

NNCZ *Dichtbij*

editie 20 jaargang 07 lente 2022



NNCZ



*“Froukje Agema:
vrijwilliger van
het jaar”*

Samen eten

**Langer thuis wonen
met domotica**

**Herdenkingsweek
2022**

**Waardevolle
Dagontmoetingen**

Voorwoord

Voorjaar!

Deze editie van ons magazine bevat vele artikelen over eten-voeding-samen koken. Gelukkig kunnen we weer meer samen genieten, van elkaar en met indien gewenst een hapje en een drankje. Op dit moment zijn de coronamaatregelen sterk versoepeld, maar de aanwezigheid van het nieuwe virus in een organisatie als de onze geeft ook nog steeds grote vraagstukken. Er is nog altijd veel uitval van onze medewerkers en het aantal besmettingen onder cliënten is ook weer toegenomen.

In de eerste week van maart zijn we alweer gestart met de voorbereiding van de toediening van de tweede boosterprik. Zo houden we nog steeds extra werkzaamheden en wordt er van onze medewerkers veel gevraagd om de dagelijkse bezetting weer rond te krijgen. Wat zijn we trots op iedereen dat het met heel veel moeite toch steeds weer lukt. Tegelijkertijd zien we uit naar de periode dat we weer onze volledige aandacht kunnen geven aan datgene waarvoor we het doen; bijdragen aan een waardevolle dag voor u!

We hebben in februari veel storm en regen gehad. Nu, begin maart, hebben we een aantal zeer mooie zonnige dagen, waarbij je voelt dat het voorjaar volop in aantocht is. Je ziet dat iedereen, tegelijkertijd met de versoepeling van de coronamaatregelen, weer blijer de wereld inkijkt en probeert te genieten. Als een zwarte sluier hangt daar de pas gestarte oorlog in Oekraïne overheen, met zorgen over hoe dat verder gaat. Mogelijk geeft het voor de mensen die de Tweede Wereldoorlog hebben meegemaakt of de negatieve effecten ervan van hun ouders meekregen, weer vervelende herinneringen. Laten we met elkaar hopen dat het zich ten goede keert en laten we met elkaar daar waar nodig de mensen ondersteunen die hulp nodig hebben.

Ondanks de vraagstukken die we op dit moment met elkaar ondervinden, spreken we de wens uit dat iedereen toch wat kan genieten van het mooie voorjaar!

Vriendelijke groet,
Ingrid van Delft en Roeli Mossel
Raad van Bestuur NNCZ



Inhoudsopgave



- 3 Column cliëntenraad
- 4 De Nieuwe Wierde in Grijpskerk: voor en door de Grijpskerkers
- 6 Eten is een noodzaak, maar bewust en lekker eten is een kunst
- 8 Dagontmoeting: een waardevolle invulling van de dag
- 10 De Boskamer: een gezellige Dagontmoeting
- 12 Langer thuis wonen door gebruik van domotica
- 15 Buurt helpt de Zorg
- 15 Buur voor Buur
- 16 Herdenkingsweek 2022
- 18 De NNCZ Dichtbij Puzzel
- 19 Froukje Agema: vrijwilliger van het jaar 2021!



Noord Nederlandse Coöperatie
van Zorgorganisaties

Leven zoals u dat wilt, dat is
ons uitgangspunt. Samen met u
kijken we naar de beste vorm
van zorg. Immers:

'Samen zijn we van waarde'.

- Thuiszorg
- Dagbesteding
- Wonen in een aanleunwoning
- Verblijf in één van onze
woonzorgcentra (verpleeg-
huis- en verzorgingshuiszorg)

Contact

Algemene informatie

nummer: 0528 200 200

www.nncz.nl / info@nncz.nl



Smakelijk eten!

Eten en drinken, een onderwerp waar vaak over wordt gesproken. Een belangrijk onderwerp, het komt dagelijks terug, het is voor ons allemaal relevant - zo niet essentieel en we genieten ervan als een maaltijd ons smaakt en bevalt.

Maar smaken verschillen! Dus hoe zorg je er nu voor dat iedereen tevreden is over wat hij of zij nuttigt? Dat vraagt van degenen die het eten en drinken bereiden, veel overleg, aandacht, kennis van zaken, creativiteit én afstemming met degenen voor wie het eten en drinken bestemd is.

Voor velen is de maaltijd elke dag weer een hoogtepunt en voor sommigen is een gezamenlijke maaltijd het enige contactmoment van hun dag. Daar komt bij dat voor de cliënten van de NNCZ het eten en drinken goed moet zijn afgestemd op hun veranderde en veranderende smaakbeleving en voedingsbehoeftes.

Een van de belangrijkste aandachtspunten van de cliëntenraad is momenteel het 'eten en drinken' binnen de NNCZ. Door corona zijn de plannen blijven liggen, maar nu er wat meer ruimte komt om activiteiten op te pakken, gaat de cliëntenraad weer met het onderwerp aan de slag.

De cliëntenraad gaat in gesprek met onder andere de bedrijfsvoering en de koks van de restaurants om te weten wat het huidige beleid is. Speciale aandacht vraagt de cliëntenraad voor de bereiding van de maaltijden op de woongroepen waar geen professionele koks aanwezig zijn om het eten en drinken te bereiden.

Daarnaast gaat het Smaakpanel (samengesteld uit cliënten en een lid van de gebiedsraad) maandelijks in een restaurant bij de NNCZ eten, waarbij een korte vragenlijst wordt ingevuld. De uitkomsten van dit 'onderzoek naar de smaakbeleving' worden besproken met de organisatie en daarna kunnen eventuele verbeteringen worden doorgevoerd.

Het doel van de cliëntenraad is dat de cliënten van de NNCZ goed en gezond kunnen eten en drinken. Voor de vaak kwetsbare groep ouderen vraagt dit om extra aandacht teneinde tot een voedzame en aantrekkelijke maaltijd te komen. Elke dag weer!

Namens de cliëntenraad van de NNCZ,
Afke van Halen, ondersteuner cliëntenraad

De Nieuwe Wierde in Grijpskerk:

voor en door de Grijpskerkers

De Nieuwe Wierde in Grijpskerk is niet alleen de thuisbasis van bewoners met een zorgvraag, maar ook een plek voor alle inwoners van Grijpskerk en omgeving om je hobby uit te oefenen, een boek te lenen, elkaar te ontmoeten én te eten.

