderen

> 14.30-16.30 uur Tussen de liften

Jeu de boules

Voor de bewoners van individueel wonen, somatiek en revalidatie

DINSDAG 16 JANUARI

> 14.30 uur Activiteitenruimte PG

Pg activiteit

Woning 1 t/m 4

> 14.30-16.15 uur Grand Café

Bloemschikken*

Stationsplein/Brinken

> 14.30-16.30 uur Restaurant

Handwerken*

Voor de bewoners van individueel wonen, somatiek, revalidatie & de woontoren

> 19.30-21.00 uur Restaurant

Bingo*

Voor de bewoners van individueel wonen, somatiek, revalidatie & de woontoren

WOENSDAG 17 JANUARI

> 10.00-11.15 uur Grand Café

Bingo PG*

> 15.00 uur

Biljarten*

DONDERDAG 18 JANUARI

> 14.30-16.30 uur Grand Café

Bloemschikken PG*

Woning 5-8

> 19.00-20.30 uur Restaurant

Café (Z)INN o.a. sjoelen en klaverjassen*

Voor de bewoners van individueel wonen, somatiek, revalidatie & de woontoren

VRIJDAG 19 JANUARI

> 10.15-11.15 uur Grand Café

De vrolijke noot met: tienko

ZONDAG 21 JANUARI

> 10.00 uur Grand Café

Kerkdienst

Voorganger: ds. M. Ruiter
Organist: Mw. J. Spijkerman

MAANDAG 22 JANUARI

> 10.00-11.15 uur De Oranje zaal

De puzzelaar

Voor de bewoners van individueel wonen, somatiek, revalidatie & de woontoren

> 15.00-16.00 uur

Stoelyoga

(Informatie volgt nog)

> 14.30 -16.00 uur De Oranje zaal

Tempo Doeloe

> 14.30-16.30 uur Tussen de liften

Jeu de boules

Voor de bewoners van individueel wonen, somatiek en revalidatie

DINSDAG 23 JANUARI

> 14.30-16.30 uur Grand Café

Bloemschikken*

Ossemarkt/Radermarkt/Bach

> 14.30-16.30 uur Restaurant

Handwerken*

Voor de bewoners van individueel wonen, somatiek, revalidatie & de woontoren

> 19.30-21.00 uur Restaurant

Bingo*

Voor de bewoners van individueel wonen, somatiek, revalidatie & de woontoren

WOENSDAG 24 JANUARI

> 10.00-11.15 uur Grand Café

Bingo PG*

> 15.00 uur

Biljarten

> 19.30-21.00 uur Restaurant

Optreden:

(Verdere informatie volgt nog)

DONDERDAG 25 JANUARI

> 19.00-20.30 uur Restaurant

Café (Z)INN o.a. sjoelen en klaverjassen*

Voor de bewoners van individueel wonen, somatiek, revalidatie & de woontorens

VRIJDAG 26 JANUARI

> 10.15-11.15 uur Grand Café

De vrolijke noot met: koen

ZONDAG 28 JANUARI

> 10.00 uur Grand Café

Kerkdienst

Voorganger: Dhr. N. Paap
Organist: Mw. D.v.d Galien

> 14.30 uur Oranje/Gele zaal

Kerkdienst

Voorganger: ds. F. Volbeda

MAANDAG 29 JANUARI

> 10.00-11.15 uur De Oranje zaal

De puzzelaar

Voor de bewoners van individueel wonen, somatiek, revalidatie & de woontoren

> 15.00-16.00 uur

Stoelyoga

(informatie volgt nog)

