

DE VERBINDING

Lente 2024



St. Pieters en Bloklands
GASTHUIS

BEWEGEN IS GEZOND

Tips en oefeningen voor in de huiskamer

'IK ZORGDE ALTIJD VOOR ANDEREN, NU
WORDT ER VOOR MIJ GEZORGD'

Mevrouw Teijema-Schlick over wonen bij het Gasthuis

EN VERDER: Corien Ossendrijver vertelt over haar werk bij het Gasthuis, restauratie van schilderijen Cultureel Erfgoed, een bewoonster die 100 jaar is geworden en we nemen afscheid van Chris Steijger als voorzitter van de cliëntenraad



'We zijn volop in beweging'

*bericht van de bestuurder
Liesbeth Hoogendijk*

Het voorjaar komt eraan. Voor veel mensen is het een tijd om naar buiten te gaan en te genieten van de zon en aangename temperaturen, zeker na alle regen van de afgelopen maanden. Het voorjaar staat ook voor nieuwe energie en het vieren van het leven.

Hoe mooi is het dat we weer een 100-jarige onder onze bewoners hebben. Mevrouw De Jong werd in maart 100 jaar. Energie spreekt uit het interview met onze collega Corien Ossendrijver (zie pagina 6). Zij heeft een grote passie voor haar werk, net als heel veel collega's. Elke keer vind ik het weer bijzonder om te zien hoe collega's verbonden zijn met de bewoners van PBG. Op dat fundament bouwen we verder aan een nieuwe manier van kijken naar ons werk en de kwaliteit van leven van onze bewoners. Dat kunnen we niet langer alleen. Daar hebben we de familie van onze bewoners bij nodig. Corien vertelt hoe zij de samenwerking ziet en wat het betekent voor haar werk als zorgprofessional.

VOLOP IN BEWEGING

Zo is St. Pieters en Bloklands Gasthuis volop in beweging. Ook letterlijk, want we zijn begonnen met het stimuleren van beweging bij onze meest kwetsbare bewoners in het kleinschalig wonen. Dit doen wij omdat bekend is dat fysieke activiteit helpt om zo lang mogelijk zelfstandig te blijven, ook al zit dat soms in kleine dingen. Dit gebeurt onder leiding van de bewegingsagoog. U zult vaker zien dat de collega's een bewoner stimuleren om zelf een kop koffie te pakken, of om zelfstandig op te staan en het lunchbord naar de keuken te brengen. Door aan te sluiten op het dagelijkse leven willen wij de bewoners activeren op een manier die bij hen past. Nu het voorjaar en de zomer voor de deur staan, kan meer en beter bewegen helpen om samen naar buiten te gaan. St. Pieters en Bloklands Gasthuis is ook in beweging wat betreft de functie van gastvrouwen en gastheren.

Deze collega's, die meestal in het kleinschalig wonen zorgen voor een thuisgevoel, krijgen er een aantal lichte zorgtaken bij. Het gaat dan om hulp bij toiletgang, douchen en scheren. De gastvrouwen en gastheren volgen hiervoor een korte opleiding. Op deze manier kunnen wij goede zorg en ondersteuning blijven bieden, ook als er minder collega's ingezet kunnen worden. Dat het werk van onze gastvrouwen en gastheren belangrijk is, blijkt uit de reacties die wij krijgen van familieleden. Ik wil graag benadrukken dat de gastvrouwen en gastheren blijven en net als de andere collega's echt tijd hebben voor een praatje en persoonlijke aandacht. Met elke gastvrouw of gastheer bekijken we na de opleiding of aanpassing nodig is binnen hun werk. De eerste groep gastvrouwen en gastheren is in januari gestart en ze zijn enthousiast. Ik hoop dat de tweede groep, die eind maart start, dezelfde ervaring heeft.