De hoofdgebruikers van De Nieuwe Wierde zijn de NNCZ, het MFC (multifunctioneel centrum), het dorpsloket van de dorpscoöperatie, de bibliotheek en het historisch archief Kluften en Waarden. Diverse verenigingen, stichtingen en bedrijven uit Grijpskerk en omgeving huren ruimtes in het gebouw, zoals de muziekschool, kaartclubs, bridgeclub, klaverjasclub, biljart en een improvisatie theaterclub. Hilly Holtrop, bestuurslid van het MFC vertelt: 'De samenwerking tussen de NNCZ en het MFC is heel intens, samen met restaurantkok Gezinus Bruining, geven we vorm aan vernieuwing van de catering. Ons hoofddoel is om een ontmoetingsplek te zijn voor jong en oud. Bewoners van De Nieuwe Wierde blijven op deze manier onderdeel van de gemeenschap. Dit hadden we al jaren niet meer in het dorp. We beschikken nu in De Nieuwe Wierde over grote zalen waar grote groepen in kunnen. Vandaag hadden we bijvoorbeeld een bijeenkomst van rond de 50 personen. Ze huren niet alleen de zaal, maar kunnen ook gebruikmaken van onze restaurantfaciliteiten.'

Gezinus: 'Vroeger was je kok, stond je in de gesloten keuken en had je geen contact met de gasten. Dat is in de loop der jaren veranderd. Ik ben niet meer alleen kok, maar het directe aanspreekpunt voor de gast. Is er iets niet goed? Je hoort het direct, want ze zien je werken, ze ruiken het... Je bent niet alleen meer met de voeding bezig, maar ze spreken je direct aan, wie er dan ook maar komt.' Want in De Nieuwe Wierde zijn de gasten heel divers. Dit kunnen bewoners van De Nieuwe Wierde zijn, maar ook buurtgenoten die de bibliotheek bezoeken of een deelnemer van de zakelijke bijeenkomsten waarvoor De Nieuwe Wierde ruimte beschikbaar stelt. Een kopje koffie of thee, maar ook complete maaltijdbuffetten zijn mogelijk en mensen kunnen ook hun verjaardag hier vieren, dus niet alleen cliënten maar ook mensen van buitenaf. Gezinus houdt van deze afwisseling in type gasten.

Hilly: 'Hierbij is de samenwerking tussen de NNCZ en het MFC van groot belang. Het beeld van alleen maar



een zorgcentrum zijn, willen we van De Nieuwe Wierde af krijgen en die omslag zien we al. Mensen die hier binnenkomen, lopen geen zorgcentrum binnen. De aankleding van het interieur en de bibliotheek die meteen bij de ingang gevestigd is, zorgen daarvoor. Die slag hebben we al gewonnen. Daarbij ontvangen wij de mensen als gasten, we willen mensen laten voelen dat ze welkom zijn, of dat nu cliënten zijn of gasten van buitenaf.'

Gezinus vult aan: 'Het is een heel andere manier van denken. We willen hier niet alleen verzorgen, maar ook begeleiden. Mensen, ook cliënten, bepalen tegenwoordig ook zelf hun keuzes en eigen regie hierin is heel belangrijk. En doordat het MFC hier nu ook gevestigd is, zijn we meer dan een zorgcentrum. Door de komst van het Dorpsplein waar iedereen welkom is, is het veel meer dan dat. Het restaurant is voor iedereen open, voor bewoners én gasten van buitenaf zowel voor de lunch als de warme maaltijd. Daarbij is er een verschil in de beleving van eten. De cliënten van de NNCZ zien het nuttigen van een maaltijd niet als 'uit eten', gasten van buitenaf daarentegen wel. Daar willen we wel wat verandering in proberen te brengen, dat cliënten ook meer gaan genieten van hun maaltijd door bijvoorbeeld na het diner ook nog een kopje koffie te drinken. We zien nu groepjes ontstaan van cliënten die gezellig blijven natafelen en meer genieten van de maaltijd als een sociaal gebeuren.'

Voor wat betreft het menu: de NNCZ werkt met een componentenkeuze dat om de 5 weken wisselt, afhankelijk van het seizoen. Vroeger hadden de

HET DORPSPLEIN



“Het is een heel andere manier van denken. We willen hier niet alleen verzorgen, maar ook begeleiden”

Hilly Holtrop en Gezinus Bruining

cliënten keuze uit een keuzemenu A of B, nu is de keuze veel groter, per onderdeel van het menu (component) kunnen mensen uit meerdere opties kiezen. Gezinus: ‘Voor 90-95% van de cliënten zit hier altijd wat lekkers tussen. Bij het opmaken van de borden houd ik ook rekening met mijn doelgroep. Cliënten houden bijvoorbeeld niet van bordgarnering, daar maak ik ze niet blij mee. Ik ben er voor hen, zij zijn er niet voor mij. Maar als er gasten van buitenaf komen, dan maak ik de borden wel mooi op, want dat wordt op prijs gesteld. In de toekomst willen we het menu digitaal gaan aanbieden, bijvoorbeeld op de site van het MFC. Zodat mensen kunnen bepalen of ze willen komen eten en gelijk kunnen reserveren.’ Hilly: ‘En uiteraard willen we de wens van cliënten in de menu’s verwerken. Zo willen we lievelingsgerechten van de cliënten nagaan en deze verwerken in de maaltijden. Want vaak zijn lievelingsgerechten niet persoonsgebonden, want een lievelingsgerecht dat ik

lekker vind, vind jij waarschijnlijk ook lekker, met uitzondering van extreme dingen natuurlijk. De samenwerking met Gezinus verloopt super en deze gaan we de komende tijd verder uitkristalliseren, zodat elke gast koning is of het nu een bewoner van de Nieuwe Wierde is of een gast van buitenaf.’

Komt u ook eens eten bij de NNCZ?

Lijkt het u ook leuk eens te dineren in een van onze wijkrestaurants? Bijna al onze woonzorgcentra beschikken over restaurants waar u van harte welkom bent! Neem gerust contact op met onze woonzorgcentra en reserveer een plekje in een van onze restaurants.

In De Nieuwe Wierde is het huren van zalen voor uw verjaardag of voor uw vereniging ook mogelijk, tevens in combinatie met een heerlijke lunch of maaltijd.

Eten is een noodzaak, maar bewust en lekker eten is een kunst



Elisabeth de Rooij is diëtist en leefstijlcoach bij de NNCZ in Hoogeveen en Hollandscheveld: 'Mijn passie is onder meer lekkere, gezonde, pure gerechten bereiden. Ik geef graag tips om lekkere, gezonde maaltijden op tafel te zetten die niet te lange bereidingstijd vergen.'