> 14.30 -16.00 uur De Oranje zaal

Schilderen

> 14.30-16.30 uur Tussen de liften

Jeu de boules

Voor de bewoners van individueel wonen, somatiek en revalidatie

DINSDAG 30 JANUARI

> 14.30-16.30 uur Restaurant

Handwerken*

Voor de bewoners van individueel wonen, somatiek, revalidatie & de woontoren

> 15.00 -16.00 uur Bibliotheek

Digitaal uurtje

> 19.30-21.00 uur Restaurant

Bingo*

Voor de bewoners van individueel wonen, somatiek, revalidatie & de woontoren

WOENSDAG 31 JANUARI

> 10.00-11.15 uur Grand Café

Bingo PG*

> 15.00 uur

Biljarten

Geen ZINN-pas? Dan betaalt u een bijdrage voor de activiteiten met een *

DE ES - JANUARI

Bewaars deze agenda

Meer informatie over de activiteiten in De Es:

Stefanie Kothuis-Hagedoorn 06-13286470 of Leonie Heerema 06-12825949

Activiteiten voor individueel wonen, somatiek en de Buurthuiskamer zijn ook te bezoeken door bewoners van de Beukenhorst.

DINSDAG 2 JANUARI

> 10.30-12.00 uur Café

Schilderen/tekenen

Voor individueel wonen en somatiek, PG in overleg.

> 14.30 uur Restaurant

Bingo

Voor individueel wonen, somatiek en buurthuiskamer.

WOENSDAG 3 JANUARI

> 10.30-12.00 uur Restaurant

Handwerken**Beweegactiviteit PG-woningen**

> 10.45 uur woning 2

> 11.15 uur woning 1

> 10.45 uur Restaurant

Bewegen met de beweegagoog

Voor individueel wonen, somatiek en buurthuiskamer.

DONDERDAG 4 JANUARI

> 10.30-11.30 uur Café

Tienko

Voor PG-woningen

> 14.30-16.00 uur Restaurant

Kegelen

Voor individueel wonen, somatiek en buurthuiskamer. PG in overleg

> 14.30 uur

PG Bingo, woning 4**MAANDAG 8 JANUARI**

> 14.30 uur Restaurant

Spelmiddag

Voor individueel wonen, somatiek, buurthuiskamer en PG.

DINSDAG 9 JANUARI

> 10.30-12.00 uur Café

Schilderen/tekenen

Voor individueel wonen en somatiek, PG in overleg.

> 14.30 uur Restaurant

Bingo

Voor individueel wonen, somatiek en buurthuiskamer.

> 19.30 uur Restaurant

Hunzevaarders

> (tot 20.30 uur)

WOENSDAG 10 JANUARI

> 10.30-12.00 uur Restaurant

Handwerken**Beweegactiviteit PG-woningen**

> 10.45 uur woning 3

> 11.15 uur woning 4

> 10.45 uur Restaurant

Bewegen met de beweegagoog

Voor individueel wonen, somatiek en buurthuiskamer.

> 14.30 uur Restaurant

Activiteit met leerlingen van het Alfa-college

DONDERDAG 11 JANUARI

> 10.30-11.30 uur Restaurant

Tienko speelt op zijn accordeon

Voor somatiek, individueel wonen en buurthuiskamer

> 14.30-16.00 uur Restaurant

Kegelen

Voor individueel wonen, buurthuiskamer, somatiek en PG

> 14.30 uur

PG Bingo, woning 1**MAANDAG 15 JANUARI**

> 14.30 uur Restaurant

Mannenclub

Voor individueel wonen, somatiek en buurthuiskamer.

DINSDAG 16 JANUARI

> 10.30-12.00 uur Café

Schilderen/tekenen

Voor individueel wonen en somatiek, PG in overleg.

> 14.30 uur Restaurant

Bingo

Voor individueel wonen, somatiek en buurthuiskamer.

> 19.30 uur Restaurant

Hunzevaarders**WOENSDAG 17 JANUARI**

> 10.30-12.00 uur Restaurant

Handwerken**Beweegactiviteit PG-woningen**

> 10.45 uur woning 2

> 11.15 uur woning 1

> 10.45 uur Restaurant

Bewegen met de beweegagoog

Voor individueel wonen, somatiek en buurthuiskamer.