DE CLIËNTENRAAD

Ik wil deze keer afsluiten met een oproep. De cliëntenraad van St. Pieters en Bloklands Gasthuis is belangrijk omdat zij de belangen van onze bewoners en hun familie behartigt. Na het overlijden van ouders/schoonouders zijn in de afgelopen periode drie leden van de cliëntenraad gestopt. De cliëntenraad is daarom op zoek naar nieuwe leden. Wilt u meepraten en meedenken over de zorg die wij bieden bij St. Pieters en Bloklands Gasthuis, overweeg dan een plek in de Cliëntenraad. Vorig jaar heeft de cliëntenraad meegedacht over de visie op eten en drinken, maar heeft de raad ook gesproken over signalen die zij ontvangt van de werkvloer. Dit jaar staat een belangrijk onderwerp van gesprek centraal: de omslag naar anders werken, zoals de samenwerking met familie. De cliëntenraad wordt professioneel ondersteund door José Vorstenbosch en vergadert gemiddeld één keer per maand in de avond, waarvan één keer per twee maanden met mij. Op pagina 9 vindt u meer informatie over de cliëntenraad en hun contactgegevens.

**LIESBETH HOOGENDIJK
BESTUURDER**



Inhoud

- 02 Bericht van de bestuurder**
Liesbeth Hoogendijk vertelt
- 04 Terugblik activiteiten**
Een impressie van de afgelopen maanden
- 06 'Mensen leven hier met een lach en een traan'**
Corien Ossendrijver over haar werk bij het Gasthuis
- 08 In het kort**
Restauratie schilderijen, bewoonster 100 jaar en muurstickers Kleinschalig Wonen
- 09 Vanuit de cliëntenraad**
Chris Steijger neemt afscheid als voorzitter
- 10 'Ik zorgde altijd voor anderen, maar nu wordt er voor mij gezorgd'**
Mevrouw Teijema-Schlick over wonen bij het Gasthuis
- 12 'Het hoeft niet altijd groots'**
Oud-vrijwilliger Gerard Gerelings vertelt
- 14 Bewegen is gezond**
Tips om te bewegen in eigen huiskamer
- 15 Puzzelen maar**
- 16 Meer informatie**

COLOFON

De Verbinding is het magazine van St. Pieters en Bloklands Gasthuis en verschijnt 4 keer per jaar. De Verbinding bevat interessante informatie over het Gasthuis en is geschreven voor bewoners, cliënten, medewerkers en naasten.

Dit magazine heeft een oplage van 500 stuks en wordt per post verstuurd, persoonlijk verspreid en neergelegd op de locaties.

Hoofdvestiging St. Pieters en Bloklands Gasthuis
Wervershoofstraat 157
3826 EM Amersfoort
www.pietersenbloklands.nl
033- 43 45 600
info@pietersenbloklands.nl

(kijk voor alle adresgegevens en contactpersonen op de achterkant)

Heeft u een vraag of reactie naar aanleiding van een artikel? Dan kunt u contact opnemen met s.veenendaal@pietersenbloklands.nl of 033 -43 45 600

Vormgeving
Susanne Veenendaal

Redactie
Susanne Veenendaal

Drukwerk
Drukwerkdeal.nl

Met dank aan alle geïnterviewden en collega's voor hun medewerking!

ELKAAR ONTMOETEN EN SAMEN BELEVEN

Een impressie van de activiteiten bij het Gasthuis

Het is weer lente. De bloesem zit aan de bomen, de tulpen staan voor de ramen en het zonnetje wint aan kracht. Maar de afgelopen winter hebben we bij het Gasthuis natuurlijk niet stilgezeten. Er zijn weer volop muzikale optredens en activiteiten georganiseerd voor onze bewoners van beide locaties.

Op deze pagina geven wij u een impressie van de activiteiten in de afgelopen maanden.



WINTERFEEST 2024

Eind januari waren de winterfeesten op beide locaties. De feesten zijn mede mogelijk gemaakt door de St. Vrienden van het Gasthuis. Bewoners konden verschillende spellen doen, zoals sneeuwschuiven, pinguïn bowlen en denkspelletjes. Ook was er muziek van draai-orgeltje 'Het Pineutje' en ook de koek en zopie ontbrak niet. Dankzij de inzet van vele vrijwilligers was het een geslaagd feest!

GRAND CAFÉ

In februari was er weer een Grand Café op locatie Davidshof. Karin Brons verzorgde een optreden op de accordeon. De bewoners zongen mee op de melodieën en er waren snacks en drinken.



PASEN

Bij de creatiefgroep op woensdagochtend zijn bewoners de eerste weken van maart bezig geweest met versiering maken van strijkkralen voor in de Paastakken.