'Dat mensen jong en oud, met welke hulpvraag dan ook, met een goed toepasbaar persoonlijk advies tevreden zijn. Een advies en aanpassing waarbij ze zich vitaal gaan voelen en zo nodig beter in hun vel gaan zitten', dat vindt Elisabeth de Rooij haar belangrijkste taak. 'Regelmatig maak ik kennis met cliënten die niet lekker in hun vel zitten of zich niet energiek voelen. Voeding is een onderdeel van vele leefgewoonten, maar kan zo veel betekenen voor hoe iemand zich voelt. Als leefstijlcoach kijk ik altijd naar wat bij iemand past. Welke adviezen zijn toepasbaar en goed uit te voeren? Hoe gaat iemand weer goed in z'n lijf en vel zitten? Je begint met de hulpvraag. De klachten kunnen zeer divers zijn, van ongewenst gewichtsverlies tot overgewicht, diabetes, kauw- of slikproblemen of bijvoorbeeld een prikkelbare darm. Daarbij zijn er veel factoren die meespelen. Is een

cliënt minder mobiel geworden? Of beweegt iemand juist enorm veel? Allerlei factoren die een rol spelen bij het welzijn en welbevinden. Het kiezen van de juiste voeding is hierbij van groot belang. Ik vergelijk het wel eens met een auto; die loopt het best wanneer er de juiste brandstof in gaat anders gaat de motor kapot. Je gaat er zo goed mogelijk mee om. Voedsel is de brandstof voor je lijf; je wilt toch voor je lijf zorgen, je bent tenslotte wat je eet!

Een gezond gewicht is belangrijk. Er zijn mensen met overgewicht, maar er zijn ook mensen met ondergewicht. Cliënten die bijvoorbeeld moeilijk slikken, weinig smaakvermogen hebben of om andere redenen moeizaam eten, probeer ik zoveel mogelijk tips te geven om het eten weer te laten smaken. Ik kijk goed naar het eetpatroon en wat we daaraan

kunnen veranderen om iemand weer goed gevoed te krijgen. Als iemand moeilijk slikt, kan het advies zijn om de consistentie van het eten aan te passen bijvoorbeeld door iets te malen of juist te verdikken. Of bijvoorbeeld eens pap te eten in plaats van brood, of brood te roosteren. Laatst had ik een cliënt die moeite had met vlees; te droog, te hard, een gebit dat niet meewerkt. We hebben toen besproken om te kiezen voor bijvoorbeeld gehakt en vis, dit ging goed. Het kan ook voorkomen dat cliënten meer voedingsstoffen moeten binnenkrijgen zoals eiwitten en calorieën. Dan kan het advies zijn om meer tussendoortjes te eten zoals een blokje kaas, een rolletje vleeswaar, of een schaalte kwark. Of volle yoghurt te eten in plaats van magere.

“Voedsel is de brandstof voor je lijf”

Voldoende eiwitten in de voeding heeft een hoge prioriteit bij bijvoorbeeld ouderen, chronisch zieken en mensen met wonden. Een wond kost energie, je verliest wondvocht waar veel eiwitten in zitten en je lijf moet herstellen. Voldoende voedingsstoffen zijn dan van belang voor het bespoedigen van het helen van een wond. Eiwitten zijn ook een belangrijke brandstof voor de spieren, een goede spierkracht houden is zo belangrijk. Het is mooi om te zien dat cliënten gebaat zijn bij voedingsadviezen. Als iemand door een aanpassing in de voeding weer beter in zijn vel zit, energiever is en weer kan genieten van een maaltijd, word ik daar blij van. Er zijn cliënten die zoutarm moeten eten, vaak hoor ik dat het eten dan niet meer smaakt. Met een paar handige en eenvoudige tips voor kruiden en verse producten kun je je eten anders dan met zout op smaak brengen en, kan het eten weer goed smaken. Mensen weer laten genieten van eten vind ik belangrijk. De maaltijd is voor veel mensen immers een belangrijk moment van de dag!

Wat doet een diëtist?

Het woord ‘diëtist’ is voor heel veel mensen verbonden met ‘afvallen’. Het klopt dat een diëtist daarbij goed kan begeleiden, maar een diëtist kan zoveel meer. Een diëtist is een voedingsdeskundige die op het gebied van de voedingszorg een initiërende, adviserende en coördinerende rol heeft. Over het algemeen krijgt een diëtist te maken met mensen die gezondheidsklachten hebben, bijvoorbeeld als gevolg van diabetes, overgewicht, ondergewicht, verhoogd cholesterol of een allergie.



Lekkere Hangop van Elisabeth

Recept

Hangop is heel makkelijk zelf te maken en is heerlijk als dessert. Waar hangop zijn naam aan heeft te danken is na het lezen van dit recept duidelijk, je hangt yoghurt (eiwitrijk en goed voor het spierbehoud) op in een natte doek om deze uit te laten lekken. Na een nachtje wachten heb je een heerlijke volle hangop.

Ingrediënten:

- Ongeveer 1 liter volle yoghurt
- Honing, vanillesuiker of kaneel
- Advocaat
- Vers fruit naar keuze, zoals blauwe bessen of bananen
- Cacao of stukjes pure chocolade

Bereiding:

Leg een grote zeef op een kom. Maak een theedoek of kaasdoek nat en wring deze uit. Leg de doek in de zeef en giet de yoghurt erop. Zet het een nacht in de koelkast om uit te laten lekken. Dek de kom af en zet het op een bord, de thee- of kaasdoek kan lekken. Schep de volgende dag de hangop uit de doek en bewaar deze tot gebruik in een afgesloten bakje.

De hangop kun je op smaak brengen met bijvoorbeeld honing, vanillesuiker of kaneel. Serveer de hangop met vers fruit naar keuze en eventueel om het extra feestelijk te maken met advocaat. Bestrooi het ten slotte met cacao of stukjes chocola. Met dit hangop recept kun je dus eindeloos variëren! En wil je een luchtigere hangop? Meng er dan wat opgeklopte slagroom door! Dat is ook erg lekker! Zo maak je het dessert wel calorierijker.