DONDERDAG 18 JANUARI

> Vanaf 10.30 uur PG-woningen

Tienko speelt op zijn accordeon

(zie weekprogramma voor tijden)

> 14.30-16.00 uur Restaurant

Kegelen

Voor individueel wonen, somatiek en buurthuiskamer. PG in overleg.

> 14.30 uur

Bingo, woning 3**ZATERDAG 20 JANUARI**

> 14.30 uur Restaurant

Pianoconcert met Beatles repertoire

Voor individueel wonen en somatiek, PG in overleg.

MAANDAG 22 JANUARI

> 14.30 uur Restaurant

Spelmiddag

Voor individueel wonen, somatiek en buurthuiskamer. PG in overleg.

DINSDAG 23 JANUARI

> 10.30-12.00 uur Café

Schilderen/tekenen

Voor individueel wonen en somatiek, PG in overleg.

> 14.30 uur Restaurant

Bingo

Voor individueel wonen, somatiek en buurthuiskamer.

> 19.30 uur Restaurant

Hunzevaarders**WOENSDAG 24 JANUARI**

> 10.30-12.00 uur Restaurant

Handwerken**Beweegactiviteit PG-woningen**

> 10.45 uur woning 3

> 11.15 uur woning 4

> 10.45 uur Restaurant

Bewegen met de beweegagoog

Voor individueel wonen, somatiek en buurthuiskamer.

> 14.30 uur Restaurant

Activiteit met leerlingen van het Alfa-college

DONDERDAG 25 JANUARI

> 10.30-11.30 uur Restaurant

Tienko speelt op zijn accordeon

Voor somatiek, individueel wonen en buurthuiskamer.

> 14.30-16.00 uur Restaurant

Kegelen

Voor individueel wonen en somatiek

> 14.30 uur

Bingo, woning 4**MAANDAG 29 JANUARI**

> 14.30 uur Café

Bloemschikken

(u ontvangt een flyer met opgavestroom)

DINSDAG 30 JANUARI

> 10.30-12.00 uur Café

Schilderen/tekenen

Voor individueel wonen en somatiek, PG in overleg.

> 14.30 uur Restaurant

Bingo

Voor individueel wonen, somatiek en buurthuiskamer.

> 19.30 uur Restaurant

Hunzevaarders**WOENSDAG 31 JANUARI**

> 10.30-12.00 uur Restaurant

Handwerken**Beweegactiviteit PG-woningen**

> 10.45 uur woning 2

> 11.15 uur woning 1

> 10.45 uur Restaurant

Bewegen met de beweegagoog

Voor individueel wonen, somatiek en buurthuiskamer.

Geen ZINN-pas? Dan betaalt u een bijdrage voor de activiteiten met een *

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

DE PELSTER - JANUARI

MAANDAG 1 JANUARI

Gelukkig Nieuwjaar

DINSDAG 2 JANUARI

> 10.00-11.30 uur Restaurant
Creatieve ochtend met Joyce & Johanna*

WOENSDAG 3 JANUARI

> 10.00-11.30 uur Restaurant
Hersengym met Max & Marjan

> 14.15-15.30 uur Restaurant
Activiteit met het Alfa-college

DONDERDAG 4 JANUARI

> 14.30-15.30 uur Restaurant
Bingo*

VRIJDAG 5 JANUARI

> 10.30-11.30 uur Restaurant
Zingen met Tienko

MAANDAG 8 JANUARI

> 19.00-20.30 uur Restaurant
Kegelen met Max en Mark

DINSDAG 9 JANUARI

> 10.00-11.30 uur Restaurant
Creatieve ochtend met Joyce & Johanna*

WOENSDAG 10 JANUARI

> 10.00-11.30 uur Restaurant
Hersengym met Max & Marjan

DONDERDAG 11 JANUARI

> 14.30-15.30 uur Restaurant
Bingo*

VRIJDAG 12 JANUARI

> 10.00-11.30 uur Restaurant
Spelletjes met Gino

> 16.00-17.00 uur Restaurant

Bewegen met de fysiotherapeut
Onder begeleiding van de fysiotherapeut samen bewegen.

