



ZINN

In dit MagaZINN:

- » Medewerkers verenigd in 'UitZINNig'
- » "Ik werd wat zweverig"
- » Drijvende kracht achter het Alzheimer Café

juli 2023 | nummer 55

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

In deze krant



pagina 4

Drijvende kracht
achter het
Alzheimer Café



pagina 7

Hoe de muziek
Jac. en Anneke
Deen samenbracht



pagina 16

Wie beweegt
die lééft!

En onze regelmatig terugkerende rubrieken:

Rondje langs de ZINN-locaties (p10) en de
activiteitenagenda's (p11).



Investeren in een fijne werksfeer Medewerkers verenigd in 'UitZINNig'

Het werken in de zorg is al mooi, maar het wordt extra leuk als je een goed contact hebt met collega's. Daardoor wordt de samenwerking beter en daar heeft de zorg baat bij. Bij ZINN is er een personeelsvereniging met de welluidende naam UitZINNig.

Maar liefst 700 medewerkers zijn lid. UitZINNig organiseert feestjes, uitstapjes en andere activiteiten voor medewerkers. Zoals een bezoek aan een party van QMusic, dagje Ameland, concertbezoek in Amsterdam of een cursus bloemschikken waar wel honderd collega's aan meededen. Ook ouderwets vertier, zoals een middagje bingo, stond onlangs op het programma.

Lid worden

Nienke Matter - Klijn zit in het bestuur van UitZINNig en steekt haar enthousiasme niet onder stoelen of banken. Ze zegt: "Ik verheug me alweer op de volgende uitjes, zoals Holiday on Ice en een dagje naar Schiermonnikoog. Verder nog een paar dingen die ik nog niet zal verklappen. Laat de collega's maar eens kijken op onze pagina op ZINNtranet, dan komen ze er wel achter hoe leuk het is om lid te zijn van deze club." Nienke vindt het goed dat in het bestuur mensen met uiteenlopende functies en

talenten zitten, waardoor het organiseren van activiteiten soepel verloopt.

Lid worden kost niet veel en het is heel gemakkelijk online te regelen. Ga naar 'Mijn ZINN', UitZINNig en 'lid worden'. In het bestuur zitten op dit moment de volgende collega's:

Ellen Wiersma (voorzitter)

Ite Meerveld

Gea Munnik

Erica Swabedissen

Merel Haddingh

Nienke Matter - Klijn

Het belang

Bij ZINN staat in het beleid de bewoner bovenaan, maar ook de medewerker. De gedachte hierachter is, dat een medewerker die plezier in het werk heeft ook betere zorg kan leveren. UitZINNig krijgt daarom alle ruimte en draagt bij aan de beste werkplek, die ZINN wil zijn.

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.



Pien en haar steun en toeverlaat, Geert.

Pien over haar beginnende dementie:

“Ik werd wat zweverig”

Het is nogal wat als je de diagnose ziekte van Alzheimer krijgt. Oud-kleuterjuf Pien maakte het mee en woont nu in ZINN locatie De Cirkel in Haren. Heldere momenten worden afgewisseld met warrige en daar gaat ze handig mee om. Haar partner Geert omringt haar met liefde en aandacht, zodat het leven haar nog toelicht. “Geert geeft om mij, ook al heb ik dementie.”

Over de aanloop naar de diagnose zegt Pien: “Ik werd zweverig en waarschijnlijk gedroeg ik me wat anders dan mensen van me gewend waren. Na een tijdje ben ik dan toch maar eens naar het Martini Ziekenhuis gegaan en daar hebben ze me onderzocht. En dan wordt tegen je gezegd: je hebt de ziekte van Alzheimer. Ik moet zeggen dat ze heel lief waren toen ze het mij vertelden, hoor.”

Liefde

Geert werd haar steun en toeverlaat en haar grote liefde, nadat haar echtgenoot Hans was overleden. Na een tijdje heeft ze Geert gezegd dat hij best bij haar mocht weggaan, omdat ze dementie heeft: “Weet waar je aan begint.” Geert bleef. Hij heeft er geen seconde over

getwijfeld om weg te gaan. Haar appartement in De Cirkel is een vingerafdruk van wie zij is: moderne meubels, lichte kleuren, foto’s en heel veel boeken. “Ik lees veel. Ook dikke boeken.” Hier voelt Pien zich dus best thuis ook al had ze er in het begin moeite mee dat de buitendeuren op slot waren. “Ik hou van wandelen, ik wilde eruit”, zegt ze. “Ik heb gevraagd of de deur voor mij niet open kon en toen kwamen ze met die GPS op de proppen. Nu kan ik wandelen en over slootjes springen.”

André

In het begin hield Pien zich afzijdig van de activiteiten in De Cirkel. Ze zegt: “Ik moest wennen, ik miste het overzicht. Nu gaat dat beter. Ik doe overal aan mee en help andere

mensen als die even in de put zitten. Ik zie dan een wezenloze blik en snap hoe ze zich voelen. Maar het leven is hier best leuk hoor.” Geert woont in Heerenveen en komt zo vaak hij kan. Ook hebben ze contact via beeldbellen. Hij wordt door haar weleens Hans genoemd, de naam van Pien’s overleden man. Hij ziet dat als een compliment en Pien bevestigt dat: “Dat is het teken dat je goed voor mij bent.” Een andere sleutelfiguur voor Pien is André, die hier werkt. Hij is een baken. Vrienden van vroeger ziet ze niet veel meer. “Die voelen toch een drempel om me hier te bezoeken.”

Lach

Haar humor is ronduit geweldig. Pien doet uitspraken die op een tegeltje niet zouden misstaan. Een voorbeeld: “Ik heb vroeger veel boeken gelezen over het menselijk brein. Had ik dat maar niet gedaan, dan had ik nu misschien geen dementie gehad.” En als iemand zegt dat ze een ‘beginnende dementie’ heeft, zegt ze: “Nee hoor, ik ben niet meer beginnend. Ik heb het al twee jaar.” Dat alles zegt ze met een schalkse lach. Daarmee relativeert zij haar ziekte en maakt zij het leven wat lichter.



Drijvende kracht achter het Alzheimer Café

Het Alzheimer Café Haren vindt plaats op de 1e woensdag van de maand in het Grand Café van ZINN locatie De Dilgt. Het Alzheimer Café Midden-Groningen op de 3e woensdag van de maand in ZINN locatie De Burcht. Na de zomervakantie gaat het Alzheimer Café weer van start. Meer informatie en het programma zijn te vinden op www.alzheimer-nederland.nl.

v.l.n.r. Martin, Ria, Lydia, Florrie, Yvonne, Gea

Al elf jaar is Lydia Woldendorp – kwaliteitsverpleegkundige in De Dilgt - de drijvende kracht achter het maandelijks Alzheimer Café in Haren en Hoogezand. Ze doet dit samen met een vaste groep betrokken vrijwilligers en medewerkers van andere ouderenzorgorganisaties uit de buurt.

Het begon toen zij werd gevraagd het stokje van haar voorganger over te nemen. Toentertijd was Lydia werkzaam met bewoners met dementie in De Burcht. Affiniteit met het onderwerp had ze. Regelen, plannen en organiseren is haar talent. Dat, in combinatie met haar grote netwerk, is een succes gebleken. Er wordt maandelijks dankbaar gebruik gemaakt van

deze mogelijkheid om lotgenoten te ontmoeten en tips en informatie te krijgen over (het omgaan met) dementie.

Al coördinator maakt Lydia de jaarplanning, benadert gastsprekers, regelt de financiën, zaalhuur, catering, bloemen en stuurt de vrijwilligers aan. Wat ze het allerleukst vindt aan het werk? Lydia: "Het meest waardevol voor mij is de avond zelf. Als ik zie dat bezoekers met een goed gevoel de deur uitgaan." Iedere avond heeft een thema. Zo zijn dit jaar onder andere 'Voeding en Dementie' en 'Woontechnologie' aan de orde gekomen. Gastsprekers vertellen

over een onderwerp en er is ruimte om vragen te stellen. Ook kan het verhaal van een ervaringsdeskundige de revue passeren.

Mensen die voor het eerst met dementie in aanraking komen hebben veel vragen, vertelt Lydia: "Waar kan ik terecht?" "Wie kan ik vragen?" "Hoe kom ik in contact met...?" Op de avonden zijn er altijd twee zorgprofessionals van andere organisaties aanwezig. Zij geven antwoord op vragen en kunnen waar nodig doorverwijzen.'