PANNENKOEKEN

De bewoners van Kleinschalig Wonen en Zorg Thuis op locatie Davidshof hebben in maart genoten van de pannenkoeken die gebakken werden door vrijwilligers van Dr. Oetker Nederland/Koopmans.



NL DOET

Op 15 en 16 maart heeft NLDoet samen met vrijwilligers geholpen bij de Spaanse ochtenden op locaties Wervershof en Davidshof. Er was een heerlijke Spaanse lunch en een optreden van Showballet Pauline de Jager (Studio Pauline). De ochtenden waren een groot succes, mede door de inzet van de vrijwilligers van het Gasthuis en NLDoet.



SWING CLOSE

Zaterdag 13 januari gaf het harmoniekoor Swing Close een optreden voor de bewoners van locatie Wervershof. Vanwege het 50 jarig bestaan van het koor waren de koorleden in het roze gekleed. Het koor bracht oude en nieuwe nummers ten gehore, vaak twee- of meerstemmig.



FIT BIJ DE KOFFIE

Bewoners op locatie Wervershof zijn iedere week actief in beweging bij de activiteit 'Fit bij de koffie'. Bewegen is goed voor je lichaam en goed voor je brein! Kijk voor tips over hoe je makkelijk kunt bewegen in de eigen woonkamer op pagina 14.



"Mensen leven hier met een lach en een traan"

MUURHUIZEN | LOCATIE WERVERSHOF - 'Er is een nieuwe bewoonster bij ons komen wonen. Zij woont hier nu een paar weken. Ze pakt steeds haar spullen omdat ze het idee heeft dat ze naar huis moet. Het is ook heftig als je niet meer thuis kunt wonen en hierheen wordt 'gebracht'. Allemaal nieuwe mensen, personeel waar je aan moet wennen. Inmiddels wordt ze rustiger. Ik vind het fijn om even de tijd voor haar te nemen, een kop koffie te drinken of een spelletje te doen. Rummikub vindt zij erg leuk. Op dat soort momenten zie je dat ze even niet bezig is met verdriet. De ene keer lukt dat wel, de andere keer niet hoor. Soms moet je ook gewoon even weglopen en later weer terug komen.'

Corien Ossendrijver werkt bijna vijf jaar bij het Gasthuis en is helemaal op haar plek. Ze begon op de afdeling Muurhuizen waar ze anderhalf jaar heeft gewerkt. Later is ze naar de Toren gegaan, maar uiteindelijk toch weer beland bij de Muurhuizen waar ze tot op de dag van vandaag nog werkt. Met veel plezier en passie voor haar vak. En dat straalt ze uit.

INTIMITEIT

Corien: 'Wat ik bijzonder vind aan mijn werk is dat ik veel intieme momenten beleef met de bewoners. Vreugde wordt gedeeld, maar ook verdriet. Die intimiteit is bijzonder. Dat komt natuurlijk ook omdat de mensen hier in een woongroep leven en elkaar dagelijks zien. Maar ook natuurlijk omdat ze dementie hebben. Aan de buitenkant zie je niets, maar aan de binnenkant is er wel van alles aan de hand. Zo kun je met de één wel een goed gesprek voeren en met de andere persoon niet.'

WOONGROEP

Een woongroep op Kleinschalig Wonen bestaat meestal uit zo'n

zeven tot negen bewoners. Op locatie Wer-vershof hebben we vier woongroepen, op locatie Davidshof maar liefst zeven. Vertrouwde gezichten en een duidelijke structuur zijn belangrijk voor mensen met dementie. Door te werken met zo veel mogelijk vast personeel bieden we een veilige en vertrouwde leefomgeving voor onze bewoners.

