

EYKENBLAD

UITGAVE VAN STICHTING EYKENBURG DEN HAAG, JAARGANG 22, NUMMER 3, 2026

Kernwaarde vrijheid:
Leven op eigen wijze

Zelf kiezen smaakt
naar meer

Het begint in de bus

Zelf waar het kan,
samen als het nodig is



Colofon

Eykenblad
22e jaargang, nummer 3, 2026

Eykenblad is een uitgave van Stichting Eykenburg en verschijnt vier keer per jaar voor bewoners, cliënten, medewerkers, vrijwilligers, buurtbewoners en externe relaties van Stichting Eykenburg.

Oplage
3.500 exemplaren

Redactie
Lotte van Kooten
Elisa Zuiderwijk
Remco van Werkhoven
Yvonne Verbeek

Eindredactie
Lotte van Kooten
Elisa Zuiderwijk
Remco van Werkhoven

Vormgeving en druk
Jerney de Jong
Visual Voice B.V.

Fotografie
Bart Versteeg
Amber Oomen
Lotte van Kooten
Elisa Zuiderwijk
Remco Zuiderwijk

Adverteren
pr@eykenburg.nl

Bezoekadres
Huize Eykenburg,
Kruisbessenstraat 12 2564 VD Den Haag
Het Zamen,
Esperantostraat 12 2518 LH Den Haag
Het Coornhert,
Erasmusplein 87 2532 RG Den Haag

Kopij kunt u sturen naar:
Stichting Eykenburg
Redactie Eykenblad
Postbus 64627
2506 CA Den Haag
E-mail: redactie@eykenburg.nl
Telefoon: 070 - 750 70 00

De redactie kan kopij inkorten, aanpassen of weigeren. Uitgever en redactie zijn niet verantwoordelijk voor uitspraken van personen. Aan de inhoud kunnen geen rechten worden ontleend.

Inhoud



- 3 Voorwoord
- 4 Vrijheid: leven op eigen wijze
- 6 Korte berichten
- 9 Yaprak kijkt verder
- 10 Elke beweging telt
- 13 Haags Ontmoeten
- 14 Meer aandacht, makkelijker vastleggen: spraakgestuurd rapporteren
- 16 Veel meer dan mantelzorg
- 19 Wisselcolumn
- 20 Midden in de wijk
- 22 Wat was het een geslaagde Kumpulan!

- 24 Duurzaam doen voor een fijn (t)huis
- 25 Verhalen van Reablement
- 30 Met aandacht voor jezelf blijf je in beweging
- 32 Mariette
- 33 Terug naar het jaar
- 34 Buitenactiviteit
- 37 Uit de bus klappen
- 38 Contact
- 38 From start to finish
- 39 Prijspuzzel

Voorwoord

Vrijheid. De zomer voelt voor veel mensen als vrijheid. Even loslaten. Op vakantie gaan, eropuit trekken of gewoon genieten van meer tijd met familie en vrienden. De agenda is minder vol en het ritme ligt even stil. Maar voor anderen betekent de zomer juist iets heel anders. Collega's zijn met vakantie, terwijl het werk gewoon doorgaat. Ouders combineren hun baan met kinderen die wekenlang vrij zijn van school. De dagen vragen misschien juist méér organisatie en verantwoordelijkheid. Vrijheid is dan niet vanzelfsprekend.

Dat zet me aan het denken. Wat is vrijheid eigenlijk? Is het de ruimte om zelf te bepalen hoe je je tijd invult? Of is vrijheid veel groter dan dat?

We spreken vaak over vrijheid van meningsuiting. Een groot goed, waar we in Nederland terecht veel waarde aan hechten. Maar betekent vrijheid dat we alles kunnen zeggen wat we willen? Of vraagt vrijheid ook om verantwoordelijkheid? Want waar onze vrijheid begint, raakt die soms aan die van een ander. Hoe zorgen we ervoor dat iemand zichzelf mag zijn, zich gezien voelt en zich veilig weet? Kunnen we onze mening geven zonder de ander tekort te doen?

Misschien is dat wel de kern van vrijheid. Niet alleen de ruimte om zelf keuzes te maken, maar ook de bereidheid om diezelfde ruimte aan een ander te gunnen. Vrijheid is niet iets wat alleen van onszelf is, we delen haar met elkaar.

Binnen onze stichting zien we dat iedere dag. Vrijheid kan voor de één betekenen dat hij zelf kan beslissen hoe de dag eruitziet. Voor een ander is het de vrijheid om hulp te vragen, een eigen stem te laten horen of simpelweg zichzelf te mogen zijn. Juist wanneer we oog hebben voor elkaars verschillen, ontstaat de ruimte waarin iedereen zich vrij kan voelen.