Lydia merkt dat bezoekers dankbaar zijn: "De drempel is voor sommigen hoog. Als je dan toch gaat en er wordt een luisterend oor geboden, dan zie ik dat het mensen goed doet. En dat geven ze ook terug. Veel bezoekers komen vaker en als ze dan niet meer komen, bijvoorbeeld omdat een partner of ouder is opgenomen, krijg ik altijd even een berichtje." En over de vrijwilligers zegt ze: "Ik zou niet weten wat ik zonder ze moet!"

Carolien Pattiwaellapea (70)



"Vorig jaar is bij mijn man de diagnose Alzheimer gesteld. Je belandt dan in een hele andere wereld. Sinds januari ga ik naar het Alzheimer Café Hoogezand, ik pik er veel op en vind het erg zinvol om te gaan. Een keer is mijn dochter mee geweest, er komt dan ook wat meer emotie los. In het begin ben je veel aan het regelen, dan is

daar niet zoveel ruimte voor. In die zin is het ook goed voor de verwerking om naar het Alzheimer Café te gaan. Ik denk dat dat het belangrijkste is wat ik eruit haal. En heel fijn dat er zoveel vrijwilligers zijn waar je mee kunt praten."

Femke Uyttenboogaart (76)

"In 2021 werd dementie geconstateerd bij mijn man, sindsdien ben ik een vaste bezoeker van het Alzheimer Café in Haren. Ik weet nog heel goed een lezing van een specialist ouderengeneeskunde die vertelde over vasculaire dementie, dat was zo herkenbaar. Eerst ging ik alleen, en dacht ik 'Moet ik mijn man hier wel mee belasten?' Nadat een vrijwilliger mij erop had gewezen dat het ook fijn is voor partners om mee te gaan heb ik met mijn man overlegd, sindsdien gaat hij ook vaak mee. Het Alzheimer Café ervaar ik als een warm bad. Ik voel me er gehoord en gezien. Je hebt lotgenoten waar je dingen mee kunt delen, dat is heel fijn. Chapeau voor de 'stille krachten' die dit mogelijk maken!"

Het Alzheimer Café is een initiatief van Alzheimer Nederland. In Haren organiseert ZINN dit in samenwerking met met Icare, Humanitas, De Zonnehof, Westerholm. In Midden-Groningen met Kwartier Zorg & Welzijn, Team 290 Groningen en TSN Voor Anker.



“Werken in de thuiszorg wordt vaak onderschat. Al vanuit de opleiding ligt de focus op intramuraal werken terwijl extramuraal zó interessant is!”

Wendy Doddema

Wie zorgen er in de zomermaanden? (deel 1)

De zomer doooooorrrr...

In het vorige MagaZINN las u meer over de uitdaging waarvoor ZINN iedere zomer staat: het aantrekken van voldoende vakantiekrachten, vooral voor de Thuiszorg en Huishoudelijke Verzorging. Die zij er gelukkig en we spreken een aantal van hen. Wie zijn ze en waarom kiezen zij voor een (bij)baan in de zorg bij ZINN? We spraken met..

Rosa Vreugd, vakantiekracht huishoudelijke verzorging (HV).

Rosa is 22 jaar en net afgestuurd als psycholoog in Amerika, waar zij een beurs kreeg om basketbal te spelen. ‘Ik woon in Amerika en kom ‘s zomers een paar maanden naar Nederland. Ik ga nu voor het 3e jaar op rij aan de slag in de HV bij ZINN, omdat ik me waar ik kan wil inzetten voor een ander.’ Ook omdat ze maar twee maanden wil werken, blijkt de zorg een geschikte werkplek. ‘Dat kan niet overal en in de horeca werken is niets voor mij,’ lacht Rosa.

Eerste keer

“De eerste keer bij iemand thuis langsgaan was best spannend,” vertelt Rosa. “Maar mijn ervaring is ook dat cliënten erg behulpzaam zijn en je graag op weg helpen. Bijvoorbeeld door te laten zien waar alles

wat je nodig hebt staat.” Impact maken is belangrijk voor Rosa. “Veel mensen zijn alleen, of eenzaam, krijgen niet of nauwelijks bezoek en door er te zijn kun je veel betekenen voor een ander.” Vorig jaar maakte ze iets bijzonders mee vertelt ze verder; “Ik bezocht een vrouw van rond de 30-35 jaar. Ik had vooraf gelezen dat er achterstallig werk was, maar schrok van de situatie die ik aantrof: ongezond en vervuild. Ik kon dat aangeven bij mijn coördinator en naar aanleiding van mijn melding zijn aanvullende stappen ondernomen. Ik kon daar het verschil maken en dat voelt goed.”

Wendy Doddema, vakantiekracht in de thuiszorg

Ook spraken we met Wendy Doddema, 23-jarige HBO-V studente die besloot om naast haar bijbaan op festivals ook in de

zorg aan de slag te gaan. Zij werkt in de thuiszorgteams van De Brink, De Vecht en Confiance. Het contact met de collega’s daar vindt ze belangrijk en fijn. “Je voelt je gezien en gehoord, je hoeft geen grote stap te zetten als je eens een keer om hulp moet vragen.” Na de zomer gaat Wendy aan de slag op de revalidatieafdeling van ZINN. “Ik vind de organisatie prettig. Je kunt bij veel organisaties terecht, maar ik koos voor ZINN. Ik werd erg welkom geheten door iedereen, het voelde als een warm bad.”

De thuiszorg daagt je zóveel meer uit

Wendy licht haar mening toe; “Bij de mensen thuis moet je veel meer een beroep doen op je eigen kennis, kunde en beschikbare middelen. Je kunt niet altijd terugvallen op collega’s en dat vraagt meer van jezelf, je creativiteit en van je eigen oplossingsvermogen. Werken in de thuiszorg is een mooi vak, óók als vakantiebaan!”



José de Heer

José de Heer van de cliëntenraad voor de thuiszorg: “Laat van u horen”

Weinig mensen weten dat er bij ZINN ook een cliëntenraad bestaat die helemaal is gericht op de belangen van mensen die thuiszorg ontvangen. José de Heer: “Door privacyregels weten wij helaas niet precies wiens belangen wij vertegenwoordigen. Dat is een beetje lastig. Daarom doe ik hierbij een oproep: bent u cliënt van de thuiszorg van ZINN? Laat even iets van u horen.”

José wil in contact komen met cliënten, zodat zij hoort wat er leeft, wat er goed gaat en wat er misschien beter kan. “Daarvoor moeten we met mensen in gesprek”, zegt zij. “Of met de mantelzorgers, dat kan natuurlijk ook. De cliëntenraad heeft inmiddels contact met vijf cliënten van de thuiszorg, maar dat vinden we te weinig om ons werk goed te kunnen doen. We hopen dat mensen ons daarbij willen helpen door hun ervaringen met de thuiszorg met ons te delen.” U kunt mailen aan clienntenraad.thuiszorg@zinnzorg.nl of bellen met het Servicepunt: 050-5252000.

En dan: Familiezorg

Het onderwerp Familiezorg (nauwere samenwerking tussen familie, cliënt en zorg) staat ook op de agenda van de cliëntenraad Thuiszorg, zegt José. Ook in de thuissituatie komt het erop aan dat familie en zorgprofessionals goed met elkaar samenwerken. “Dat wordt steeds belangrijker. Dit heeft te maken met personeelskrapte en toenemende

zorgvraag, ook omdat mensen langer zelfstandig thuis wonen”, aldus José de Heer. De cliëntenraad wil ook over dit onderwerp graag in gesprek komen met cliënten en mantelzorgers van de thuiszorg van ZINN.

Kritische vragen

De cliëntenraden hebben bij ZINN een belangrijke rol in het ‘scherp houden’ van de beleidsmakers. Ze beoordelen beleid en ontwikkelingen vanuit het perspectief van de cliënt. Daarbij kijken de cliëntenraden ook naar grotere ontwikkelingen in de zorgwereld en stellen kritische vragen. José: “Een voorbeeld: er bestaan casemanagers dementie, maar waarom geen casemanagers somatiek voor mensen met een lichamelijke ziekte? Daar kan begeleiding in de thuissituatie ook nodig zijn.” Wilt u meedenken? Neem contact op.

U vindt de contactgegevens van de cliëntenraden elders in deze krant.

My goodness!

Dat zorg in Europa niet overal gelijk geregeld is bleek wel tijdens het bezoek van collega’s van de Graham Care Group (een zorgorganisatie met meerdere locaties in de buurt van Londen) aan ZINN, op 5 juni jongstleden. Vooral het verschil in achtergrond van medewerkers en de samenstelling van bewoners in een woongroep binnen ZINN vielen op.