GASTVROUWEN

'Je staat met een klein team op de woongroep dus het is belangrijk dat je elkaar helpt. Ik vind het ook fijn om voor iemand klaar te staan. Dat geeft me een goed gevoel. Soms start ik zelfs in mijn eigen tijd zodat ik net wat meer tijd heb en wat rustiger aan kan doen', aldus Corien. Sinds begin dit jaar zijn we bij het Gasthuis anders gaan werken. Er werken minder mensen op de woongroep en de gastvrouwen krijgen bijscholing om extra taken uit te kunnen voeren. Zo willen we met minder mensen, dezelfde goede zorg bieden. Corien: 'Je merkt het wel hoor dat de gastvrouwen er niet meer zijn. Ga ik bijvoorbeeld een bewoner uit bed halen, dan moet ik haar ook ontbijt geven. Vervolgens moet ik wachten tot er iemand bij is, want soms kunnen ze niet alleen zijn. Ach, het went wel en het kan ook niet anders. Dat zie ik ook in.'



SAMEN DOEN

Door deze verandering zijn we genoodzaakt om een groter beroep te doen op vrijwilligers en mantelzorgers. Corien: 'Gelukkig komen er regelmatig vrijwilligers en (steeds meer) familieleden helpen. Even wat kletsen met de bewoners, koffie zetten, een spelletjes spelen. Voor de bewoners is de afwisseling soms ook fijn. Even een ander gesprekje en een ander gezicht.'

UW HULP IS WELKOM!

Bent u mantelzorgers en wilt u ook iets extra's betekenen? Maak dit kenbaar bij de teamleider van de afdeling. Alle hulp is welkom en wordt zeer gewaardeerd.



Afbeelding links: woonkamer Kleinschalig Wonen

RESTAURATIE SCHILDERIJEN CULTUREEL ERFGOED

PBG Cultureel Erfgoed is in het bezit van vijf prachtige schilderijen die in Davidshof hangen. Eén van die schilderijen is vorig jaar gerestaureerd. De andere vier mochten de afgelopen weken opgeknapt worden. Dat had best wat voeten in aarde, want twee schilderijen zijn enorm groot en loei-zwaar.

Verhuisbedrijf Pot heeft daarom geholpen om deze van de wand op de tafel in de Regentenkamer te krijgen. Zo kon de restaurateur haar werk goed doen. Het resultaat is vier schilderijen die weer 'shinen' aan de muur. De twee schilderijen uit de Regentenkamer zijn op dezelfde plek teruggehangen. De andere twee hebben een mooie nieuwe plek gekregen in de hal, naast de Regentenkamer.



Afbeelding bovenstaand: schilderij ligt klaar voor restauratie



HIEP HIEP HOERA!

Mevrouw De Jong, woonachtig op locatie Davidshof, tikte op 10 maart de prachtige leeftijd van 100 jaar aan! Speciaal voor deze gelegenheid kwam de burgemeester langs om een handje te schudden. Via deze weg willen we mevrouw De Jong nogmaals in het zonnetje zetten en van harte feliciteren met deze mijlpaal!



MUURSTICKERS DAVIDSHOF

Op locatie Davidshof zijn de afgelopen weken muurstickers aangebracht en zijn de lege wanden geschilderd. Door het aanbrengen van muurstickers hopen we een uitnodigende en aangename sfeer te creëren voor iedereen die Davidshof binnenstapt of het nu bewoners, familieleden, bezoekers of medewerkers zijn.

We verwachten dat de bestickering een positieve invloed heeft op de woonbeleving van onze bewoners en tegemoet komt aan de wensen van het personeel.



'Ik heb dit met veel plezier gedaan'

Na zes jaar verlaat Chris Steijger de cliëntenraad van St. Pieters en Bloklands Gasthuis. Hij volgt Wil Ellenbroek op als medewerker Klachtenopvang. Chris heeft zich altijd met veel plezier ingezet voor de medezeggenschap van cliënten. 'Je zorgt ervoor dat bewoners een stem krijgen.'

'Toen mijn vrouw Ina naar een verpleeghuis moest, heb ik met mijn dochters verschillende zorginstellingen in de regio bezocht. Qua gevoel en sfeer kwam Davidshof er voor ons als beste uit. Op de Groenmarkt is ze viereneenhalf jaar liefdevol verzorgd.

OPROEP

Ongeveer zes jaar geleden zag ik in De Verbinding een oproep voor leden van de cliëntenraad bij Davidshof. Ik wist niet wat het inhield en was ook niet zo thuis in de zorg. Ik ben wat gaan snuffelen en raakte enthousiast. Via de cliëntenraad konden mijn vrouw en andere bewoners een stem krijgen. Nadat ik gereageerd had, kwam er een gesprek met de toenmalige bestuurder en zo ben ik in de cliëntenraad gekomen. Met Mieke Peels, die toen voorzitter was, heb ik de cliëntenraden van de twee locaties samengevoegd. Zo'n drie jaar geleden nam ik de voorzittershamer van haar over.