MAANDAG 15 JANUARI

> 19.00-20.30 uur Restaurant
Kegelen met Max en Mark

DINSDAG 16 JANUARI

> 10.00-11.30 uur Restaurant
Creatieve ochtend met Joyce & Johanna*

WOENSDAG 17 JANUARI

> 10.00-11.30 uur Restaurant
Hersengym met Max & Marjan

> 14.15-15.30 uur Restaurant
Activiteit met het Alfa-college

DONDERDAG 18 JANUARI

> 14.30-15.30 uur Restaurant
Bingo*

VRIJDAG 19 JANUARI

> 10.30-11.30 uur Restaurant
Zingen met Tienko

> 16.00-17.00 uur Restaurant

Bewegen met de fysiotherapeut
Onder begeleiding van de fysiotherapeut samen bewegen.

MAANDAG 22 JANUARI

> 19.00-20.30 uur Restaurant
Kegelen met Max en Mark

DINSDAG 23 JANUARI

> 10.00-11.30 uur Restaurant
Creatieve ochtend met Joyce & Johanna*

WOENSDAG 24 JANUARI

> 10.00-11.30 uur Restaurant
Hersengym met Max & Marjan

DONDERDAG 25 JANUARI

> 14.30-15.30 uur Restaurant
Bingo*

VRIJDAG 26 JANUARI

> 14.30-15.30 uur huiskamer de Pelster
Muziek maken met Gino

> 16.00-17.00 uur Restaurant

Bewegen met de fysiotherapeut
Onder begeleiding van de fysiotherapeut samen bewegen.

MAANDAG 29 JANUARI

> 19.00-20.30 uur Restaurant
Kegelen met Max en Mark

DINSDAG 30 JANUARI

> 10.00-11.30 uur Restaurant
Creatieve ochtend met Joyce & Johanna*

WOENSDAG 31 JANUARI

> 10.00-11.30 uur Restaurant
Hersengym met Max & Marjan

> 14.15-15.30 uur Restaurant
Activiteit met het Alfa-college

Meer informatie over de activiteiten in Zuiderflat:
Henny Serier h.serier@zinnzorg.nl

ZUIDERFLAT - JANUARI

DINSDAG 2 JANUARI

> 14.30-16.00 uur, huiskamer
Somatiek
Creatieve middag

WOENSDAG 3 JANUARI

> 14.30-15.30 uur, huiskamer
Somatiek
Spelmiddag

VRIJDAG 5 JANUARI

> 14.30-16.30 uur, huiskamers
Bingo

DINSDAG 9 JANUARI

> 14.30-16.00 uur, huiskamer
Somatiek
Creatieve middag

WOENSDAG 10 JANUARI

> 14.30-15.30 uur, huiskamer
Somatiek
Spelmiddag

VRIJDAG 12 JANUARI

> 14.30-16.00 uur, huiskamer
Somatiek
Bingo

DINSDAG 16 JANUARI

> 14.30-16.00 uur, huiskamer
Somatiek
Creatieve middag

WOENSDAG 17 JANUARI

> 14.30-15.30 uur, huiskamer
Somatiek
Spelmiddag

VRIJDAG 19 JANUARI

> 14.30-15.30 uur, huiskamer
Somatiek
Bingo

DINSDAG 23 JANUARI

> 14.30-16.00 uur, huiskamer
Somatiek
Creatieve middag

WOENSDAG 24 JANUARI

> 14.30-15.30 uur, huiskamer
Somatiek
Spelmiddag

VRIJDAG 26 JANUARI

> 14.30-16.00 uur, huiskamer
Somatiek
Bingo

DINSDAG 30 JANUARI

> 14.30-16.00 uur, huiskamer
Somatiek
Creatieve middag

WOENSDAG 31 JANUARI

> 14.30-15.30 uur, huiskamer
Somatiek
Spelmiddag

Heeft u tips voor de redactie?