Ik hoop dat u deze zomer niet alleen heeft kunnen genieten van momenten van rust en ontspanning, maar ook de ruimte heeft gevonden om stil te staan bij wat vrijheid voor u betekent. Misschien heeft deze zomer ons er opnieuw aan herinnerd dat echte vrijheid niet alleen zit in wat we voor onszelf kunnen doen, maar juist ook in wat we elkaar gunnen.

Groet,

Femke





Vrijheid: leven op eigen wijze

Vrijheid zit vaak in gewone dingen: zelf kiezen hoe je dag eruitziet, iets blijven doen wat bij je hoort of op pad gaan wanneer je daar zin in hebt. Bij Stichting Eykenburg willen we die ruimte zoveel mogelijk behouden. Want ook wanneer u ondersteuning nodig heeft, blijft het uw eigen leven.

Vrijheid betekent voor ons dat u zoveel mogelijk uw eigen leven kunt blijven leiden. Op een manier die bij u past. Met uw eigen gewoontes, voorkeuren, tempo en keuzes. Niet alles hoeft ineens anders te worden omdat u ouder wordt of ondersteuning nodig heeft.

Daarom kijken we eerst naar wat u zelf wilt en kunt. Misschien wilt u zelf uw boterham smeren, uw planten verzorgen, naar buiten gaan of bepalen wanneer u opstaat. Soms lukt iets zelfstandig, soms met een hulpmiddel, wat oefening of een helpende hand. We zoeken samen naar wat mogelijk is, zonder meteen iets over te nemen.

Dat vraagt ook om vertrouwen. Van bewoners en cliënten, van naasten en van medewerkers. Soms betekent vrijheid ruimte geven om iets zelf te proberen. Ook als dat wat langer duurt. Of samen bespreken wat wel kan, ook als iets niet helemaal zonder risico is. We kijken dan samen wat verantwoord is.

Vrijheid gaat bovendien over meer dan zelf doen. Het gaat ook over jezelf kunnen zijn. Uw eigen smaak, overtuigingen, relaties en interesses blijven ertoe doen. En over mee kunnen blijven doen: in huis, in de buurt en met de mensen die belangrijk voor u zijn.



Ondersteuning blijft dichtbij wanneer dat nodig is. Maar het uitgangspunt blijft hetzelfde: we sluiten aan bij het gewone leven. Zodat u niet vooral ontvangt wat anderen voor u bedenken, maar zodat u richting blijft geven aan uw dag en uw leven.

Kleine dingen. Groot verschil.

**Zelf bepalen waar u vandaag zin in heeft.
Later ontbijten omdat dat beter bij u past.**

*Uw favoriete muziek aanzetten.
Zelf uw planten verzorgen.
Even alleen zijn als u daar behoefte
aan heeft.*

**De buurt in voor een boodschap.
Zelf kiezen wat u aantrekt.
Beslissen over afspraken die over u gaan.**

**Iets opnieuw oefenen.
Met een hulpmiddel weer iets zelf kunnen.
Een activiteit overslaan.**

*Een nieuw idee gewoon proberen.
Hulp vragen als dat nodig is.
Ook gewoon 'nee' mogen zeggen.*

Soms zit vrijheid in een keuze. Soms in iets zelf kunnen. En soms in de ruimte krijgen om het te proberen. Juist die kleine momenten helpen om grip te houden op het dagelijks leven. Ze geven ruimte om te blijven doen wat bij u past. Om keuzes te maken, mee te doen en vooral: te leven op eigen wijze.

Korte berichten

Samen zijn en borrelen

Op vrijdag 19 juni was het tijd voor de jaarlijkse borrelmiddag voor cliënten en mantelzorgers van het Haags Ontmoeten en de dagbesteding van Huize Eykenburg. Een fijne middag om elkaar te ontmoeten en samen gezellig te genieten.

Er werden spelletjes gedaan, maar vooral veel verhalen gedeeld en samen gelachen. Met lekkere hapjes,

drankjes en natuurlijk een ijsje ontbrak het aan niets. Samantha, Anita en vrijwilliger Corry zorgden ervoor dat iedereen iets lekkers kreeg en schoven tussendoor gezellig aan voor een praatje.

Aan het einde van de middag ging iedereen met een glimlach weer naar huis. Precies zoals een borrelmiddag hoort te zijn!



Nieuwe bewoners in Huize Eykenburg!

Huize Eykenburg heeft er twee nieuwe bewoners bij: Snowy en Brownie. De twee konijnen zijn vijf maanden oud en wonen op het dakterras van Klavertje Vier.