TROTS

Naar mijn idee is de cliëntenraad door PBG altijd als een volwaardig orgaan behandeld. De transparantie van de instelling heb ik zeer gewaardeerd. We mogen trots zijn op wat we bereikt hebben. Neemt niet weg dat het wel eens schuurt. Zo hebben we deze zomer aan de bel getrokken bij de bestuurder, omdat we constateerden dat de zorg voor bewoners van Zorg Thuis door een nieuwe manier van roosteren gevaar liep. Deze signalen zijn goed opgepakt.

MEER RUIMTE CREËREN

Toen mijn vrouw overleed kreeg ik het verzoek om omwille van de continuïteit langer aan te blijven. Ik kwam nog regelmatig bij Davidshof, maar vanzelfsprekend werd de frequentie lager en het contact met bewoners minder. Dat is voor mij één van de redenen om te stoppen als voorzitter van de cliëntenraad. Daarnaast wil ik wat meer ruimte in mijn drukke agenda creëren; ik ben onder meer acteur bij Levende Historie en voorzitter van de Belangenvereniging van Hooglanderveen.

EEN STEENTJE BIJDAGEN

Het werk voor de cliëntenraad heb ik met veel plezier gedaan, en het is ook nog eens nuttig. Je behartigt de belangen van de bewoners, houdt de vinger aan de pols en draagt een steentje bij aan de kwaliteit van de zorg. Het versterken van de saamhorigheid binnen de raad vond ik ook belangrijk. Daarom heb ik ingevoerd dat we vóór een overleg samen eten in De Gasteling.

Er kwam een mogelijkheid voorbij om een stapje terug te doen, maar wel van dienst te blijven voor PBG: per 1 april volg ik Wil Ellenbroek op als medewerker Klachtenopvang. Ik hoop dat ik weinig te doen zal krijgen.'

CONTACT

Wilt u ook een bijdrage leveren aan de kwaliteit van de zorg bij PBG door mee te denken, praten en beslissen? Of wilt u liever eerst meer weten over het werk van de cliëntenraad? Stuur een mail naar cliëntenraad@pietersenbloklands.nl.

Mevrouw Teijema-Schlick woont sinds afgelopen zomer met veel plezier bij het Gasthuis

WERVERSHOF - 'Een heerlijke plek om te wonen. Vanaf dag één voel ik me hier thuis', antwoordt mevrouw Teijema vrolijk als we haar vragen hoe het haar bevalt bij het Gasthuis. Ze woont in één van de mooiste appartementen op Wervershof en kijkt uit over de rotonde en het water. 'Als 's ochtends het zonnetje naar binnen schijnt, geeft dat zo'n vrolijk gevoel', aldus mevrouw Teijema.

Toch is ze geen echte Amersfoortse. Voordat mevrouw Teijema naar Amersfoort verhuisde, woonde ze in Ermelo. 'Dat is echt anders wonen, kan ik je zeggen. Mijn man en ik woonden daar in een bungalow, lekker in het buitengebied. We hebben een heerlijke tijd gehad daar. Vlak voor corona is mijn man helaas overleden. Ik heb hem tot het laatste moment verzorgd. Wel met hulp natuurlijk. Dit jaar zouden we zestig jaar getrouwd zijn geweest. We hadden een fijn huwelijk. Hij was een intelligente man en we konden goede gesprekken voeren. Hij was echt mijn praatpaal, dat mis ik nu wel eens.'

'Mijn man en ik hadden een fijn huwelijk'

BEZOEK

Samen kregen ze twee zoons. Eén ervan woont in Vathorst en de ander in Neder Hemert, vlakbij Zaltbommel. Ieder weekend komen ze langs. 'Ik heb ook vijf kleinkinderen die ik regelmatig zie. Mijn schoondochter komt vaak ook nog even op woensdag langs. Dan hebben we een praatje. Ik zeg wel eens tegen de kinderen dat ze echt niet zo vaak hoeven te komen. Steevast krijg ik dan als antwoord dat ik niet moet denken dat ze het vervelend vinden om langs komen. Dat is toch mooi!'