Dagontmoeting: een waardevolle invulling van de dag

*“Oftewel elkaar
ontmoeten en met
elkaar verbinden”*



Petra van der Velde

Sinds mei 2020 is in Hollandscheveld gestart met de nieuwe vorm van Dagontmoeting in nauwe samenwerking met de dorpscoöperatie Hollandscheveld Verbindt. Bij de Dagontmoeting staat voorop dat alle mensen die een vraag hebben voor een zinvolle daginvulling, bij ons terecht kunnen. Zij hebben hiervoor geen indicatie nodig. Dit kan in de breedste zin zijn voor verschillende doelgroepen; jong en oud en ongeacht welke reden er is voor de vraag. De kracht zit in het versterken van elkaar en dat mensen een zinvolle invulling van de dag hebben. Het belangrijkste doel van de Dagontmoeting? Mensen een waardevolle dag te bieden, van waarde te laten zijn en nog deel te laten nemen aan de maatschappij. De Dagontmoeting is erg succesvol gebleken en zodoende is de Dagontmoeting nu ook uitgebreid naar andere werkgebieden van de NNCZ, zoals in Noordbroek. Ook zal er in Haren binnenkort gestart worden met dezelfde werkwijze.

Petra van der Velde is begin 2022 als coördinator dagontmoeting bij woonzorgcentrum Gockingaheem in Noordbroek begonnen. Petra: 'De eerste periode ben ik vooral bezig geweest met kennismaken; met medewerkers, bewoners en organisaties in het dorp. Deze nieuwe functie moet nog handen en voeten krijgen in Noordbroek, maar het is een mooie uitdaging. Ik werk nauw samen met de dorpszorgcoöperatie 'Mit Mekoar'. De Dagontmoeting kan op verschillende manieren vorm krijgen. Mensen met bijvoorbeeld behoefte aan sociale contacten of meer beweging, kunnen aansluiten bij bestaande activiteiten zoals koersbal, gym, zingen, sjoelen of lekker bij de koffie-ochtend of warme maaltijd aanschuiven. Voor deelname aan de warme maaltijd wordt een kleine vergoeding gevraagd. Deelname aan de andere ontmoetingen zijn gratis en zonder indicatie mogelijk.

Naast dat geïnteresseerden kunnen aansluiten bij bestaande activiteiten, ga ik ook inventariseren bij inwoners (jong en oud) waar behoefte aan is. Vanuit die gegevens kunnen we dan nieuw aanbod creëren, dat zowel voor bewoners als inwoners toegankelijk is. Oftewel elkaar ontmoeten en met elkaar verbinden. Zo ontstaat er een zinvolle invulling van de dag vanuit de eigen behoefte. Ik ben bijvoorbeeld met een project 'Dichtbij er op uit' gestart, met als doel bewoners meer naar

buiten te krijgen (daar is enorm behoefte aan), maar daar hebben we wel anderen voor nodig die mee kunnen als maatje om samen te wandelen of die een rolstoel kunnen duwen. Ik ga de school en de kinderen betrekken om verschillende routes te bedenken. Je kunt daarbij denken aan een natte neuzenroute, ook voor honden, of een raadselachtige route, met opdrachtjes onderweg. De routes van bordjes voorzien en deze uitzetten, kan weer in gezamenlijkheid uitgevoerd worden: 'mit mekoar'. Dus niet alleen wandelen, maar ook samen beleven met start en finish met natuurlijk koffie/thee en wat lekkers bij Gockingaheem. Daarmee hebben zowel inwoners van Noordbroek en omgeving als bewoners van Gockingaheem er een mooie voorziening en uitdaging bij.'



Heeft u behoefte aan meer contacten of activiteiten?

Neem dan contact op met het woonzorgcentrum bij u in de buurt. Er komt dan een medewerker van de NNCZ bij u langs. Misschien heeft u ook wel ideeën die we kunnen verwezenlijken om (nog) meer onderlinge betrokkenheid te hebben en elkaar te versterken. Wilt u zich alvast aanmelden om wandelmaatje te worden of voor een andere betekenisvolle activiteit? Aanmelding kan bij het woonzorgcentrum in uw omgeving of via info@nncz.nl.

De Boskamer: een gezellige Dagontmoeting

In 'De Boskamer' in Jannes van der Sleedenhuis Wolfsbos ontmoeten buurtgenoten elkaar meerdere keren per week; elke dinsdag en donderdag wordt er onder andere samen gekookt. Truus Lunenburg, Verzorgende IG en nu begeleider op de Dagontmoeting, verzorgt deze donderdag de maaltijd. Per keer komen er zo'n 8-10 buurtgenoten hier eten op de dinsdag en de donderdag. Vandaag volgen we twee bezoekers: mevrouw Ineke van der Weide (we moeten "Ineke" zeggen), die zelfstandig woont in een van de aanleunwoningen in Jannes van der Sleedenhuis Wolfsbos en de heer Imbos, een buurtgenoot die in de wijk Wolfsbos woont.



Aankomst

Bezoekers van de Dagontmoeting die in de buurt wonen, worden met de bus opgehaald. De heer Imbos komt net aan. Hij woont samen met zijn vrouw in de wijk en komt nu al een aantal jaren 3x per week op De Boskamer bij de Dagontmoeting. Meneer Imbos: 'In april heb ik een zeer ernstig hartinfarct gehad en daarvan ben ik nog herstellende.' Ineke woont zelfstandig in haar appartement in Jannes van der Sleedenhuis Wolfsbos en loopt naar De Boskamer. Ineke: 'Ik ben hier elke dag te vinden, behalve in het weekend, want dan is er (nog) geen Dagontmoeting.' Zeer waarschijnlijk wordt de Dagontmoeting binnenkort ook naar de zaterdag uitgebreid. En Ineke hoopt ook naar de zondag. 'Want dat vind ik een vervelende dag, dan is niks open en kun je nergens heen.' Ook zij heeft een tijd geleden een hartinfarct gehad en woont sinds 4 jaar bij Jannes van der Sleedenhuis Wolfsbos.



Koffiemoment

De Dagontmoeting begint met een kopje koffie/thee en een lekkere koek. Meneer Imbos laat tijdens dit koffiemoment alvast prachtige tekeningen zien die hij heeft gemaakt tijdens de Schildersclub. Na de koffie voor ieder wat wils: bezoekers helpen mee met het bereiden van de maaltijd als ze dat willen, anderen doen een spelletje of drinken een kopje koffie en praten bij. Twee bezoekers gaan even aan de wandel met vrijwilliger Alie.



Schildersclub

Meneer Imbos is 40 jaar leraar geweest, in HVO-vakken (Humanistisch Vormingsonderwijs en Levensbeschouwing) en later was hij tekenleraar. Bij de 'Schildersclub' waar ook Ineke 'lid' van is, tekenen en schilderen ze samen tijdens de Dagontmoeting op vrijdag.