‘In no time’

Het contact met de Engelse zorgcollega’s werd gelegd via de dochter van een ZINN bewoner. Als Director Digital Workforce Development bij de Graham Care Group is zij niet alleen bekend met het vak, maar zag zij ook de verschillen tussen de zorg voor haar moeder in Nederland en die voor de ouderen in haar thuisland, Engeland. Geïnteresseerd in de verschillen en de redenen daarvoor, werd onderzocht hoe die konden worden verkend. Na een voorzichtige eerste kennismaking raakten dingen in een stroomversnelling. Een bezoek van een afvaardiging van de Graham Care Group aan ZINN was ‘in no time’ een feit.

Onder de indruk

Hartelijk ontvangen door de instroomcoördinatoren en bij de arm genomen door Kim van Plateringen, Léonie Slump en Boukolien Woltjer maakte de afvaardiging kennis met ZINN. Met grote interesse werd gekeken naar hoe de voorzieningen en woonvormen bij ZINN zijn opgezet. De delegatie was onder de indruk van de levendige woonomgeving, de manier waarop bewoners actief worden houden, onze appartementen en de inzet van technische ontwikkelingen bij ZINN. Ook waren ze zeer positief over het open deurenbeleid bij ZINN.

Interessante verschillen

Van de winkel, het restaurant (“*Waar je zelfs wordt bediend!*”), de schone woonomgeving en het woonklimaat bij ZINN werd opgekeken. Ook de achtergrond van de groep medewerkers is anders. Waar in Nederland een groot deel van de werkende bevolking werkzaam is in de zorg, is dat in Engeland veel minder het geval. Het personeel van de Graham Care Group bestaat voor ruim 50% uit mensen die afkomstig zijn uit het buitenland, vooral uit India.

Het onderling (en dus ook over de grenzen) uitwisselen van kennis en ervaring was een succes en krijgt in de toekomst wellicht een vervolg.



Jac. in actie

Het echtpaar

Mensen worden oud, muziek blijft.

Hoe de muziek Jac. en Anneke Deen samenbracht

Componist Chris Fictoor uit Groningen noemt muziek het 'bindmiddel' van de samenleving en daar zullen Jac. en Anneke Deen het helemaal mee eens zijn. Voor hen geldt het zelfs heel letterlijk, want muziek bracht hen samen. Nu ze beiden over de negentig zijn en in ZINN locatie De Brink wonen, klinkt uit hun speakers nog iedere dag muziek.

Hollandia

Het was 1950, toen zangeres Anneke optrad in zaal Hollandia (nu: Grote Griet) aan de Grote Markt in Groningen. In de band speelde Jac. Deen contrabas. Hoewel, je kon het eigenlijk geen contrabas noemen, want het was gewoon een houten theekist met een gordijnkoord dat was vastgemaakt aan het plafond. Als je die straktrok was het een snaar. "Een echte bas was nog te duur", zegt Jac. Deen met een lach. Hij vond de zangeres erg aardig.

Jac. Deen denkt terug aan die jaren: "Voor ons bandje zochten we een zangeres en ik zei: 'Ik ken dat meisje van de Korreweg. Die kan goed zingen, heb ik in Hollandia gehoord'. Zo werd het contact met Anneke wat inniger en we maakten mooie wandelingen door het Noorderplantsoen in de stad." Ook Anneke weet

nog hoe het begon: "Ik zong in die tijd liedjes van Ella Fitzgerald, zoals Cow Cow Boogie. Ik hoorde Jac. altijd meezingen en dat vond ik reuze irritant, haha." In 1955 trouwden zij.

Muziek

Voor Jac. begon de liefde voor muziek in zijn kindertijd, toen zijn vader een platenwisselaar kocht. Engelse dansmuziek galmde door het huis, maar ook liedjes van Doris Day. Jac.: "Ik was een jaar of twaalf en vond die muziek geweldig." Met zijn broer legde hij zakgeld bij elkaar en ze kochten hun eerste gitaar. Anneke komt uit een muzikfamilie en heeft de muziek in haar DNA: "Als kind werd ik al meegenomen naar pianoconcerten in De Harmonie in Groningen, waar de akoestiek zo mooi is. Toen ik dertien jaar was mocht ik in de Schouwburg solo het Ave Maria zingen en dat ging mij kennelijk goed af. Ik had een goede zangstem."

Overmoedig

Een belangrijke stap naar het podium maakte Jac. tijdens een feest van voetbalclub Be Quick in 1978. Hij vroeg de saxofonist van de band in een overmoedige bui of hij het eens mocht

proberen en hij speelde zomaar 'Fly me to the moon'. Niet lang daarna schonk Anneke hem zijn eerste tenorsax. Hij kwam in contact met de beroemde jazzmusicus Jenne Meinema en werd langzaam onderdeel van de Groningse muziekwereld. Tijdens zijn loopbaan in de brouwerswereld bleef hij spelen en dat sleepte hem naar eigen zeggen door (zakelijk) moeilijke jaren heen. In Haren speelde hij bij Apollo en samen zongen bij een seniorenkoor. Jac. doet dat overigens nog steeds. Het leven is intussen veranderd, want door hun hoge leeftijd moesten Jac. en Anneke Deen verhuizen naar De Brink. Maar zelfs daar is de muziek belangrijk; ze luisteren vaak naar cd's en iedere 14 dagen gaat Jac. naar zijn band (Swinging Old Stars) om zelf te spelen.

Mensen worden ouder, de muziek blijft jong! In De Brink was onlangs een jazzconcert, waar Jac. en Anneke natuurlijk van hebben genoten. Het deed hen terugdenken aan die avond...in Hollandia.

Door Anoesjka van den Broek
(geestelijk verzorger, ZINN Gezondheidszorg)

Vrijmarkt

Op Koningsdag was ik op de kindervrijmarkt in de wijk Helpman in Groningen. De stemming was vrolijk: de zon scheen op ouders met hun kinderen, kleedjes met puzzels, knuffels en ander speelgoed. Er waren roodwitblauwe vlaggetjes, oranje hoedjes en zelfgebakken cakejes. Ik hoorde de muziek van vioolspelende kinderen, zag een jonge waarzegger op stellen, en een zelfgemaakte kop van jut. Er klonk een opgewekt geroezemoes van stemmen en af en toe een schaterlach. Deze vrijmarkt was tegenover ZINN locatie De Brink. Daardoor kwamen veel bewoners ook een kijkje nemen. Er waren mensen met rollators en tasjes op zoek naar een kadoetje, misschien wel voor een kleinkind. Er waren bewoners in een rolstoel voortgeduwd door een familielid of door de zorgmedewerker van de afdeling, rustig rondkijkend en genietend van de sfeer. Het trof me dat de leefwerelden van gezinnen met kinderen en de leefwereld van ouderen in zorginstelling elkaar hier raakten. Meestal staan die werelden los van elkaar. Maar hier stonden vaders, moeders en kinderen die hun gezinsleven uitgestald hadden op een kleedje. Ik weet niet of ze het beseften maar het leek alsof ze hun leven zomaar en hartelijk ter beschikking stelden van iedereen die het wilde zien. De kinderen en ouders zagen de mensen van De Brink: mensen die niet altijd gemakkelijk kunnen bewegen, die in de ogen van jonge mensen gebogen en gerimpeld zijn. Dat kan best confronterend zijn: het doorbreekt het idee dat de jeugd voor eeuwig is en de mogelijkheden van het leven eindeloos. Maar misschien was het voor hen ook verrassend: ook ouderen houden wel van een feestje. We zijn allemaal mensen die graag koningsdag vieren en elkaar ontmoeten. Onze weg door het leven lijkt soms wel wat op het lopen over de vrijmarkt: het leven lacht ons toe, we kunnen kiezen uit een eindeloze rij kraampjes van mogelijkheden. Maar schijnt bedriegt soms. Dit jaar scheen de zon maar het kan ook koud zijn op Koningsdag. Dan is de vrijmarkt helemaal niet meer zo leuk. De aangeboden waar blijkt oude troep. Of er zijn alleen dingen die we al hebben of toch niet zo nodig hebben. Als we ouder worden, weten we dat er soms niet zoveel te kiezen valt. We hebben het te doen met spreekwoordelijke koopwaar die ons misschien niet zo goed bevalt. Toch blijft mij vooral de vrolijke sfeer van deze Koningsdag bij. Het leven heeft voor de meeste mensen ook mooie dingen te bieden. Ontmoetingen met bewoners leren mij dat er ook bij wat je overkomt aan narigheid, vaak keuze is in hoe je daarmee omgaat. Voor mijzelf en mijn gezin was er op deze vrijmarkt niet zo veel te vinden. Mijn kinderen zijn pubers en hebben geen speelgoed meer nodig. Maar ik was blij en met dat ene steelpannetje van een goed merk dat ik vond en kocht voor €2,-. Laten we wat er is aan moois in het leven blijven zien en met elkaar vieren.