Snowy, het vrouwtje, is dol op knuffelen en aandacht. Brownie vindt dat soms nog wat spannend. Hij kijkt liever eerst even rustig om zich heen, maar houdt Snowy ondertussen goed in de gaten.

Misschien zie je de twee af en toe los rondhuppelen. Dat vinden ze heerlijk! Ze zijn beweeglijk, nieuwsgierig en spelen graag verstoppertje. Kijk dus niet gek op als

Snowy of Brownie ineens ergens om een hoekje tevoorschijn komt.



Ben je in Huize Eykenburg? Loop dan gerust eens langs bij Klavertje Vier om kennis te maken met onze nieuwe bewoners. Grote kans dat Snowy alvast klaarstaat voor een knuffel!

Met Mary terug naar Haarlem

Kort geleden gingen twee van onze studenten Laura en Muhammed samen met Mary naar Haarlem, de stad waar zij is geboren en waar ze nog altijd met veel liefde over vertelt.

Ze wandelden langs bekende plekken, namen een kijkje in verschillende winkeltjes en genoten samen van een gezellige lunch. Onderweg kwamen de verhalen vanzelf. Herinneringen aan vroeger, herkenning en mooie gesprekken maakten de dag bijzonder.



Vertrouwde plekken kunnen veel oproepen. Juist door aan te sluiten bij wat iemand kent en belangrijk vindt, ontstaan betekenisvolle momenten.



Sport & Spelmiddag



Sinds kort krijgt de maandagmiddag op het Ontmoetingsplein van Huize Eykenburg een sportief tintje. De bakmiddag heeft plaatsgemaakt voor een gezellige middag met verschillende spellen en sportieve activiteiten. Speel bijvoorbeeld een potje Jenga, schuif aan bij het sjoelen of leg de kaarten op tafel. Wilt u liever wat actiever bezig zijn, dan halen we de badmintonrackets tevoorschijn of doen we een ander sportief spel.

De Sport & Spelmiddag is iedere maandag van 14:00 tot 15:30 uur op het Ontmoetingsplein. Kom gezellig langs en doe mee! Fanatiek of gewoon voor de gezelligheid.



Trots op onze stagiaires en leerlingen

Tijdens de Offboarding Summer Party in Huize Eykenburg en Het Zamen namen we afscheid van ruim 100 stagiaires en leerlingen. Na een schooljaar vol leren, groeien én mooie momenten was het tijd om samen af te sluiten.

Van de praktijkschool tot het hbo en van stagiaires tot BBL-leerlingen: allemaal brachten zij hun eigen talent en enthousiasme mee. En ze beleefden veel samen met bewoners. Ze gingen naar Haarlem, Diergaarde Blijdorp, het strand en de Vogelkelder en liepen mee met de Avondvierdaagse. Mooie uitstapjes vol plezier. Ook in de dagelijkse momenten waren ze er voor een praatje, een helpende hand of een lach.

Dat de stagiaires met een goed gevoel terugkijken, blijkt uit hun mooie waardering: gemiddeld geven zij hun stage een 9! Een prachtig compliment voor alle collega's en werkbegeleiders die hen met aandacht hielpen leren en groeien.

Sommigen hebben inmiddels hun diploma op zak, anderen gaan verder met hun opleiding of een volgende stage. We wensen iedereen veel succes. En vooral: bedankt voor jullie inzet en gezelligheid!



Yaprak kijkt verder

Yaprak werkt als contactverantwoordelijke leerling niveau 4 en volgt daarnaast de opleiding tot verpleegkundige. Voor haar draait goede zorg niet alleen om wat je doet, maar vooral om hoe je naar iemand kijkt. Met aandacht, empathie en ruimte voor eigen keuzes. In deze rubriek deelt Yaprak haar ervaringen uit de praktijk en vertelt ze over de momenten die haar raken, aan het denken zetten of juist laten lachen.

Vrijheid is ook liefdevol loslaten

Vrijheid; Een woord dat voor iedereen iets anders betekent. Voor de één is het de vrijheid om te reizen, voor de ander de vrijheid om eigen keuzes te maken. Voor mij kreeg vrijheid onlangs een andere betekenis, toen we afscheid namen van een bewoner die we bijna twee jaar hebben mogen ondersteunen.

Hij had geen gemakkelijk leven gehad. Zijn jeugd kende veel verdriet en ook later in zijn leven stond hij er vaak alleen voor. Familie of een groot netwerk had hij niet. Toch zag ik in de afgelopen twee jaar veel meer dan een eenzame man. Ik zag iemand met humor, herinneringen, momenten van eigenwijsheid en vooral een verhaal dat ertoe deed. Zoals iedere bewoner heeft ook hij een leven geleid dat ons uitnodigt om verder te kijken dan de zorgvraag alleen.