Samen eten bereiden

Ineke: 'Je hoeft niet mee te helpen, maar als je het leuk vindt, dan kan het. Het aardappel schillen lijkt op een wedstrijd. Sommigen kunnen het heel snel. Die schillen dan drie aardappelen terwijl ik nog met de eerste bezig ben.' Ook meneer Imbos schilt mee en krijgt complimenten van Alie: 'Meneer Imbos kan het heel goed, hij kan echt heel dun schillen'. Ondertussen snijdt Ineke de uien en zo staat er in een korte tijd met z'n allen een heerlijke maaltijd op tafel: zelfgemaakte tomatensoep vooraf en aardappels met jus, rode bietjes met spekjes, rundersaucijs als hoofdgerecht en een lekker nagerecht.



Vlnr: Ineke, Truus, de heer Imbos, Alie & Renate (Mofida zit achter Alie).

Naast Truus begeleiden Alie, Renate en Mofida de bezoekers bij het maken van de maaltijden, het doen van spelletjes, het wandelen of wat de bezoekers maar willen. Het is een gezellige, huiselijke bedoening.

Samen eten

Het menu wordt altijd in samenspraak samengesteld. Zo krijgt elke bezoeker van de Dagontmoeting de beurt om zijn wens uit te spreken voor de volgende maaltijd. Truus: 'Deze week werd het rode bieten, maar als iemand dat niet lust, maken we gerust wat anders erbij klaar. We proberen zoveel mogelijk aan de wensen van de cliënten te voldoen, ook rekening houdend met de dieetrichtlijnen. Zo koken we zoutarm, omdat een aantal bezoekers geen zout mogen. Maar dan komt wel de zoutstrooier op tafel, voor de bezoekers die dat wel lekker vinden.' Volgende week is Ineke aan de beurt om te kiezen wat er op tafel komt: 'Dan wordt het boerenkoolstampot met spekjes en worst...'





Langer thuis wonen door gebruik van domotica

Het vergroten van de veiligheid, het gemak en comfort van de mensen vergroten, dat is waar het bij domotica om draait. In de vestigingen van de NNCZ en in de wijken en dorpen wordt volop gebruik gemaakt van domotica om het wonen en leven voor onze cliënten zo veilig mogelijk te maken. Domotica in de zorg kan een eenvoudige alarmknop betreffen die de cliënt bij zich draagt, tot intelligente systemen die waarnemen of de cliënt afwijkt van zijn normale leefroutines. Bekende en al toegepaste domotica-oplossingen zijn bijvoorbeeld de val- en dwaaldetectie en personen-alarmering waarmee bewoners met een druk op een knop direct hulp kunnen inschakelen. Maar er is nog veel meer mogelijk.

Dirk Boom, expert domotica in Vledder en ook bij woonzorgcentrum De Borgstee in Vledder: 'Domotica heeft mijn grote interesse. Dat mensen zich hier veilig kunnen voelen, in de gaten gehouden kunnen worden. Zo zijn er bewegingssensoren geïnstalleerd, zodat bewegingen van mensen gezien worden. De sensoren geven dit automatisch door aan een computer die hier in huis staat. Dat wordt doorgegeven aan de cloud waarin software aanwezig is die de bewegingspatronen analyseert. Op het moment dat het bewegingspatroon afwijkt van wat gebruikelijk is, dan gaat er een seintje naar de mantelzorger of de zorgmedewerker, afhankelijk van de situatie. Een afwijkend bewegingspatroon kan zijn dat iemand opeens heel veel beweegt in de nacht of overdag juist te weinig beweegt. Deze domotica zijn geïnstalleerd en gebruiksklaar in De Borgstee, maar worden alleen ingezet als dat nodig is, niet elke bewoner heeft dit nodig of wil het gebruiken.'

“Met gps een groter vrijheidsgevoel”

Verder hebben we de beschikking over gps. Want in tegenstelling tot wat van oudsher gebruikelijk is, zitten hier niet de deuren op slot, maar zijn de deuren open. Ze gaan echter dicht zodra het veiliger voor iemand is om binnen de woongroep te blijven. In de software van het gps-apparaatje dat de cliënt om zijn nek draagt, zijn zones vastgesteld waarin een bewoner zich veilig kan bewegen. Op deze manier kunnen mensen toch voor hun gevoel 'volledige vrijheid' hebben. Alles met als doel dat mensen zich comfortabel kunnen blijven voelen in alle fasen van hun leven, dus ook als zij ouder worden. In Vledder ligt de gemiddelde leeftijd erg hoog. Mensen blijven hier lang wonen, maar wonen meestal ook ver van familie vandaan. Zo zijn er veel mensen die vanuit het westen hier zijn komen wonen om de rust en vrijheid te vinden. Daarbij willen we dat mensen zo lang mogelijk hun eigen regie houden, dat ze hun eigen leven kunnen leiden en niet geleid worden door een mantelzorger of zorgmedewerker. Bijvoorbeeld dat mensen hun eigen tijden kunnen bepalen, zoals wanneer ze willen ontbijten. Dit alles laat mensen in hun waarde. En hoe meer regie je de mensen geeft, hoe langer ze gezond blijven en het maakt mensen gelukkiger.'

Domotica in het dorp

Dirk Boom: 'Mensen blijven steeds langer in hun eigen huis wonen, totdat het echt niet meer kan. Maar hoe kun je nou comfortabel in je eigen huis blijven wonen als je je zorgen maakt bijvoorbeeld dat je kan vallen en dat je niet meer kunt opstaan. Wie vindt jou? Je wilt niet altijd afhankelijk zijn

van buren. Dus we zijn ook aan het kijken naar domotica bij mensen thuis. Op dit moment zijn we de mogelijkheden aan het onderzoeken. Je kunt aan van alles denken: door een handeling op de tablet de gordijnen open en dicht doen, het licht aan en uit doen of de deur openen. Zo woont hier in Vledder een mevrouw die moeilijk uit haar stoel komt, zij kan nu met de tablet de gordijnen dicht doen. Een verdergaande ontwikkeling zou kunnen zijn dat er ook thuis bewegingssensoren geplaatst kunnen worden die de bewegingen van de bewoner detecteren en mantelzorgers of zorgmedewerkers waarschuwen als er zich afwijkende bewegingspatronen voordoen. Dit kunnen dan bijvoorbeeld mantelzorgers zijn die aan de andere kant van het land wonen. Familie maakt zich vaak zorgen, hoe gaat het met mijn moeder? Als familie op deze manier een beeld kan krijgen van moeder, dan is dat niet alleen van waarde voor de familie, maar ook voor de vrijheid van de moeder. Maar dit is allemaal nog toekomstmuziek. We willen eerst weten wat de mensen willen. Binnenkort organiseren we bijeenkomsten met inwoners uit het dorp en peilen we de behoeftes van de inwoners. Daarnaast werken we ook samen met diverse partijen, zoals scholen, zorgverzekeraars en woningcoöperaties. Door kennis en ervaringen te bundelen, leren we van elkaar.'