ACTIVITEITEN

's Ochtends zit ze met regelmaat in de brasserie om samen met de andere bewoners een kopje koffie te drinken. 'Ik ben graag onder de mensen.

Ook vind ik het leuk om nieuwe dingen te doen. Er worden hier ontzettend veel activiteiten georganiseerd voor de bewoners. Laatst was er een stroopwafelconcert, nou dan zit ik helemaal vooraan hoor! Ook doe ik mee aan de Rummikub, het sjoelen en ik heb wel eens meegedaan aan bewegen met de thee. Wat een plezier heb ik dan!'

Wat mevrouw Teijema wel jammer vindt is dat ze merkt dat er vaak dezelfde mensen aanwezig zijn bij de activiteiten. 'Ik probeer wel eens anderen mee te krijgen, maar niet iedereen zit erop te wachten. Ik denk juist hoe meer mensen hoe gezelliger, maar ja, niet iedereen is hetzelfde. Dat is ook niet erg, maar het zou juist zo leuk zijn om elkaar wat meer te ontmoeten. Was er laatst bijvoorbeeld fruitbowl voor alle bewoners, zaten we er maar met zijn tweetjes. Dat is toch jammer hé!'

ZORG

Ook over de zorg heeft mevrouw Teijema niets te klagen: 'De meiden van de zorg zijn ontzettend leuk. Kijk, ik ben het gewend om altijd voor anderen te zorgen. Hier voel ik me geborgen en wordt er voor mij gezorgd. Heerlijk vind ik dat'.

Afb.eelding links: meneer en mevrouw Teijema





'Mijn leven lang zorgde ik voor anderen, nu wordt er voor mij gezorgd'



'Het hoeft niet altijd groots'

Oud-vrijwilliger Gerard Gerelings vertelt over zijn leven en vrijwilligerswerk bij het Gasthuis.

DAVIDSHOF - Als we achter Davidshof lopen, onder de brug door en langs de gracht, dan komen we aan bij het huis van Gerard Gerelings. Oud-priester, schilder, vrijwilliger én al decennia lang echtgenoot van Marianne. Maar nu: terminaal ziek. Het regent als we een afspraak hebben, maar zelfs dan straalt Gerard als hij opendoet. We gaan zitten en drinken samen een kopje thee.

'In Overberg werkte ik tot aan mijn pensioen als geestelijk verzorger in het boefjeskamp. Zo noemden we het. Het was eigenlijk een jeugdgevangenis voor jongens. Ik heb daar ruim 11 ½ jaar gewerkt en heb daar een fijne tijd gehad. Als geestelijk verzorger kon ik de goedkeuring van die jongens wel krijgen. Anders dan het gevangenis personeel. Die hadden dan ook een hele andere opdracht dan ik. Ik luisterde écht naar die jongens, zonder oordeel. Wat je van mens tot mens voor elkaar kunt betekenen is soms heel simpel.

Het hoeft niet altijd groots. Gezien worden, dat is wat elk mens goed doet'.

VRIJWILLIGERSWERK

En met die gedachte ging Gerard, samen met zijn vrouw Marianne, na zijn pensioen ook aan de slag bij St. Pieters en Bloklands Gasthuis. 'Acht jaar geleden verhuisden Marianne en ik naar Amersfoort. De voorzieningen, cultuur en geschiedenis van deze stad zijn geweldig.

Omdat we beiden met pensioen waren en niemand kenden, wilden we wel vrijwilligerswerk gaan doen. Ook gewoon om andere mensen te ontmoeten. Ik heb jarenlang in de kringloopwinkel gewerkt en later, toen mijn vrouw bij het Gasthuis als vrijwilliger aan de slag ging, ben ik daar ook vrijwilligerswerk gaan doen. Met mensen omgaan is wat ik graag doe, even praten en soms doorvragen als dat kan. Dat levert soms prachtige gesprekken op'.