Een andere manier van er zijn

Toen duidelijk werd dat hij niet meer beter zou worden, veranderde wat hij van ons nodig had. Niet omdat we minder konden betekenen, maar omdat onze aandacht verschoof. We keken niet langer naar beter worden, maar naar wat hem rust, vertrouwen en kwaliteit van leven gaf.

Dat betekent niet dat je niets meer doet. Integendeel. Juist in die laatste fase draait het om goed kijken en luisteren naar wat iemand nodig heeft. Pijn verzachten. Onrust verminderen. Er zijn. Een vertrouwd gezicht aan het bed en een hand vasthouden wanneer woorden tekortschieten. Juist die kleine gebaren kunnen dan van grote waarde zijn.

Loslaten is niet opgeven

In een samenleving waarin we vaak gewend zijn om oplossingen te zoeken, voelt het soms alsof niets doen hetzelfde is als opgeven. Maar in de laatste fase van iemands leven heb ik geleerd dat loslaten geen opgeven is. Loslaten betekent accepteren dat een ziekte niet meer te genezen is en alles doen om de kwaliteit van leven nog zo groot mogelijk te maken.

Bij deze bewoner speelde muziek daarin een bijzondere rol. Wanneer zijn favoriete muziek werd opgezet, leek alle spanning even van hem af te glijden. Zijn gezicht ontspande



en soms neuriede hij zachtjes mee. Het waren kleine momenten, maar ze voelden groots. Alsof hij zich, al was het maar even, vrij voelde. Vrij van pijn, zorgen en alles wat hij in zijn leven had meegedragen.

Vrijheid tot het laatste moment

Hij heeft mij geleerd dat vrijheid veel meer is dan zelf beslissingen kunnen nemen. Het is ook gezien worden als mens en jezelf kunnen blijven, tot het einde. En wanneer beter worden niet meer mogelijk is, betekent vrijheid misschien ook dat je in alle rust en zonder onnodig lijden afscheid kunt nemen.

En misschien is vrijheid uiteindelijk wel precies dat: liefdevol durven loslaten, terwijl je iemand vasthoudt in de zorg die hij verdient.



Elke beweging telt

Bewegen is voor Ginger veel meer dan sporten. Het geeft energie, zelfvertrouwen en vooral een vrij gevoel. Sinds september 2025 werkt zij als praktijkdeskundige Bewegingsgerichte zorg bij Stichting Eykenburg. Daar helpt zij bewoners om actief te blijven op een manier die bij hen past. Met kleine stappen, persoonlijke aandacht en veel plezier laat Ginger zien hoeveel beweging in het dagelijks leven kan betekenen voor iedereen.

Van Vlaardingen naar Den Haag

Ginger is geboren in Vlaardingen en verhuisde voor de liefde naar Den Haag. Op de Haagse Hogeschool ontmoette zij haar man tijdens een cursus recreatief sportleider. Inmiddels zijn ze 22 jaar samen en hebben ze een zoon. Ginger is graag met haar gezin, maar geniet ook van tijd alleen. Ze knuffelt graag met haar katten, kijkt een serie of gaat winkelen.

“Maak het niet te groot en zorg dat het leuk blijft.”

Muziek en bewegen horen bij haar leven. Haar vader is drummer en haar broer zanger. Zelf houdt ze van dansen. Daarnaast doet ze aan krachttraining, yoga en workouts met een verzwaarde hoepel. Toch noemt ze zichzelf een ‘luie sporter’. Ze hoeft niet altijd tot het uiterste te gaan. “Maak het niet te groot en zorg dat het leuk blijft”, zegt ze.

Naast haar werk geeft Ginger als zzp’er lessen op twee sportscholen, waaronder buikspiertraining, 65-plus fit en body and mind. Ook organiseert ze zelf hoepelworkouts.

Een nieuwe stap

Voordat Ginger bij Stichting Eykenburg begon, werkte ze zestien jaar bij een herstelacademie in Utrecht. Daar begeleidde ze groepen als ervaringsdeskundige. Niet als docent, maar als gelijkwaardige gesprekspartner. Ze deelde wat haar had geholpen en luisterde naar anderen. Zo ontstond een open uitwisseling van ervaringen waarin iedereen van elkaar kon leren.

Ginger had het daar goed naar haar zin. Toch dacht ze na over werk dichterbij huis. Ze gaf al sportlessen aan 65-plussers en merkte hoeveel plezier ze beleefde. Ze wilde ouderen, bewegen, organiseren en nadenken verbinden. Een dag later zag ze de vacature bij Stichting Eykenburg. Dat voelde spannend, maar ook alsof alles op



zijn plek viel. Op 1 september 2025 begon ze.