Het gaat Dirk Boom nog niet snel genoeg. 'De techniek is er, maar het integraal toepassen is een tweede. Ik geloof heel erg in positieve gezondheid: als mensen langer thuis kunnen blijven wonen, bijvoorbeeld met behulp van domotica, zijn mensen gelukkiger en worden ze minder snel afhankelijk van zorg en kunnen ze langer het leven leiden dat ze willen, in eigen regie.'

Lees verder op de volgende pagina.

Wat is domotica?

Domotica betekent letterlijk 'woningtechnologie'. Het eerste deel (domo) komt van het Latijnse woord 'domus', wat huis of woning betekent. Het tweede deel (tica) is een toevoeging die ook bij veel andere woorden wordt gebruikt en vaak duidt op 'toegepaste wetenschap' of 'technologie'. Denk aan informatica of robotica.

We hebben het nu dus over domotica, ofwel woningtechnologie! Domotica staat voor het automatiseren van processen en handelingen in huis, bijvoorbeeld met je smartphone of met een paneel dat aan de muur is bevestigd. Op die manier kun je allerlei zaken instellen: dat het bad zich iedere ochtend rond half 8 laat vollopen met warm water, de gordijnen opengaan en jouw favoriete muziek wordt afgespeeld. Domotica is ontwikkeld om ons leven gemakkelijker te maken en wordt daar steeds beter in. Van de temperatuur tot de verlichting en van de ramen tot het slot van de deur, je kunt bijna alles aansturen met domotica-oplossingen.



De Borgstee

Zo lang mogelijk zelfstandig blijven wonen in Vledder, dat was de behoefte van de inwoners van het dorp. Dorpsbelang Vledder, Stichting Onderdak Vledder, Stichting Naabuur en zorgorganisatie NNCZ werkten nauw samen om deze zorgvoorziening te realiseren, waarbij eigenaarschap en regie bij de inwoners van het dorp bleef, de NNCZ biedt de zorgverlening. Het woonzorgcentrum beschikt over 32 appartementen en 3 logeerkamers voor kort verblijf bijvoorbeeld voor herstel na een ziekenhuisopname.

De appartementen zijn verdeeld in 16 koop- en 16 huur-/zorgappartementen; de laatste voor intensieve zorgverlening en ondersteuning. De koopappartementen zijn voor de mensen die graag de waarborg willen dat zij op tijd hulp krijgen zodra de behoefte hieraan ontstaat.



Buurt helpt de Zorg

Ze stond al op de cover van ons vorige magazine: Chimène Schonewille (19). Chimène reageerde op onze oproep 'Buurt helpt de Zorg' die we via verschillende media deden voor gastheer/-vrouw in onze woonzorgcentra. Chimène studeert rechten in Zwolle en had 'vrije uren' staan die ze naar eigen wens kon invullen. Eerder liep ze al stage in de ouderenzorg en dat beviel haar erg goed. Toen ze via een familielid (die werkzaam is bij de NNCZ) hoorde over de actie 'Buurt helpt de Zorg' twijfelde ze geen moment en begon ze als vrijwilliger in Jannes van der Sleedenhuis Wolfsbos. Naast de leuke contacten met bewoners die nieuwsgierig langskwamen bij Chimène, ontving ze als gastvrouw de bezoekers van Jannes van der Sleedenhuis Wolfsbos en wees hen op het juiste gebruik van de coronamaatregelen. Vullen ze het registratieformulier in? Dragen ze een mondkapje?

Chimène pakte al gauw andere werkzaamheden op en ondersteunde de medewerkers waar nodig, bijvoorbeeld bij het maken van uitnodigingen en het maken van kerstkaarten. Naast Chimène waren er zeker 40 buurtgenoten van betekenis voor hun medebuurtgenoten in onze woonzorgcentra. Nu de piek van de pandemie achter de rug is, blijven er gelukkig nog velen deze waardevolle activiteiten doen.



Buur voor Buur

In navolging van 'Buurt helpt de Zorg' starten we binnenkort samen met inwoners van wijken en dorpen met het project 'Buur voor Buur.' Bij alle woonzorgcentra worden buurtkoelkasten geplaatst: buiten het pand, overdekt en voor iedereen te allen tijde toegankelijk. Zowel de NNCZ als buurtgenoten kunnen overtollige producten in de koelkast zetten, waar anderen die daar behoefte aan hebben weer hun voordeel mee kunnen doen. De voornaamste doelen: verspilling tegengaan, delen en samen een vangnet zijn voor elkaar. Roeli Mossel, directeur-bestuurder NNCZ: 'We willen een onderdeel zijn van de samenleving. Wij hebben namelijk de overtuiging dat je samen een vangnet kunt zijn voor kwetsbare mensen.' Naar verwachting kan eind maart de eerste buurtkoelkast in gebruik worden genomen.



Herdenkingsweek 2022

Onder normale omstandigheden herdenken wij overleden bewoners jaarlijks tijdens een grote gezamenlijke bijeenkomst met naasten, medebewoners en medewerkers. Helaas konden er nog steeds geen grote bijeenkomsten plaatsvinden in verband met de coronapandemie. In onze woonzorgcentra hebben we tijdens de Herdenkingsweek van 7 tot en met 13 februari met elkaar stilgestaan bij alle bewoners die in het afgelopen jaar zijn overleden. Overal zijn kraanvogels gevouwen; gekleurde voor iedereen die woont en werkt binnen de NNCZ en witte kraanvogels voor de overleden bewoners. Het vouwen van de kraanvogels was geen eenvoudige klus, maar uiteindelijk zweefden gekleurde en witte kraanvogels in alle woonzorgcentra rond en werden op de gemeenschappelijke huiskamers middels kleine bijeenkomsten de overleden bewoners herdacht. Het idee dat we op hetzelfde moment de overleden bewoners herdachten, was verbindend en inspirerend. De naasten van de overleden bewoners ontvingen van ons een mooie kaart en de voor hun overleden naaste gevouwen kraanvogel.



*Jannes van
der Sleedenhuis
Krakeel
Hoogeveen*



*Jannes van
der Sleedenhuis
Wolfsbos
Hoogeveen*



*Jannes van
der Sleedenhuis
De Kaap
Hoogeveen*



*Jannes van
der Sleedenhuis
De Vecht
Hoogeveen*



Woonzorgcentrum
Beatrix
Hollandscheveld



Woonzorgcentrum
De Zonnehof
Haren



Woonzorgcentrum
Gockingaheem
Noordbroek

Woonzorgcentrum
De Nieuwe Wierde
Grijpskerk



Waarom kraanvogels?