Weer op de been in De Dilgt

Henk Busker uit Groningen verbleef onlangs enige tijd op de afdeling Revalidatie in Haren. Hij heeft zijn ervaringen opgeschreven en met ons gedeeld.

Door Henk Busker

Van Neurologie tot De Dilgt, Haren

Vanaf 2016 tot en met februari 2023 had ik te maken met wat disbalans. Het lopen over een plank over de sloot, tijdens een wandeling met mijn vriendin Lina bijvoorbeeld, was al een heikel punt. Op den duur deed ik dat maar niet meer, of alleen nog met haar hulp. Vaak wandelden wij een kilometer of acht á tien door de bossen, langs de waterkant en over heidevelden. Ook dat lukte steeds minder goed en later helemaal niet meer.

Spasme

In het begin van dit jaar, 2023, toch maar eens naar de huisarts en die stuurde me door naar de neurologie van het Martini Ziekenhuis. Na een paar testen en onderzoeken kwam de neuroloog tot de conclusie dat ik veel last had van spasme (spieren die uit zichzelf begonnen te bewegen). Ik werd er helemaal gek van. Ik kon niet meer lopen. Een grote paniek brak uit. Daaraan moest ik geopereerd worden, aldus de neuroloog. Daarna nog een paar dagen in het ziekenhuis te hebben gelegen, was er plek in het revalidatiecentrum De Dilgt in Haren. Daar aangekomen, gebracht door mijn jongste zoon Pim, werden we opgewacht bij de ingang door twee liefdevolle medewerksters.

Verblijf

Samen reden we in een rolstoel naar mijn verblijfplaats op de eerste verdieping en daar trof ik mijn kamergenote. Nadat alle meegenomen kleding in de kasten was opgeborgen en ik een oproepbel omgehangen kreeg, gingen mijn zoon en ik naar Huiskamer 1. Daar werd ontbeten en geluncht. Er zaten al een paar revalidanten, maar het was er oorverdovend stil. Ik vroeg of ik voor ontbijt en de lunch in Huiskamer 2 geplaatst kon worden. Na wat overleg was dat geen probleem. Gelukkig, want daar waren een paar mensen die wél praatten. Daar kwam ik tot de ontdekking dat een van hen de opa was van jongens die ik vroeger ooit getraind had bij Martini, een waterpolo- en zwemvereniging.

Gouden medewerkers

De medewerkers die de zorg voor me droegen waren bijzonder vriendelijk en zeker heel begripvol. Aan een

grote tafel zaten de revalidanten het ontbijt te nuttigen, evenals later op de dag de lunch. Je moest dan bij een aantal tafels langs de rand van de huiskamer lopen om zelf je ontbijt bij elkaar te pakken en daarmee naar de tafel gaan. Lukte dat nog niet, dan hielpen de huiskamerdames je om het wel voor elkaar te krijgen. Niet iedereen kon goed aan de tafel zitten daar ze bijvoorbeeld in een rolstoel zaten met één gipsen been op een vooruitstekend plateautje. Daar hadden de medewerkers iets op gevonden: aan het uiteinde van de tafel én toch bij de groep. Iedereen zorgde voor elkaar. “Jan, kun je me de suiker even aangeven?” of “Gerda wil je me de chocomel aanreiken?” Het is ongelooflijk wat die zeer behulpzame medewerkers deden. Diep respect! Twee namen van de huiskamermedewerkers springen bij mij naar voren: Rommy en Hennie. Zonder de andere medewerkers tekort te doen wil ik zeggen, wat een fijn duo in Huiskamer 2!

Verzorging

’s Morgens waren de verzorgers/ verpleegkundigen druk in de weer, iedereen te helpen om in de kleren te komen. Dat ging niet bij iedereen even gemakkelijk natuurlijk. Met eindeloos geduld werd je geholpen met bijvoorbeeld douchen, aankleden en medicatie. Daarnaast verrichtten ze ook nog vele andere werkzaamheden zoals de temperatuur of bloeddruk opnemen. Ik vergeet vast iets, want ze waren steeds in beweging om revalidanten te helpen en/of te ondersteunen.

Warme maaltijd

’s Avonds werd de warme maaltijd genuttigd in de grote zaal, een restaurant waar je elke dag uit soep, een hoofdgerecht, appelmoes, rauwkost en een toetje kon kiezen. Ook hier was de bediening erg meelevend en begripvol. Ze hielpen waar het nodig was en altijd met een lach op hun gezicht.

Je wilt eigenlijk niet in een revalidatiecentrum terecht komen, maar als het dan toch niet anders kan is De Dilgt een prima locatie. Zo heb ik het ervaren. Nu ben ik thuis verder aan het werken aan mijn herstel. Nog een lange weg te gaan.



Tity van Slooten met haar boekje, dat ze altijd heeft bewaard.

De oorlogsjaren door de ogen van een kind

ZINN locatie De Brink. Op tafel ligt een zwart boekje. Als je het openslaat zie je een handgeschreven verslag van de oorlogsjaren, geschreven door Tity van Slooten (91). “Ik schreef mijn herinneringen op toen ik ongeveer twintig jaar was”, zegt ze. “Ik wilde het verhaal gewoon kwijt. En nu vinden mensen het nog steeds interessant om te lezen.”

In de eerste regels lezen we: “Ik zou op 10 mei op school trakteren voor mijn achtste verjaardag, maar nee hoor. Mijn vader kwam hard aan fietsen. Gauw naar huis, de oorlog is uitgebroken.” Die zonnige dag, 10 mei 1940, staat in haar geheugen geprent. Tanks en soldaten op de Petrus Campersingel, het was een ongekend gezicht. En dat was nog maar het begin. Tity vertelt: “Mijn vader was huisschilder en wilde niet naar de Arbeitseinsatz. Op een dag kwam er een overvalwagen en werd hij opgehaald. Ik zie nog voor me hoe mijn moeder hilde. Ze had niet eens afscheid van hem kunnen nemen en wist niet waar hij was gebleven.”

Simon!

Tity's vader Simon bleek in Oldenburg aan het werk te zijn gezet en begon brieven naar huis te schrijven. Het werd 1943; hij maakte met zijn vrouw (Tity's moeder) een afspraak voor een ontmoeting onder toezicht op het station van Nieuweschans. Dat liep helemaal mis, omdat de trein uit Groningen vertraging opliep door luchtalarm. “Wat heeft mijn moeder gehuild.” Op een nacht klepperde de brievenbus en klonk er een fluisterende stem. Tity: “Mijn moeder schrok heel erg, maar het bleek mijn vader te zijn. Die was uit Oldenburg gevlucht door zich tussen twee treinwagens te verstoppen op een trein die

naar Groningen ging. Thuis kroop hij direct achter een luik onder de trap.” Haar vader leidde twee jaar een beklemmend leven, want hoewel hij zich in de achterkamer wat vrijer kon bewegen, kon hij niet naar buiten. En als er bezoek kwam, moest hij achter het luik.

Broertje

Tity: “Het is een wonder dat mijn broertje van drie jaar nooit zijn mond voorbij heeft gepraat.” Volgens Tity beleefde haar moeder benauwde ogenblikken toen haar tante op een dag voor de deur stond. “Ze was van de NSB en mijn moeder heeft haar door het raam staan wenken dat ze weg moest gaan en dat deed ze gelukkig. Ze hebben elkaar nooit meer gezien.” Andere angstige momenten deden zich voor tijdens een razzia. Tity: “Soldaten aan de deur: Wo ist der Vater? Mijn moeder loog dat hij in Duitsland was. Nog voordat ze

het huis in wilden komen zagen ze mijn broertje huilen omdat die zijn handje had verbrand. Ik hoor die soldaat nog zeggen: Ach, die Kleine. Ze gingen weer weg. Mijn broertje heeft mijn vader gered.”

Het boekje met haar herinneringen is inmiddels ook gelezen door medewerkers van De Brink, waar zij woont. Die vinden de verhalen reuze interessant. Dankzij Tity van Slooten worden ze doorverteld aan nieuwe generaties die de oorlog niet hebben meegemaakt. De laatste zin is veelzeggend: ‘Lang leve de vrede’.