Bewegen zichtbaar maken

Als praktijkdeskundige Bewegingsgerichte zorg werkt Ginger samen met de fysiotherapeut en zorgmedewerkers. Samen met de bewoner kijkt de fysiotherapeut welke oefeningen passend

zijn. Ginger maakt die duidelijk en praktisch. Ze maakt posters met afbeeldingen en bespreekt met de bewoner of die in de woning mogen hangen. Ook zorgt ze dat de oefeningen in het dagoverzicht komen, zodat bewoners en medewerkers er samen mee aan de slag kunnen.

Dat dagelijkse oefenen is belangrijk. Een fysiotherapeut komt meestal één keer per week. Voor verbetering of behoud is vaker oefenen nodig. Soms is een beetje ondersteuning al genoeg om in beweging te komen. Ginger helpt dus met materiaal én aandacht.

Ze maakte beweegmappen voor de etages, met oefeningen en QR-codes naar filmpjes. Ook bedacht ze doorschuifboxen. Iedere twee weken staat er iets anders klaar: materiaal voor muziek, sport, spel, geheugen of fijne motoriek. De box staat in het zicht. Zo is de kans groter dat bewoners en medewerkers er samen iets mee doen.

“Klein is ook bewegen.”

Klein is ook bewegen

Volgens Ginger denken mensen bij bewegen snel aan sporten. Maar juist kleine handelingen tellen mee. Denk aan opstaan uit een stoel, een kopje koffie inschenken of

meedoen aan de dagelijkse verzorging. Wanneer iemand een beweging lange tijd niet doet, kan die vaardigheid verdwijnen. Daarom is het belangrijk om niet automatisch over te nemen.

Dat vraagt geduld. Snel helpen lijkt makkelijk en zorgzaam, maar kan iemand ook iets afnemen. Ginger kijkt liever naar wat nog wel lukt. Misschien heeft iemand alleen tijd, uitleg of ondersteuning nodig. Zo blijft een bewoner betrokken bij het dagelijks leven.

“Ik denk dat bewegen voor bewoners vrijheid betekent”, vertelt Ginger. Wie actief blijft, kan vaak langer dagelijkse dingen doen, keuzes maken en deelnemen aan wat plezier geeft. Het lichaam verandert met het ouder worden, maar



dan kan oefenen verschil maken. Niet om alles perfect te kunnen, wel om mogelijkheden zo lang mogelijk te bewaren.

Eerst luisteren

Persoonlijke aandacht staat voor Ginger voorop. Niet iedereen heeft dezelfde energie, motivatie of mogelijkheden. Een bewoner die vandaag nee zegt, kan morgen wel willen. Soms zit achter een afwijzing iets anders, zoals pijn of vermoeidheid.

Ginger merkte dat bij een bewoner die eerst gemotiveerd was, maar later boos reageerde op zijn oefeningen. Toen bleek dat hij veel buikpijn had en het moeilijk vond om hulp te vragen. Het ging dus niet alleen om bewegen. Eerst was luisteren nodig. “Dat iemand de ene dag iets niet wil, betekent niet dat dit de volgende dag nog steeds zo is”, legt Ginger uit.

Ook angst voor vallen speelt mee. Die angst is begrijpelijk, maar kan ertoe leiden dat iemand veel blijft zitten. Daardoor kan staan of lopen na verloop van tijd juist lastiger worden. Bij een beweegactiviteit vroeg Ginger medewerkers erbij. Met ondersteuning konden bewoners

die dat aankonden een paar keer opstaan en weer zitten. Vijf keer lijkt misschien klein, maar het is wel vijf keer gedaan.

Lachende gezichten

Tijdens beweegmomenten ziet Ginger wat activiteit kan doen. Ze ziet bewoners lachen en samen plezier maken. Dat hoeft geen lang programma te zijn. Een kwartiertje in de huiskamer, bijvoorbeeld voor de lunch, kan al zorgen voor energie en contact. Daarna gaat iedereen verder met de eigen dag.

Ginger organiseerde in juni samen met medewerkers Miranda en Esther ook een avondvierdaagse. Bewoners, medewerkers en mensen uit de buurt wandelden rond Huize Eykenburg. Onderweg was er een pauze en na afloop kregen zij een ijsje. Wie na een kwartier genoeg had, kon met iemand terug. Iedereen bepaalde zelf wat haalbaar was, waardoor iedereen op eigen wijze kon meedoen. Het werd een groot succes en de bewoners vonden het geweldig.