Heeft u tips voor leuke verhalen of leuke nieuwtjes?

Mail: 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.

Redactie: Hein Bloemink (06-53729366) en Janneke Jager
Coördinatie: Marketing & Communicatie
Eindredactie: Marloes Lok
Telefoon: 050-585 2000
Agenda: WelZINN
Druk: Hoekstra Krantendruk oplage 1575 ex.
Vormgeving: 1609bold
Tips? magazinn@zinnzorg.nl

Lisette Lanting en Nienke Klijn delen hun kantoor in ZINN locatie De Brink. Naast het werk wat ze doen, bedenken ze ook leuke plannen om mensen met elkaar te verbinden. Ze houden van het menselijke contact en vinden dat het werk er leuker door wordt. De dames zijn ook begaan met het milieu en willen een statement maken tegen de wegwerpmaatschappij.



Groen verbindt Plantjesbibliotheek

Om deze reden hebben ze in hun kantoor een plantjesbibliotheek ingericht. Een kast vol plantjes, die ze deels zelf hebben opgekweekt. Als iemand thuis een zielig plantje heeft overweegt deze weg te gooien, kunnen ze het bij Lisette en Nienke brengen. Dan krijgen ze een goed plantje weer mee naar huis. Natuurlijk wordt daarna

geprobeerd het zielige plantje weer gezond te maken, zodat het een tweede leven krijgt.

Naast een slim idee, is het bovendien een leuke aankleding van hun kantoor, vinden ze. En de planten zorgen voor een gezonder werkklimaat.

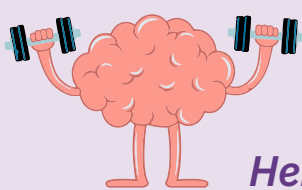
Heb jij er al eentje gewandeld? Tijdens de Dag van ZINN in oktober werden de RondOmmetjes uitgedeeld: boekjes met daarin wandelingen rondom ZINN locaties. Een handig hulpmiddel om eens een andere route te lopen als je bij één van onze locaties naar buiten gaat.



RondOmmetje een verfrissend uitstapje rond ZINN locaties

Lydia en Irene liepen onlangs het RondOmmetje 'Hemmenkamp' om De Dilgt: "Heel leuk om de wandelingen in het boekje als aanknopingspunt te gebruiken, je loopt anders vaak hetzelfde bekende rondje", vertelt Lydia. "En eigenlijk is er heel veel moois te zien; prachtige herfstkleuren door alle bomen langs de route. Wat werken we in een mooie omgeving en wat wonen onze bewoners op een mooie plek!", vult Irene aan. De dames vertelden dat ze zoveel aan het kletsen waren, dat

ze soms moeite hadden om zich op de routebeschrijving te focussen. Mede daardoor duurde de wandeling wat langer dan in het boekje aangegeven stond. Maar: "Na zo'n wandeling kun je weer fit en vol energie verder met je werk", aldus Lydia. Wat Irene aanvult met: "Even samen wandelen werkt verbindend en is een leuke en laagdrempelige manier om collega's waar je wat minder vaak mee werkt beter te leren kennen. Ik kan het iedereen aanraden."



Antwoorden Hersengymnastiek

Antwoorden van pagina :
 1. RADAR LOVE - Golden Earring
 2. VENUS - Shocking Blue
 3. MEESTER PRIKKERBEEN - Boudewijn de Groot
 4. MET DE VLAM IN DE PIJP - Henk Wijngaard
 5. SPIEGELBEELD - Willemke Alberti
 6. BRANDEND ZAND - Anneke Grönloh
 7. KOM VAN DAT DAK AF - Peter en zijn Rockets
 8. WINDOW OF MY EYES - Cuby + Blizzards
 [Groeten uit Grollo' is de titel van een album van deze band].