*Mijn verhaaltje
9 mei - 1940
mijn verjaardag. Acht jaar -
10 mei trakteren op school -
maar nee hoor!
Mijn vader kwam hard
aan fietsen terug van z'n werk
kinder, riep hij naar ons,
gaauw naar huis. De oorlog
is uitgebroken. Allemaal
soldaten in vrachtwagens
over! Dat mijn
... niet do*



1.



2.



3.



4.

Positieve energie

1. Avondvierdaagse op wielen

Het was te danken aan woonassistente Ina Buurke en haar collega's, dat een paar weken geleden bewoners van De Burcht konden deelnemen aan de Avondvierdaagse in Hoogezand. Medewerkers waren opgetrommeld om de rolstoelen te duwen en de sfeer was prima, net als de weersomstandigheden trouwens. Ina hoopt dit volgend jaar opnieuw te kunnen organiseren. Een leuke anekdote: één van de bewoners in de rolstoel grapte na afloop: 'Helemaal geen last van de benen, na zo'n lang eind sjouwen in de Avondvierdaagse'.

2. Sport en spel

Onlangs hebben de woonassistenten Janita Veldhuis en Janet Kanning een sport- en spelmiddag georganiseerd in De Burcht. Dat paste mooi bij het jaarthema van ZINN: In beweging. Op het Plein werden onder andere ringen geworpen en balspellen gedaan, maar ook de sjoelbak kwam natuurlijk op tafel.

3. Muziek en zang maakt blij

In De Es wordt ons gemeld, dat het recente optreden van huisartiest Anna weer een succes was. In het Grand Café bracht ze een programma met liedjes. Ze kroop in de huid van Tante Lien (Wieteke van Dort, wie kent haar niet) en zong spontaan een duet met één van de bewoners.

4. Bewegen met de stagiaire

Stagiaire Clara Nzuzi Bavueza (Helpende) heeft in het kader van een stageopdracht een balspel bedacht met bewoners in ZINN locatie De Brink. Het spel werd op tafel gespeeld met 'biljartkeus' die waren gemaakt van isolatiemateriaal. Zo simpel kan het zijn. Clara gaf de bewoners weer hun lichaamsbeweging voor die middag!

Wat is er te beleven?

Kijk voor actuele informatie op 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. 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 in De Brink:
Hanneke Steenpoorte 06-16168501 of Agnes van Linschoten 06-30596327

DE BRINK - JULI

ZATERDAG 1 JULI

> 14.30-16.00 uur Restaurant
verzamelen
Wandelen samen met de vrijwilligers UKGR10

ZONDAG 2 JULI

> 15.00-16.00 uur
SMIH Art Ensemble
Succesvol klassiek trio bestaande uit een pianist en twee fluitisten

MAANDAG 3 JULI

> 10.30-11.15 uur Restaurant
Vrolijke Noot

> 15.00-16.00 uur Restaurant
Opening expositie 'Bosmagie', met act 'De paden op de lanen in' door Anna Openhuizen

DINSDAG 4 JULI

> 10.30-11.30 uur Grand Café
Stoelyoga*
Voor leden

> 14.30-16.00 uur Restaurant
New Memories, dansvoorstelling

WOENSDAG 5 JULI

Bloemschikken *
Voor bewoners met dementie op eigen woning

> 15.00-16.00 uur Restaurant
Jeu de boules o.v.b.
Bewoners van IW etage 1 t/m 5, SOM en Reva

> 19.30-21.00 uur Restaurant

Bingo*
Bewoners van IW etage 1 t/m 5, SOM en Reva

DONDERDAG 6 JULI

> 15.00-16.00 uur Grand Café
Christelijke zangmiddag

VRIJDAG 7 JULI

> 10.30-11.30 uur Grand Café
Mannenclub*
Mannen IW etage 1 t/m 5, Som en Reva
Diverse gespreksonderwerpen

ZONDAG 9 JULI

> 10.15 uur Grand Café
Kerkdienst
Voorganger: Mw. F. Jager
Organist: Mw. A. Meerse

MAANDAG 10 JULI

> 10.30-11.15 uur Restaurant
Vrolijke Noot

> 14.30-16.30 uur
Quiz *
Bewoners van IW etage 1 t/m 5, SOM en Reva

DINSDAG 11 JULI

> 14.30-16.00 uur Grand Café
Bingo *
Voor bewoners met dementie

> 15.00-16.00 uur Restaurant

Spelmiddag met o.a. sjoelen en Rummikub *
Bewoners van IW etage 1 t/m 5, SOM en Reva

WOENSDAG 12 JULI

10.30-11.30 Grand Café Damesclub*
Bewoners van IW etage 1 t/m 5, SOM en Reva
Diverse gespreksonderwerpen

> 15.00-16.00 uur Restaurant, bij mooi weer in de binnentuin

Stoelyoga

DONDERDAG 13 JULI

> 15.00-16.00 uur Restaurant
Bingo*
Bewoners van IW etage 1 t/m 5, SOM en Reva

VRIJDAG 14 JULI

> 10.30-11.30 uur Grand Café
Mannenclub*
Mannen van IW etage 1 t/m 5, SOM en Reva
Diverse gespreksonderwerpen
Mannen van harte welkom!

ZONDAG 16 JULI

> 15.00-16.00 uur Restaurant of Café
Optreden: "De zingende Broeder"

MAANDAG 17 JULI

> 10.30-11.15 uur Restaurant
Vrolijke Noot

> 15.00-16.00 uur Café

Film, info volgt*
Bewoners van IW etage 1 t/m 5, SOM en Reva

DINSDAG 18 JULI

> 14.30-16.00 uur Grand Café
Bingo *
Voor bewoners met dementie

> 14.00-15.30 uur Restaurant

Eindmusical Groep 8 van de Haydyschool
Bewoners van IW etage 1 t/m 5, SOM en Reva

WOENSDAG 19 JULI

> 15.00-16.00 uur Restaurant
Silent Disco o.v.b.
Voor iedereen

> 14.30 uur

Markt: Nice for us

> 19.30-21.00 uur Restaurant

Bingo*
Bewoners van IW etage 1 t/m 5, SOM en Reva

• Kabinet Vermeer wordt weer opgehaald!

DONDERDAG 20 JULI

> 15.00-16.00 uur Restaurant
Christelijke zangmiddag

VRIJDAG 21 JULI

> 10.30-11.30 uur Grand Café
Mannenclub*
Bewoners van IW etage 1 t/m 5, SOM en Reva
Diverse gespreksonderwerpen
Mannen van harte welkom!

> 15.00-16.00 uur Restaurant

WK Dansdemonstratie o.v.b.
Voor iedereen

ZONDAG 23 JULI

> 10.15 uur Grand Café
Kerkdienst
Voorganger: Envoy M. Vegt
Organist: Dhr. G. Mik

MAANDAG 24 JULI

> 10.30-11.15 uur Restaurant
Vrolijke Noot

> 15.00-16.00 uur Cafe

Quizzz *
Bewoners van IW etage 1 t/m 5, SOM en Reva

DINSDAG 25 JULI

> 14.30-16.00 uur Grand Café
Bingo *
Voor bewoners met dementie

> 15.00-16.00 uur Restaurant

Spelmiddag met o.a. sjoelen en Rummikub *
Bewoners van IW etage 1 t/m 5, SOM en Reva

WOENSDAG 26 JULI

10.30-11.30 Grand Café Damesclub*
Dames IW etage 1 t/m 5, Som en Reva
Diverse gespreksonderwerpen

> 14.30-16.00 uur Restaurant

Bloemschikken (Met opgave)*
IW etage 1 t/m5, Som en Reva

> 15.00-16.00 uur Restaurant

Jeu de boules
Bewoners van IW etage 1 t/m 5, SOM en Reva

DONDERDAG 27 JULI

> 15.00-16.00 uur Restaurant
Bingo*

Bewoners van IW etage 1 t/m 5, SOM en Reva

VRIJDAG 28 JULI

> 10.30-11.30 uur Grand Café
Mannenclub*
Bewoners van IW etage 1 t/m 5, SOM en Reva
Diverse gespreksonderwerpen
Mannen van harte welkom!

> 15.00-16.00 uur Restaurant

WK Dansdemonstratie o.v.b.