Vrij voelen

Bewegen geeft Ginger verschillende gevoelens. Yoga helpt haar ontspannen. Krachttraining geeft zelfvertrouwen en voldoening. Door sterk en lenig te blijven, kan ze sjouwen, meedoen met voetballende kinderen en actief blijven. “Ik vind dat iedereen mee moet kunnen”, zegt ze in haar sportlessen. Daarom biedt ze oefeningen op verschillende niveaus aan.

“Als ik dans, kan ik me eindelijk een soort van vrij voelen.”

Dansen geeft haar het sterkste gevoel. “Als ik dans, dan kan ik me eindelijk een soort van vrij voelen.” Haar gedachten verdwijnen naar de achtergrond en ze gaat op in het moment. Dat gevoel wenst ze ook bewoners toe: niet doordat alles voor hen wordt gedaan, maar doordat ze zelf kunnen blijven proberen, kiezen en beleven.

Ginger hoopt dat bewegen steeds meer een vast onderdeel van de dag wordt. Niet als extra taak, maar als een kans om bewoners zo lang mogelijk te laten doen wat voor hen belangrijk is. Haar boodschap blijft eenvoudig en positief: kijk naar de persoon, sluit aan bij wat mogelijk is en houd het leuk. Want iedere beweging kan iets openen: een glimlach, een gesprek, een succesje of een stukje vrijheid.



Haags Ontmoeten

U bent van harte welkom bij Haags Ontmoeten. Kom langs voor een gezellig praatje, een kopje koffie of een fijne activiteit. Ontmoet anderen, deel ervaringen en doe mee op uw eigen manier. Samen maken we er een gezellige dag van, dichtbij huis en met aandacht voor elkaar. Haags Ontmoeten is er dagelijks op elk van onze drie locaties. U en uw familie of mantelzorger(s) zijn van harte welkom!

't Praethuys

p/a Huize Eykenburg, Kruisbessenstraat 12

Vijf dagen per week geopend van 10.00 - 15.30 uur

Maandag Alleen open voor Engelse les

14.00 – 15.00 uur	Engelse les
-------------------	-------------

Dinsdag

10.00 – 12.00 uur	Silver fit fiets & spelletjes
13.00 – 15.00 uur	Computerles
13.00 – 15.30 uur	Spelletjes
14.00 – 15.30 uur	Brain training Zangmiddag*

Woensdag

10.00 – 12.00 uur	Bewegen & spelletjes
13.00 – 15.30 uur	Silver fit fiets
14.00 – 15.00 uur	Wandelen door het huis

Donderdag

10.00 – 12.00 uur	Spelletjes & biljarten
13.00 – 15.30 uur	Nagelverzorging & Breien
14.00 – 15.30 uur	Koersbal*

Vrijdag

10.00 – 12.00 uur	Biljarten, wandelen & spelletjes
11.00 – 11.45 uur	QI-Gong
13.00 – 15.30 uur	Borrelmiddag & Bingo (€2,- p.p.)*

* Deze activiteit is om de week

de Babbelbox

p/a Het Zamen, Esperantostraat 12

Zes dagen per week geopend van 10.00 - 16.00 uur

Maandag

10.00 – 12.00 uur	Spelletjes
14.00 – 16.00 uur	Quiz & geheugentraining

Dinsdag

10.00 – 12.00 uur	Crea-ochtend
14.00 – 16.00 uur	Spelletjes

Woensdag

10.45 – 11.30 uur	Bewegen
14.00 – 16.00 uur	Wisselende activiteiten

Donderdag

10.00 – 12.00 uur	Breien
14.00 – 15.00 uur	Spelletjes

Vrijdag

10.45 – 12.00 uur	Bewegen
14.00 – 16.00 uur	Muziek met een hapje & drankje

Zaterdag

10.00 – 12.00 uur	Spelletjes
14.00 – 16.00 uur	Spelletjes

het Kletshoekje

p/a het Coornherthuis, Erasmusplein 87

Vier dagen per week geopend van 10.00 - 16.00 uur

Maandag

10.00 – 12.00 uur	Bijkletsen
13.30 – 14.30 uur	Stoelgym en -yoga
12.00 – 16.00 uur	Spelletjes

Woensdag

10.00 – 12.00 uur	Tekenen en schilderen
12.00 – 16.00 uur	Spelletjes

Vrijdag

10.00 – 12.00 uur	Haken en breien
12.00 – 16.00 uur	Sjoelen en een borrelhapje

Zaterdag

12.00 – 16.00 uur	Kletsen, diverse spelletjes, lunch met wisselende thema's
-------------------	---



Mocht u vragen hebben of meer informatie wensen, dan kunt u contact opnemen met het Cliënt Contact Centrum: ccc@eykenburg.nl of 070 - 750 7000.