Afbeelding bovenstaand: Gerard en zijn vrouw Marianne

ECHTE GESPREKKEN

Zes jaar geleden begon Gerard zelf ook als vrijwilliger bij het Gasthuis. Dat deed hij twee keer in de maand op vrijdagmiddag. 'Eén keer per maand deden we 'breinbrekers', dat is een soort hersengymnastiek, en één keer in de maand was het de beurt aan het alom geprezen en onuitroeibare bingo. Vooral de breinbrekers vond ik leuk om te doen. Dan kwamen er soms échte gesprekken op gang. Werden er vragen gesteld over feitjes of wetenswaardigheden, dan vroeg ik soms net even wat verder door. De meeste mensen die meededen woonden zelfstandig beneden, maar er werden ook wel bewoners van Kleinschalig Wonen gehaald. Vaak waren dat elke keer dezelfde.

Het is ontzettend waardevol om hen te zien genieten van zo'n activiteit'.

ZIEK

In december vertelde de arts Gerard dat hij ongeneeslijk ziek is. 'Dan verandert er toch ineens een heleboel. Ik voelde al wel dat ik niet in orde was. Maar als je dan de bevestiging krijgt is het wel heel definitief. Toch heb ik berusting. Ik wil dan ook geen levensverlengende behandeling. Als het klaar is, is het klaar. Dat weet mijn vrouw ook. We nemen nu de tijd om te genieten en samen herinneringen op te halen. We zijn dankbaar dat we deze tijd nog samen beleven.'

EXPOSITIE

Veel troost vindt Gerard in het feit dat zijn schilderijen geëxposeerd zijn in de hal van locatie Davidshof. De expositie was te bewonderen tot 7 maart jl. 'Toen ik vijftig was begon ik met schilderen en in de loop van de jaren heb ik vele schildercursussen gevolgd en tientallen doeken geschilderd. Op aandringen van Tineke Stolker (activiteitenbegeleidster Davidshof), die ik daar enorm dankbaar voor ben, zijn mijn werken opgehangen in het gasthuis.

Het is geweldig om te zien hoe mensen erop reageren en welke reacties mensen achterlaten in het reactieboek. Dat ik dit nog mee mag maken is gewoonweg uniek'.

Sinds een paar maanden heeft Gerard, door zijn ziekte, het vrijwilligerswerk op moeten geven. Gerard kijkt met een mooi en warm gevoel terug op zijn tijd bij het Gasthuis.

Een greep uit de schilderijen van Gerard:



Bewegen is gezond

We weten allemaal dat bewegen goed voor ons is, het verbetert het lichamelijke welzijn en u voelt zich fitter. De Wereldgezondheidsorganisatie raadt aan om minstens 150 minuten per week te bewegen om onze lichamelijke, mentale en sociale gezondheid te verbeteren. Dat klinkt misschien als veel, maar het kan worden opgesplitst in korte sessies gedurende de week. Beweging is niet alleen goed voor ons lichaam, maar ook voor onze geest en ons algehele welzijn. Daarom hebben we een aantal oefeningen voor u geselecteerd die u gewoon in uw eigen woonkamer uit kunt voeren.

Maar onthoud, veiligheid staat voorop! Begin langzaam en luister naar uw lichaam. En vergeet niet voldoende te blijven drinken!

Nu u wat eenvoudige oefeningen hebt om mee te beginnen kunt u direct aan de slag! Dus zet wat vrolijke muziek op en geniet van het bewegen in uw eigen woonkamer.



Wees welkom

Strek uw armen zo wij mogelijk alsof u iemand welkom heet. Breng uw armen weer terug op uw bovenbenen.



Opstaan en zitten

U zit op een eetkamerstoel met twee voeten stevig op de grond. Buig naar voren, sta open en ga weer zitten. Maak daarbij gebruik van uw handen



Beencirkels

Terwijl u zit op een eetkamerstoel, til een voet op en maak cirkels met uw voet, eerst met de klok mee en dan tegen de klok in.



Handdoek wringen

Pak een handdoek en wring deze uit alsof u water uit de handdoek knijpt, wissel van richting



Biceps-training

Houdt in iedere hand een flesje water en strek uw onderarm richting uw schouder en terug.



Been strekken

Zit op een eetkamer stoel en strek één been voorzichtig recht uit, houd even vast en breng terug naar beneden.