ZONDAG 30 JULI

> 15.00-16.00 uur Restaurant
Optreden van: Duo MAJA
Voor iedereen

MAANDAG 31 JULI

> 10.30-11.15 uur Restaurant
Vrolijke Noot
Voor iedereen

> 15.00-16.00 uur Café

Quizzz *
Bewoners van IW etage 1 t/m 5, SOM en Reva

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

DE BURCHT - JULI

MAANDAG 3 JULI

> 10.00 - 11.00 uur Gooregtzaal
Muzikale inloop
Voor PG-Bewoners

> 14.30-16.00 uur De Serre
New Memories

DINSDAG 4 JULI

> 14.30- 17.00 uur Burchtfeest 'T is Kloor'

Er is van alles te doen rondom De Burcht. Zie flyer!

> 19.30 uur De Serre
Optreden: Wia Buze
(Alleen voor Bewoners van De Burcht)

WOENSDAG 5 JULI

> 14.30 – 16.00 uur Gooregtzaal
Handwerken 'De vingerhoed'*
Voor leden

DONDERDAG 6 JULI

> 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 7 JULI

> 10.00 - 11.15 uur Gooregtzaal
Bloemschikken*
Met opgave

ZATERDAG 8 JULI

> 10.00 - 16.00 uur
Koen komt zingen op de PG-afdelingen

ZONDAG 9 JULI

> 10.00 uur Gooregtzaal
Kerkdienst

MAANDAG 10 JULI

> 10.00 - 11.00 uur Gooregtzaal
Muzikale inloop
Optreden: Tienko
Voor PG-Bewoners

> 14.30-16.00 uur Gooregtzaal
Kunstclub*
Voor leden

DINSDAG 11 JULI

10.00 - 11.00 Gooregtzaal
Stoelyoga

> 14.30 -16.00 uur De Serre
Bingo*

WOENSDAG 12 JULI

> 14.30 – 16.00 uur Serre
Handwerken 'De vingerhoed'*
Voor leden

DONDERDAG 13 JULI

> 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: Wiebo van der Schaaf

VRIJDAG 14 JULI

> 10.00 - 11.15 uur Gooregtzaal
Klaverjassen*

ZATERDAG 15 JULI

ZINN Tours *
Met opgave

MAANDAG 17 JULI

> 10.00 - 11.00 uur Gooregtzaal
Muzikale inloop
Voor PG-Bewoners

> 14.30-16.00 uur Gooregtzaal
Kunstclub*
Voor leden

DINSDAG 18 JULI

> 14.30 -16.00 uur Serre
Bingo*

WOENSDAG 19 JULI

> 14.30 – 16.00 uur Serre
Handwerken 'De vingerhoed'*
Voor leden

DONDERDAG 20 JULI

> 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*

ZONDAG 23 JULI

> 10.00 uur Gooregtzaal
Kerkdienst

MAANDAG 24 JULI

> 10.00 - 11.00 uur Gooregtzaal
Muzikale inloop
Optreden: Tienko
Voor PG-bewoners

> 14.30-16.00 uur Gooregtzaal
Kunstclub*

DINSDAG 25 JULI

> 14.30 -16.00 uur Serre
Bingo*

WOENSDAG 26 JULI

> 14.30 – 16.00 uur Serre
Handwerken 'De vingerhoed'*
Voor leden

DONDERDAG 27 JULI

> 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 Serre
Optreden: Bert Solo

VRIJDAG 28 JULI

> 10.00 -11.15 uur Gooregtzaal
Klaverjassen*

ZATERDAG 29 JULI

> 10.00 - 16.00 uur
Koen komt zingen op de PG-afdelingen

MAANDAG 31 JULI

> 10.00 - 11.00 uur De Serre
Boslezing van Anna Oppenhuizen
'De paden op, de lanen in'

> 14.30-16.00 uur Gooregtzaal
Kunstclub*
Voor leden

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

DE DILGT - JULI

ZONDAG 2 JULI

> 10.00 uur Grand Café
Kerkdienst
Voorganger: Ds. G. de Klein
Organist: mw. A. Spijkman

> 14.30 uur gele/rode zaal
Kerkdienst PG
Voorganger: ds. G. de Klein
Organist: mw. A. Spijkman

> 15.00 uur-16.00 uur
Optreden: New Memories
Voor alle bewoners van de Dilgt

MAANDAG 3 JULI

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

> 14.30 uur-16.00 uur Oranje zaal
Schilderen*
Opgave via WelZINN

> 14.30 uur-16.30 uur Tussen de liften of buiten bij de ingang van De Dilgt.
Jeu de boules
Voor de bewoners van individueel wonen, somatiek & de revalidatie

DINSDAG 4 JULI

> 14.30 uur-16.30 uur Restaurant
Handwerken*

> 19.30 uur- 21.00 uur Restaurant
Bingo*
Voor bewoners van individueel wonen, somatiek, revalidatie & de woontorens

WOENSDAG 5 JULI

> 10.00 uur-11.15 uur Grand café
Bingo*
Voor de PG-woningen & De Cirkel

> 14.00 uur
Biljarten*
(Deelnemers zijn bekend)

DONDERDAG 6 JULI

> 13.30-16.00 uur voor in de hal
Biljarten*
(Deelnemers zijn bekend)

> 14.30-16.15 uur Grand Café
Bloemschikken w1 t/m 4*
Opgave via WelZINN
(extra materiaalkosten)

> 19.00-21.00 uur Grand café
Café (Z)NN: o.a. sjoelen en klaverjassen*
Voor de bewoners van individueel wonen, somatiek, revalidatie & de woontoren

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

VERVOLG DE DILGT - JULI

VRIJDAG 7 JULI

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

> 15.00 uur-16.00 uur
Optreden: De Blizzards
Voor alle bewoners van de Dilgt.

ZONDAG 9 JULI

> 10.00 uur Grand Café
Kerkdienst
Voorganger: Mw. M. Ruiter
Organist: Dhr. J. Tammeling

MAANDAG 10 JULI

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

> 14.30 uur-16.00 uur Oranje zaal
Tempo Doeloe*

> 14.30 uur-16.30 uur
Jeu de boules
Tussen de liften of buiten bij de ingang van De Dilgt.
Voor de bewoners van individueel wonen, somatiek en revalidatie

DINSDAG 11 JULI

> 14.30 uur-16.30 uur Restaurant
Handwerken*

> 14.30 uur-16.15 uur Grand Café
Bloemschikken*
Ossenmarkt & de Rademarkt
Opgave via WelZINN

> 19.30 uur-21.00 uur Restaurant
Bingo*
Voor bewoners van individueel wonen, somatiek, revalidatie en de woontorens

WOENSDAG 12 JULI

> 10.00 uur-11.15 uur Grand café
Bingo*
Voor de PG-woningen & De Cirkel

> 14.00 uur
Biljarten*
(Deelnemers zijn bekend)

> 15.00 uur Restaurant
Act/ lezing Anna: 'De paden op, de lanen in.'

DONDERDAG 13 JULI

> 13.30-16.00 uur voor in de hal
Biljarten*
Deelnemers zijn bekend

> 19.00-21.00 uur Grand Café
Café (Z)INN o.a. sjoelen en klaverjassen*
Voor de bewoners van individueel wonen, somatiek, revalidatie en de woontorens.

VRIJDAG 14 JULI

> 10.15-11.15 uur Grand Café
De Vrolijke Noot met Tienko W1 t/m 4 & de BHK

ZONDAG 16 JULI

> 10.00 uur Grand Café
Kerkdienst
Voorganger: Mw. A. v.d. Broek
Organist: dhr. G. Mik

> 14.30 uur Gele/Rode zaal
Kerkdienst PG
Voorganger: ds. G de Klein
Organist: Mw. A. Spijkman

MAANDAG 17 JULI

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

> 14.30 uur-16.00 uur Oranje zaal
Schilderen*
Opgave via WelZINN

> 14.30 uur-16.30 uur tussen de liften of buiten bij de ingang van De Dilgt.

Jeu de boules
Voor de bewoners van individueel wonen, somatiek en revalidatie

DINSDAG 18 JULI

> 10.30 uur-11.30 uur
Stoelyoga
Verdere informatie volgt nog

> 14.30 uur-16.30 uur Restaurant
Handwerken*

> 19.30 uur-21.00 uur Restaurant
Bingo*
Voor bewoners van individueel wonen, somatiek, revalidatie en de woontorens

WOENSDAG 19 JULI

> 10.00 uur-11.15 uur Grand café
Bingo*
Voor de PG-woningen & De Cirkel

> 14.00 uur
Biljarten*
(Deelnemers zijn bekend)

DONDERDAG 20 JULI

> 13.30 uur-16.00 uur voor in de hal
Biljarten*
(Deelnemers zijn bekend)

> 14.30 uur-16.15 uur Grand Café
Bloemschikken w1 t/m 4*
Opgave via WelZINN
(extra materiaalkosten)

> 19.00 uur-21.00 uur Grand Café
Café (Z)INN: o.a. sjoelen en klaverjassen*
Voor de bewoners van individueel wonen, somatiek, revalidatie en de woontorens.