Het gekozen ritueel rondom de gevouwen kraanvogels, is geïnspireerd op een Japanse mythe. Een meisje (Sadako Sasaki) kreeg tien jaar na de bomaanval op Hiroshima leukemie. Ze dacht: als ik duizend kraanvogels vouw dan word ik misschien beter. Ze heeft er meer dan duizend gevouwen, maar ze is toch gestorven. De kracht van haar ritueel bleef echter. Over de hele wereld vouwen mensen nog steeds kraanvogels; voor overledenen, nabestaanden en mensen in een moeilijke of kwetsbare situatie. Het vouwen van kraanvogels heeft een troostende betekenis: in gedachten kunnen we bij een ander zijn en daarnaast ook iets tastbaars meegeven. Daarnaast staan de kraanvogels ook voor veerkracht. In Japan gaat het verhaal dat een kraanvogel wel duizend jaar kan leven. Wie duizend kraanvogels vouwt, mag een wens doen. De kraanvogels symboliseren dus ook een bemoedigende blik op de toekomst, door de uitnodiging om een wens te doen.

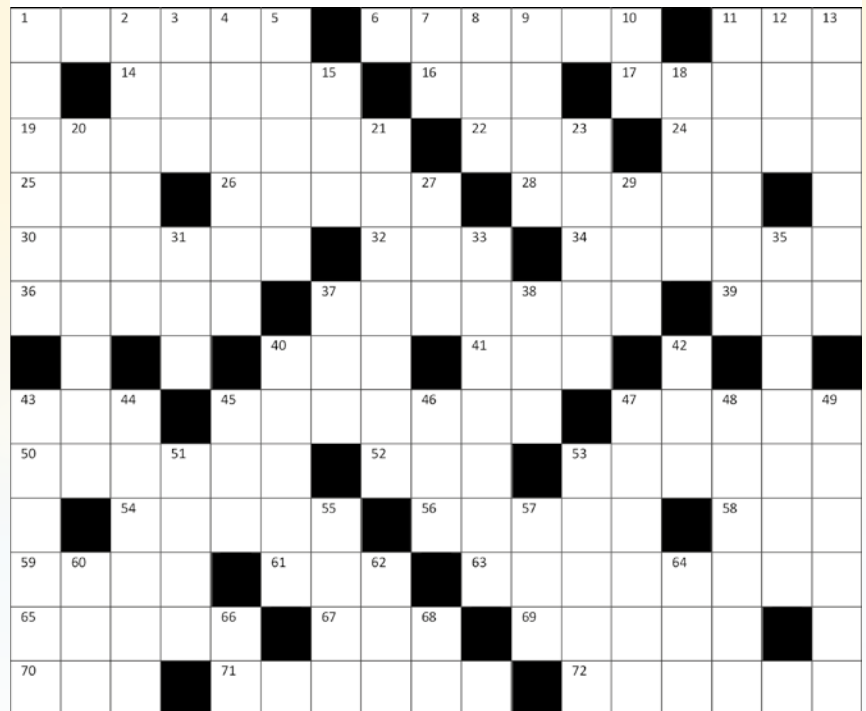
De NNCZ Dichtbij Puzzel

Horizontaal:

- 1 Helder blauw
- 6 Bereid
- 11 Europese berg
- 14 Insmeren
- 16 Spinnenwebdraden
- 17 Zwarte lijst
- 19 Spiegelglad
- 22 Zenuwtrekking
- 24 Roodpaars
- 25 Wiskundige opgave
- 26 Cijfercombinatie
- 28 Braziliaanse muziek
- 30 Een harde trap
- 32 Boerderijdier
- 34 Het dienen
- 36 Alle mensen
- 37 Gemeente in Flevoland
- 39 Criterium
- 40 Slang
- 41 Zover als
- 43 Scherp gereedschap
- 45 Inwoonster van Japan
- 47 Mengsel van zout en water
- 50 Geringe hoeveelheid
- 52 Meluw
- 53 Afrikaanse jacht
- 54 Met room bereid
- 56 Landelijk
- 58 Zwaar metaal
- 59 Plaats in Engeland
- 61 Cabaretier
- 63 Mopperen
- 65 Deel van een wedstrijd
- 67 Betreffende
- 69 Kledingstukken
- 70 Geen enkele uitzondering
- 71 Spiritueel leider
- 72 Behoren, moeten

Verticaal:

- 1 Bladgroente
- 2 Trein
- 3 Vogelsoort
- 4 Werkwoord rusten
- 5 Kweker
- 7 Eerwaarde (afk.)
- 8 Speelterm
- 9 Ooievaarachtige vogel
- 10 Duits betaalmiddel
- 11 Dochter koning Willem-Alexander
- 12 Deel van het oor
- 13 Plek
- 15 Doorweekt
- 18 Tsjechische rivier
- 20 Noordelijke of zuidelijke ijszee
- 21 Dakvenster
- 23 Student aan militaire school
- 27 Dorp in Zuid-Limburg
- 29 Negatiefteken
- 31 Grote loofboom
- 33 Vaccin
- 35 Deel van Rusland
- 37 Afsluiter van een fles
- 38 Ach
- 40 Soort stofdruktechniek
- 42 Halsdoek bij ambtskleding
- 43 Sores
- 44 Harde koolstengel
- 45 Marmelade
- 46 Amok
- 47 Vleesgebakje
- 48 Figuur uit de poppenkast
- 49 Canvas
- 51 Kwetsing
- 53 Metalen pennetje
- 55 Aanleg
- 57 Kledingstuk
- 60 Belasting
- 62 Persoon met bellenmuts
- 64 Gelderse stad
- 66 Werktuig
- 68 Noordoost



In dit nummer van NNCZ Dichtbij een kruiswoordpuzzel

Los de puzzel op en stuur het juiste woord per e-mail naar: communicatie@nncz.nl of schrijf een briefje met de oplossing naar: NNCZ / afdeling communicatie, Ondersteunende Dienst Stephensonstraat 1, 7903 AS Hoogeveen

Uit alle goed binnengekomen antwoorden, wordt één prijswinnaar geloot. Het juiste antwoord kan tot 16 mei ingestuurd worden.

De prijs is een overheerlijke NNCZ slagroomtaart!

De oplossing van de vorige puzzel was: dagontmoeting.

Uit de reacties en inzendingen hebben we één winnaar geloot: mevr. Van Blanken - De Vries uit Hollandscheveld.