Woordzoeker

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

- BLOEIEN
- BLOESEM
- GROEIEN
- HYACINT
- JAARGETIJD
- JONGEN
- KALFJES
- KNOPPEN
- KROKUSSEN
- LAMMETJES
- LENTEBLOEM
- LENTEBRIES
- MEI
- NARCISSEN
- NATUUR
- NESTJES
- SEIZOEN
- TREKVOGELS
- TUPEN
- VOGELS
- VOORJAAR
- VRUCHTBAAR
- ZAAIEN
- ZONNIG



Oplossing:

□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□
□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□
□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□

De oplossing van deze puzzel vindt u aan de achterkant van dit blad



St. Pieters en Bloklands Gasthuis


Locatie Wervershof (hoofdlocatie)
Wervershoofstraat 157
3826 EM Amersfoort
033 4345600

Locatie Davidshof
Achter Davidshof 1
3811 BD Amersfoort
033 4216500

info@pietersenbloklands.nl

 **pietersenbloklands**

 **pietersenbloklandsgasthuis**

 **st.-pieters-en-bloklands-gasthuis-te-amersfoort**

Zorgbemiddeling

Aanmelden of informatie over zorg?
Neem contact op met zorgbemiddeling
Telefoon: 033 4216500
E: zorgbemiddeling@pietersenbloklands.nl

OPLOSSING PUZZEL:

DE NATUUR LOOPT UIT MAAR IS NOOIT TE LAAT

Cliëntvertrouwenspersoon Wet Zorg en Dwang

Margoot van Woensel
Telefoon: 06 408780 60 of 088 678 1000
E: m.vanwoensel@zorgstem.nl

Medewerker klachtenopvang

Chris Steijger
klachtenopvang@pietersenbloklands.nl
of via het secretariaat 033 4345600

St. Vrienden van St. Pieters en Bloklands Gasthuis

Voorzitter: Jos Pothof
E: info@vriendenpbg.nl
T: 033 4345600
www.vriendenpbg.nl

Cliëntenraad

Vice-voorzitter: Ton Tieland
clienraad@pietersenbloklands.nl

Ondernemingsraad

Voorzitter: Bea de Witt
ondernemingsraad@pietersenbloklands.nl

Heeft u een vraag, zorg of klacht?

Blijf hier niet mee rondlopen, meld het ons! Wij vinden het belangrijk dat onze bewoners en contactpersonen tevreden zijn over de zorg en dienstverlening die wij leveren. Helaas komt het wel eens voor dat iets niet in orde is, of dat er iets niet naar wens is verlopen. Bespreek uw klacht altijd eerst met de (betrokken) medewerker. Komt u er niet uit, wordt er geen vervolg aan gegeven of gaat de klacht over een medewerker dan kunt u de teamleider benaderen. De teamleiders voor locatie Davidshof zijn Jacqueline Klomp (KSW) en Anne-Marieke Lijnsveld (Zorg Thuis). Op locatie Wervershof kunt u terecht bij Esther Bergmans (Zorg Thuis) en Marga van den Berg (KSW). De teamleiders kunt u bereiken via info@pietersenbloklands.nl of via het algemene telefoonnummer: 033 - 43 45 600 (Wervershof) 033 - 421 65 00 (Davidshof)

Komt u er samen toch niet uit?

Dan kunt u een beroep doen op de medewerker Klachtenopvang of de cliëntvertrouwenspersoon. Hieronder staat vermeld wie u kunt benaderen:

Chris Steijger, medewerker Klachtenopvang (contactgegevens: zie bovenstaand)

De medewerker Klachtenopvang is onpartijdig en bemiddelt tussen u en de betreffende medewerker/leidinggevende. Hij zet zich in voor het bereiken van een duurzame oplossing voor iedereen en voor het herstel van de relatie. Indien nodig/gewenst zal de medewerker Klachtenopvang uw klacht voorleggen aan de bestuurder, Liesbeth Hoogendijk.

Margoot van Woensel, cliëntvertrouwenspersoon Wet Zorg en Dwang (contactgegevens: zie bovenstaand)

De cliëntvertrouwenspersoon is partijdig voor u en kan u bijstaan als u ontevreden bent over de zorg die met de Wet Zorg en Dwang te maken heeft.