VRIJDAG 21 JULI

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

> 11.30 uur-13.30 uur Buiten op het terrein
Zomerlunch
Voor de bewoners van de woontorens

ZONDAG 23 JULI

> 10.00 uur Grand Café
Kerkdienst
Voorganger: Berthe Omvlee
Organist: Dhr. J. Tammeling

> 14.30 uur-16.15 uur Restaurant
(Bij mooi weer buiten bij de kapschuur)
Optreden: Zangeres Mieke
Voor alle bewoners van de Dilgt

MAANDAG 24 JULI

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

> 14.30 uur-16.00 uur Oranje zaal
Tempo Doeloe*

> 14.30 uur-16.30 uur Tussen de liften of buiten bij de ingang van De Dilgt
Jeu de boules
Voor de bewoners van individueel wonen, somatiek en revalidatie

DINSDAG 25 JULI

> 14.30-16.30 uur Restaurant
Handwerken*

> 14.30-16.30 uur Grand café
Bloemschikken*
Brinken, Stationsplein en Revalidatie
Opgave via WelZINN
(extra materiaalkosten)

> 19.30-21.00 uur Restaurant
Bingo*
Voor de bewoners van individueel, somatiek, revalidatie en de woontorens

WOENSDAG 26 JULI

> 10.00-11.30 uur Grand Café
Bingo*
Voor de PG-woningen & De Cirkel

> 14.00 uur
Biljarten*
(Deelnemers zijn bekend)

> 19.30 uur Restaurant
Optreden: 'Emmer Kompas'
Voor alle bewoners van De Dilgt

DONDERDAG 27 JULI

> 13.30 uur-16.00 uur voor in de hal
Biljarten
Deelnemers zijn bekend

> 19.00 uur-21.00 uur Grand Café
Café (Z)INN: o.a. sjoelen en klaverjassen*
Voor de bewoners van individueel wonen, somatiek, revalidatie en de woontorens.

VRIJDAG 28 JULI

> 10.15-11.15 uur Grand Café
De vrolijke noot met Gerard Mik
W1 t/m 4 en de Buurthuiskamer

> 15.00-16.00 uur Grand Café
Presentatie: Kim van Dijk
Over het wielrennen en de paralympische spelen.
Voor de bewoners van individueel wonen, somatiek, revalidatie en de woontorens.

ZONDAG 30 JULI

> 10.00 uur Grand Café
Kerkdienst
Voorganger: Ds. M. Ruiter
Organist: Mw. D. v.d. Galien

> 14.30 uur Rode/Gele Zaal
Kerkdienst PG
Voorganger: Ds. S. Bijl
Organist: Mw. H. Sportel

MAANDAG 31 JULI

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

> 14.30-16.00 uur Oranje zaal
Schilderen*
Opgave via WelZINN

> 14.30-16.30 uur Tussen de liften of buiten bij de ingang van De Dilgt
Jeu de boules
Voor de bewoners van individueel wonen, somatiek en revalidatie

Meer informatie over de activiteiten in De Es:
Stefanie Kothuis-Hagedoorn 06-13286470 of Leonie Heerema 06-12825949

DE ES - JUNI

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

MAANDAG 3 JULI

> 14.30 uur Restaurant

Spelmiddag

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

DINSDAG 4 JULI

> 10.30-11.30 uur Restaurant

Dansoptreden "New Memories"

> 14.30 uur Restaurant

Bingo

Voor individueel wonen, somatiek en Buurthuiskamer

WOENSDAG 5 JULI

> 10.30-12.00 uur Restaurant

Handwerken

> 10.45-11.30 uur Restaurant

Bewegen met Celine

Voor individueel wonen, somatiek en Buurthuiskamer

Beweegactiviteit PG-woningen

> 11.00 uur woning 1

> 11.30 uur woning 2

DONDERDAG 6 JULI

> 10.30-11.30 uur Restaurant

Tienko speelt op zijn accordeon

Voor individueel wonen, somatiek en Buurthuiskamer.

> 14.30-16.00 uur Restaurant

Kegelen

Voor individueel wonen, somatiek en Buurthuiskamer. PG in overleg

> 14.30 uur

Bingo, woning 3

Eline komt zingen

Voor de PG-woningen

> 14.30-15.00 uur woning 1

> 15.00-15.30 uur woning 4

ZONDAG 9 JULI

> 15.30 uur Café

Kerkdienst

Voorganger: Ds. H. Nijland

MAANDAG 10 JULI

> 14.30 uur café

Spelmiddag

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

DINSDAG 11 JULI

> 10.30-12.00 uur Café

Schilderen/ tekenen

Voor individueel wonen en somatiek, PG op aanvraag.

> 14.30 uur Restaurant

Bingo

Voor individueel wonen, somatiek en Buurthuiskamer

WOENSDAG 12 JULI

> 10.30-12.00 uur Restaurant

Handwerken

> 10.45-11.30 uur Restaurant

Bewegen met Celine

Voor individueel wonen, somatiek en Buurthuiskamer

Beweegactiviteit PG-woningen

> 11.00 uur woning 3

> 11.30 uur woning 4

DONDERDAG 13 JULI

> 10.30-11.30 uur Café

Tienko speelt op zijn accordeon

Op de PG-woningen

> 14.30-16.00 uur Restaurant

Kegelen

Voor individueel wonen, somatiek en Buurthuiskamer. PG in overleg

> 14.30 uur

Bingo, woning 4

Eline komt zingen

Voor de PG-woningen

> 14.30-15.00 uur woning 2

> 15.00-15.30 uur woning 3

ZATERDAG 15 JULI

> 14.30 uur Restaurant

Optreden Luud en Henk

Voor individueel wonen en somatiek, PG op aanvraag.

MAANDAG 17 JULI

> 14.30 uur Restaurant

Optreden Anna: 'De paden op, de lanen in'

(zie flyer voor meer informatie)

DINSDAG 18 JULI

> 10.30-12.00 uur Café

Schilderen/tekenen

Voor individueel wonen en somatiek, PG op aanvraag.

> 14.30 uur Restaurant

Bingo

Voor individueel wonen, somatiek en Buurthuiskamer

> 19.30 uur Restaurant

Hunzevaarders

Voor individueel wonen en somatiek, PG op aanvraag.

WOENSDAG 19 JULI

> 10.30-12.00 uur Restaurant

Handwerken

> 10.45-11.30 uur Restaurant

Bewegen met Celine

Voor individueel wonen, somatiek en Buurthuiskamer

Beweegactiviteit PG-woningen

> 11.00 uur woning 1

> 11.30 uur woning 2

DONDERDAG 20 JULI

> 10.30-11.30 uur Café

Tienko speelt op zijn accordeon

Voor individueel wonen, somatiek en Buurthuiskamer.

> 14.30-16.00 uur Restaurant

Kegelen

Voor individueel wonen, somatiek en Buurthuiskamer. PG in overleg

> 14.30 uur

Bingo, woning 1

VRIJDAG 21 JULI

> 14.30 uur café

Filmmiddag Earth flight

Voor individueel wonen, somatiek en Buurthuiskamer. PG op aanvraag.

ZONDAG 23 JULI

> 15.30 uur Café

Kerkdienst

Voorganger: Mevr. C. v/d Veer

MAANDAG 24 JULI

> 14.30 uur Restaurant

Spelmiddag

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

DINSDAG 25 JULI

> 10.30-12.00 uur café

Schilderen/tekenen

Voor individueel wonen en somatiek, PG op aanvraag.