Meer aandacht, makkelijker vastleggen:

spraakgestuurd rapporteren

Een medewerker pakt tijdens het gesprek zijn telefoon erbij. Dat lijkt misschien onbeleefd, maar zij doen dat niet zomaar. Met de telefoon legt men vast wat er is besproken. Binnen Stichting Eykenburg gebruiken inmiddels ongeveer 300 medewerkers spraakgestuurd rapporteren. De komende tijd breiden we dit verder uit. Door te praten in plaats van alles achteraf uit te typen, ontstaat meer ruimte en tijd om samen stil te staan bij wat voor u belangrijk is.

Gewoon vertellen wat belangrijk is

Rapporteren hoort bij goede zorg en ondersteuning. Hoe gaat het met u, wat is er gebeurd en zijn er bijzonderheden waar collega's rekening mee moeten houden? Die informatie komt in uw elektronisch cliëntdossier.

Als de situatie het toelaat, kan de medewerker samen met u rapporteren. U staat daarbij centraal. U bespreekt wat u belangrijk vindt, vertelt hoe het met u gaat en kunt zelf informatie aanvullen die van belang is voor uw zorgplan.

Binnen Stichting Eykenburg gebruiken we hiervoor het Attendi platform. Met behulp van AI, kunstmatige intelligentie, worden de gesproken woorden omgezet in een verslag. De spraaksoftware is speciaal ontwikkeld voor de zorg. De informatie wordt veilig opgeslagen en uw privacy wordt beschermd.

“We spreken samen in wat belangrijk is. De medewerker zorgt altijd voor een controle.”

Voordat het verslag in uw dossier komt, controleert de medewerker de tekst. Klopt de informatie en is alles compleet? Waar nodig wordt iets aangepast. De medewerker blijft altijd verantwoordelijk voor wat uiteindelijk wordt vastgelegd.

Een dossier dat makkelijker leest

Spraakgestuurd rapporteren helpt ook om rapportages duidelijker te maken. De app zet gesproken informatie om in volledige zinnen en verbetert stel- en spelfouten. Ook aarzelingen en stopgeluiden, zoals ‘uh’ en ‘ah’, worden uit de tekst gehaald. Afkortingen worden waar mogelijk voluit geschreven. Zo ontstaat een prettig leesbaar verslag

voor u, uw familie en de medewerkers die bij uw zorg en ondersteuning betrokken zijn.

Misschien ziet u dat een medewerker af en toe tegen een telefoon praat. Dat kan in het begin even wennen zijn. De kans is groot dat diegene op dat moment een rapportage inspreekt.

“U vertelt wat voor u belangrijk is, samen zorgen we dat het goed wordt vastgelegd.”

Meedoen hoeft niet altijd. Soms komt het moment niet uit of lukt het even niet. Dan kan de medewerker de rapportage op een ander moment of op een andere manier vastleggen.

Spraakgestuurd rapporteren blijft een hulpmiddel. De techniek ondersteunt het schrijven, terwijl het persoonlijke contact en de professionele beoordeling van de medewerker centraal blijven staan.





Veel meer dan mantelzorg

Sommige vriendschappen ontstaan zonder dat je precies kunt aanwijzen wanneer iemand als familie is gaan voelen. Zo is het ook bij Ben Bor (85) en zijn mantelzorger Jacqueline Knops (64). Ze kennen elkaar inmiddels zo'n 20 jaar. Wat begon bij een snackbar groeide uit tot een hechte band. Jacqueline is bijna iedere dag bij Ben in Huize Eykenburg. Ze zoeken samen de gezelligheid op, maken graag een uitstapje en hebben aan een drankje en wat lekkers al genoeg voor een fijne dag.

Waar het allemaal begon

Jacqueline en Ben leerden elkaar 20 jaar geleden kennen bij een snackbar op het Almeloplein. Wat begon als een gewone kennismaking, groeide uit tot een hechte band. Later hielpen Jacqueline, haar man en haar dochter in Bens meubelwinkel. Haar man hielp met het sjouwen en vervoeren van meubels en Jacqueline en haar dochter knapten spullen op en maakten oude kristallen lampen schoon.

“We deden het echt met z’n allen”, vertelt Jacqueline. Ben werd steeds meer onderdeel van het gezin en ging mee naar verjaardagen. Voor Jacqueline voelt hij allang niet meer als een kennis. “Mijn vader is maar 68 jaar geworden en Ben is precies hetzelfde type als mijn vader”, zegt ze. “Voor mij voelt hij als een vader.”

Een Haagse kampioen

Ben is geboren en opgegroeid in Den Haag. Als jonge man stond hij regelmatig in de boksring. Ongeveer vijf jaar lang

bokste hij en in die periode werd hij kampioen van Zuid-Holland.