Door de letters in te vullen corresponderend bij de getallen, ontstaat een woord:

67 14 64 10 50 62 71 44 25 5 14 63 63 18 68

Froukje Agema: vrijwilliger van het jaar 2021!

Op de Dag van de Vrijwilliger, 7 december jl., is Froukje Agema (78) uitgeroepen tot NNCZ vrijwilliger van het jaar 2021! Froukje zet zich al jaren in als vrijwilliger voor woonzorgcentrum De Nieuwe Wierde in Grijpskerk. Janneke van der Loo, vrijwilligerscoördinator: 'Froukje is een duizendpoot die overal inzetbaar is, ze is '24 uur per dag' bereikbaar en altijd bereid om in te vallen als er iemand ziek is.'

Als we bij haar thuis komen voor een interview, vertelt mevrouw Agema ronduit en trots over haar familie. Op haar 18e werd ze voor het eerst moeder en geniet nu van haar 5 kinderen (3 zoons en 2 dochters), 12 kleinkinderen en 3 achterkleinkinderen. Mevrouw Agema: 'Binnenkort hebben we weer een trouwerij van mijn jongste zoon.' Mensen helpen, zit in Froukjes aard. Na de scheiding van haar man kwam ze aan de Burmanniastraat in Grijpskerk te wonen, op steenworpafstand van woonzorgcentrum De Nieuwe Wierde. Toen ze nog werkte, ging ze elke ochtend vóór het werk eerst even langs haar buurvrouw Geertje. 'Ze was al wat ouder en woonde alleen en elke ochtend hielp ik haar even op gang. Dan ging ik altijd even bij haar kijken want ze was nogal 'stroffelachtig'. En toen gebeurde het. Toen kwam ik op een ochtend en was ze van de trap gevallen, ze had van alles gebroken. Ze is nog even thuis gekomen na de ziekenhuisopname, maar toen verhuisde ze al snel naar De Nieuwe Wierde. Dus met mijn buurvrouw is het eigenlijk begonnen.' Als mevrouw Agema op bezoek kwam bij haar buurvrouw

maakte ze al gauw contact met de andere bewoners van De Nieuwe Wierde en hielp waar nodig. Spelletjes doen (Skip-Bo is favoriet) of wandelen met bewoners, op feestdagen het woonzorgcentrum versieren en later hielp ze dagelijks met het schenken van koffie en het serveren van de maaltijden vanuit de keuken. Froukje pakt op wat ze tegenkomt. Ziet ze een brievenbus die uitpuilt van de reclamepost omdat het appartement leeg staat? Dan pakt ze het op. Mevrouw Agema: 'Ik heb van alles wel doen. Ze vroegen altijd al 'Wil je vrijwilliger worden'? En dan zei ik steevast 'nee!'. Ik zeg altijd: 'Ben je me nodig? Je weet waar ik woon en je hebt mijn telefoonnummer. Dan mag je me altijd bellen. En dan kwam het voor dat ik nog rondliep in mijn duster 's morgens vroeg en gebeld werd om het brood rond te brengen op de kamers, wat toen nog gebeurde.' Het mooiste van vrijwilligerswerk vindt mevrouw Agema het in contact komen met mensen. 'Als je dat niet doet, dan zit je hier alleen en als je nergens heen gaat dan blijf je ook alleen.'

Leeftijd doet er niet toe, het klikt nu bijvoorbeeld heel goed met Netty van 94 jaar. Netty ziet bijna niks meer, ze kan bijna niet meer lopen maar samen koffie drinken en samen eten kan heel goed. We lezen samen haar post en vullen formulieren in.'

Mevrouw Agema: 'Dat ik vrijwilliger van het jaar ben geworden was een heel grote verrassing! Ik wist er niks van. Ik moest even komen in het restaurant van De Nieuwe Wierde, rond 10 uur. Ik vond het wel een beetje vroeg. Ik was natuurlijk met een leugentje naar het restaurant gelokt, want daar kwamen ze aan met gebak, de oorkonde en de wisselbeker. Ik mag er een jaar op passen.' Nu is mevrouw Agema 78 jaar en vindt ze het welletjes. 'Mijn benen willen niet meer. Ik ben vaak moe. Nu ga ik andere dingen doen. De gezondheid liet het even afweten, daardoor kon ik een tijd niet zwemmen. Maar dat ga ik nu weer oppakken. Maar ik heb tegen Jan (Jan Moorlag, restaurantkok De Nieuwe Wierde red.) gezegd: 'In uiterste noodzaak mag je me altijd bellen. 't Het een haile mooie tied west.'





Colofon

NNCZ Dichtbij is een uitgave van de NNCZ en verschijnt vier keer per jaar in een oplage van 1700. Redactie NNCZ Dichtbij: Communicatie NNCZ communicatie@nncz.nl
Vormgeving: Atie te Velde

De Noord Nederlandse Coöperatie van Zorgorganisaties is een zorgorganisatie die ondersteuning biedt op het gebied van wonen, welzijn en (thuis)zorg. De NNCZ heeft een aantal werkgebieden; Hoogeveen, Haren, Hollandscheveld, Grijpskerk, Noordbroek en Vledder (en omstreken).

De NNCZ bedankt iedereen die mee heeft gewerkt aan dit magazine.

De NNCZ biedt u

- Thuiszorg
- Dagbesteding
- Wonen in een aanleunwoning
- Verblijf in één van onze woonzorgcentra (verpleeghuiszorg en verzorgingshuiszorg)

We ondersteunen cliënten en dragen bij aan zo lang mogelijk zelfstandig te leven. Thuis, of in een van onze vestigingen. Daarvoor werken we zo veel mogelijk samen met familie, vrijwilligers, dorpscoöperaties, gemeenten, huisartsen en andere professionals. Immers: **'Samen zijn we van waarde'.**

Wilt u NNCZ *Dichtbij* digitaal ontvangen? Aanmelden kan op www.nncz.nl.

Klantadviescentrum

Heeft u vragen op het gebied van zorg, diensten, welzijn of wonen? Of over wachtlijsten en bemiddeling van zorg? Onze klantadviseurs staan u graag te woord. Het Klantadviescentrum ondersteunt u bij het zelfstandig wonen en helpt bij het vinden van passende hulp.



Noord Nederlandse Coöperatie van Zorgorganisaties

NNCZ (bezoekadres)
Stephensonstraat 1
7903 AS Hoogeveen

Algemene informatie
nummer: 0528 200 200
www.nncz.nl / info@nncz.nl

Klantadviescentrum:
Telefoon: 0528 200 205