> 14.30 uur Restaurant

Bingo

Voor individueel wonen, somatiek en Buurthuiskamer

WOENSDAG 26 JULI

> 10.30-12.00 uur Restaurant

Handwerken

> 10.45-11.30 uur Restaurant

Bewegen met Celine

Voor individueel wonen, somatiek en Buurthuiskamer

Beweegactiviteit PG-woningen

> 11.00 uur woning 3

> 11.30 uur woning 4

> 14.30 uur Restaurant

Rolstoeldans (demo en workshop)

Voor individueel wonen, somatiek en Buurthuiskamer. PG in overleg

DONDERDAG 27 JULI

> 10.30-11.30 uur Café

Tienko speelt op zijn accordeon

Voor PG

> 14.30-16.00 uur Restaurant

Kegelen

Voor individueel wonen, somatiek en Buurthuiskamer. PG in overleg

> 14.30 uur

Bingo, woning 3

VRIJDAG 28 JULI

> 14.30 uur café

Stoelyoga met Pamela

Voor individueel wonen, somatiek en Buurthuiskamer. PG in overleg

MAANDAG 31 JULI

> 14.30 uur café

Bloemschikken

U ontvangt een flyer met meer informatie

Kosten met ZINNPas: €7,50

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

DE PELSTER - JULI

ZATERDAG 1 JULI

> 14.30-16.00 uur Restaurant
Optreden: muzieksentiment

MAANDAG 3 JULI

> 19.00-20.30 uur Restaurant
Kegelen met Max

DINSDAG 4 JULI

> 10:00-11:30 uur Restaurant
Creatieve ochtend met Joyce & Johanna*

> 10.30-11.30 uur
Restaurant De Es
Dansoptreden New Memories
Alleen met opgave, opgeven bij Max

WOENSDAG 5 JULI

> 10:00-11:30 uur Restaurant
Hersengym met Max & Marjan

> 16:00-17.00 uur Restaurant
Samen bewegen onder begeleiding
van de fysiotherapeut

DONDERDAG 6 JULI

> 14.30-15.30 uur Restaurant
Bingo*

VRIJDAG 7 JULI

> 10.30-11.30 uur Restaurant
Zingen met Tienko

> 14.30-16.00 uur Restaurant
Duikact met Ingrid

MAANDAG 10 JULI

> 19.00-20.30 uur Restaurant
Kegelen met Max

DINSDAG 11 JULI

> 10:00-11:30 uur Restaurant
Creatieve ochtend met Joyce & Johanna*

WOENSDAG 12 JULI

> 10:00-11:30 uur Restaurant
Hersengym met Max & Marjan

DONDERDAG 13 JULI

> 14.30-15.30 uur Restaurant
Bingo*

VRIJDAG 14 JULI

> 10:00-11.30 uur Restaurant
Spelletjes met Gino*

ZATERDAG 15 JULI

> 14.30-16.00 uur Restaurant
Optreden: rolstoeldans

MAANDAG 17 JULI

> 16.00-17.00 uur Restaurant
Yoga

> 19.00-20.30 uur Restaurant
Kegelen met Max

DINSDAG 18 JULI

> 10:00-11:30 uur Restaurant
Creatieve ochtend met Joyce & Johanna*

WOENSDAG 19 JULI

> 10:00-11:30 uur Restaurant
Hersengym met Max & Marjan

DONDERDAG 20 JULI

> 14.30-15.30 uur Restaurant
Bingo*

VRIJDAG 21 JULI

> 10.30-11.30 uur Restaurant
Zingen met Tienko

MAANDAG 24 JULI

> 14.30-16.00 uur Restaurant
Optreden Anna

> 19.00-20.30 uur Restaurant
Kegelen met Max

DINSDAG 25 JULI

> 10:00-11:30 uur Restaurant
Creatieve ochtend met Joyce & Johanna*

WOENSDAG 26 JULI

> 10:00-11:30 uur Restaurant
Hersengym met Max & Marjan

DONDERDAG 27 JULI

> 14.30-15.30 uur Restaurant
Bingo*

VRIJDAG 28 JULI

> 10.00-11.30 uur Restaurant
Spelletjes met Gino

> 16:00-17.00 uur Restaurant
Samen bewegen onder begeleiding
van de fysiotherapeut

MAANDAG 31 JULI

> 19.00-20.30 uur Restaurant
Kegelen met Max

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

ZUIDERFLAT - JULI

DINSDAG 4 JULI

Silent Disco
Verdere informatie volgt

WOENSDAG 5 JULI

> 14.00-15.00 uur, huiskamer
Somatiek
Spel- en beweegmiddag

VRIJDAG 7 JULI

> 14.30-16.00 uur, huiskamer
Somatiek
Bingo

DINSDAG 11 JULI

> 14.30-16.00 uur, huiskamer
Creatieve middag

WOENSDAG 12 JULI

> 14.00-15.00 uur, huiskamer
Somatiek
Spel- en beweegmiddag

VRIJDAG 14 JULI

> 14.30-16.00 uur, huiskamer
Somatiek
Bingo

DINSDAG 18 JULI

> 14.30-16.00 uur, huiskamer
Bingo

WOENSDAG 19 JULI

> 14.30-16.00 uur, buiten
Actie wandeling
Informatie volgt

VRIJDAG 21 JULI

> 14.30-16.00 uur, huiskamers
Muziek met Koen

DINSDAG 25 JULI

> 10.30-11.15 uur, recreatiezaal
Stoelyoga

> 14.30-16.00uur, huiskamer Somatiek
Creatieve middag

WOENSDAG 26 JULI

> 14.00-15.00 uur, huiskamer
Somatiek
Bingo

VRIJDAG 28 JULI

> 15.00-16.30 uur, recreatiezaal
Demonstratie en workshop
rolstoeldans

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 Klaske Supèr
Coördinatie: Marketing & Communicatie
Eindredactie: Marloes Lok
Telefoon: 050-585 2198
Agenda: WelZINN
Druk: Hoekstra Krantendruk oplage 1750 ex.
Vormgeving: 1609bold
Tips? magazinn@zinnzorg.nl

Wie beweegt die lééft!

In beweging zijn, zowel letterlijk als figuurlijk, is gezond. Daarom is 'in beweging' het jaarthema van ZINN. Deze zomer worden er in alle locaties activiteiten georganiseerd om medewerkers en bewoners in beweging te krijgen (of te houden). In ZINN locatie De Brink zijn Hanneke Steenpoorte en Agnes van Linschoten hierbij betrokken. Zij krijgen daarbij hulp van bewegingsagoog Coriene van der Veen.

**Ideeën**

Met de enorme energie die Coriene uitstraalt, is zij mensen enthousiast. Dat is ook precies haar bedoeling. Ze zegt: "Als bewegingsagoog is het mijn taak om zoveel mogelijk mensen in beweging te krijgen en te houden. Zelf vind ik het erg leuk om dit op een creatieve manier te doen. Toen Agnes (WelZINN) mij vroeg om mee te denken, kwam het ene na het andere leuke idee in mij op! Ik vind het heerlijk om van 'niets - iets' te kunnen maken en ik hou zelf erg van gekkigheid, humor en chaos.

Vossenjacht;

Voor 1 augustus bedacht Coriene een Vossenjacht met als titel: The Circle of life(style). Ja, echt waar. Ze zegt: "De bewoners zullen te voet, in de rolstoel of met een scootmobiel de route rond Landgoed Groenestein afleggen. Onderweg zijn er vijf posten en bij iedere post moeten de bewoners een opdracht uitvoeren. Deze opdrachten hebben te maken met de pijlers uit een gezonde en gevarieerde levensstijl.

Bij ieder goed uitgevoerde opdracht krijgen ze een letter. Aan het einde van de tocht moeten de bewoners de letters in de juiste volgorde neerzetten en komt er een zin uit."

Coriene heeft het talent om bewegen te combineren met plezier. Dat heeft ze geleerd toen ze werkte in een animatieteam op een camping in Twente. Ze maakte de overstap naar de ouderenzorg en heeft veel creatieve ideeën meegenomen naar ZINN.

Voorproefje

1 augustus 14.30 uur

Vossenjacht in het bos van Landgoed Groenestein, tegenover De Brink. Met verrassende personages; zoals Ellie Eiwit, Steven Slaap en Dorstige Dora. Zullen de bewoners de opdrachten goed uitvoeren en achterhalen wat er allemaal bij komt kijken voor een juiste levensstijl?

12 augustus 15.00 uur

Demonstratie rolstoeldansen, waar rolstoelers van ZINN gerust mee mogen doen.

22 augustus 15.00 uur

Huis-, tuin- en keuken parcours. Je komt in beweging met voorwerpen die je thuis ook gebruikt, zoals de stofzuiger.

Hoe herken je diabetes? Door de ogen van een kind

Zorg voor oude of zieke mensen heeft misschien wel iets magisch, althans voor kinderen. Nick de Vries (10) is de zoon van Dianne de Vries, die in ZINN locatie De Es werkt. Hij hoort vast de verhalen over het werk van zijn moeder en heeft daarover een strip gemaakt. Het gaat over diabetes en is prachtig in zijn eenvoud. Hij wilde laten zien hoe je kunt zien dat iemand diabetes heeft. De vraag is nu of Nick later in de zorg gaat werken of bij de afdeling Opleiding & Ontwikkeling van ZINN.