Op zijn kamer in Huize Eykenburg zijn de herinneringen daaraan nog steeds te zien. Er hangen oude foto's van zijn bokstijd en van de vrienden met wie hij bokste. Jacqueline wijst met trots naar de foto's als ze over die tijd vertelt. Sport bleef daarna belangrijk voor Ben. Zo ging hij graag naar voetbalwedstrijden en was hij betrokken bij voetbalvereniging VCS.

Op zijn plek in Huize Eykenburg

Ben woont sinds april in Huize Eykenburg. Daarvoor woonde hij op een andere woonplek. Jacqueline merkte dat die plek niet goed bij hem paste. Via een bekende die bij Stichting Eykenburg werkt, hoorde ze over Huize Eykenburg. In november schreef ze Ben in en een paar maanden later kon hij al verhuizen. Dat geeft Jacqueline meer rust. “Hier kan ik gewoon



even een uurtje weggaan. Dan zit hij samen met andere bewoners in de huiskamer.” Ook Ben zoekt die gezelligheid inmiddels zelf op. “Vanmorgen vroeg ik nog: wil je naar je kamer? Toen zei hij: ‘Laat mij hier maar lekker zitten.’”

Ze zijn daarnaast vaak beneden te vinden. “Iedere middag gaan we naar het ontmoetingsplein”, vertelt Jacqueline. Als er een optreden of andere activiteit is, sluiten ze graag aan. En als het weer het toelaat, zitten ze regelmatig buiten om een sigaretje te roken.

Mantelzorg hoort bij haar

Jacqueline noemt zichzelf inmiddels al zo'n 20 jaar Bens mantelzorger. Toch is dat nooit een bewuste beslissing



geweest. “Ik ben er eigenlijk gewoon ingerold”, vertelt ze. Toen Ben steeds meer hulp nodig had, werd ook haar rol groter. Ze hielp hem thuis en bleef dat doen toen hij naar Huize Eykenburg verhuisde.

Nu Ben in Huize Eykenburg woont, hoeft ze niet meer alles alleen te doen. Hij krijgt bijvoorbeeld hulp bij het eten en medewerkers ondersteunen hem gedurende de dag. Toch doet Jacqueline nog steeds veel voor Ben. Afstand nemen vindt ze lastig. “Ik deed daarvoor niet anders. Als je het al zo lang gewend bent, zit het gewoon helemaal in je dag.”

Ook haar dochter en man zijn veel bij Ben te vinden. Jacqueline gaat meestal in de middag naar huis om te eten en komt later op de avond weer terug. In de tussentijd komt haar dochter vaak langs en ook haar man schuift regelmatig aan. Zo heeft Ben bijna altijd mensen over de vloer.

“Het zit gewoon helemaal in mijn dag.”

Even terug naar toen

Stilzitten doen ze niet graag. Onlangs stapte Ben samen met de dochter van Jacqueline op de duofiets om weer een stukje oud en vertrouwd Den Haag op te zoeken. Ze reden naar de snackbar aan het Almeloplein, de plek waar Jacqueline en Ben elkaar jaren geleden leerden kennen. Een rondje door de buurt betekent voor Ben

veel herkenning. Zijn oude woning lag niet ver van Huize Eykenburg en onderweg komen ze langs straten en plekken die hij goed kent. Ondanks dat Ben niet meer alles zelf kan, kunnen ze zo nog steeds samen op pad.

“We nemen wat lekkers mee en maken er zelf een feestje van.”

Op pad met de bus

Met de bus van Stichting Eykenburg gingen Ben en Jacqueline een dagje naar Camping Duinhorst in Wassenaar. Een plek die Ben goed kent, want vroeger ging hij daar ook al regelmatig met haar mee naartoe. Voor zo’n dag gaat inmiddels wat meer mee dan toen, maar dankzij de bus konden zijn rolstoel en alle benodigde spullen gewoon mee. “Het is een hele verhuizing”, vertelt Jacqueline met een glimlach.

Eenmaal op de camping was het vooral weer vertrouwd. Samen zitten, mensen om zich heen en natuurlijk even langs de snackbar. Dat hoort er voor hen gewoon bij.

Voor Jacqueline en Ben is het fijn dat dit soort uitstapjes nog steeds kunnen. Even ergens anders zijn, zonder dat er meteen van alles hoeft te gebeuren. Gewoon samen op pad en doen wat ze altijd graag deden.



Wisselcolumn

Het begint in de bus

Sinds november werkt Robbert Kuiper als medewerker vervoersdiensten van Stichting Eykenburg. Hij brengt bewoners en cliënten veilig naar de dagbesteding, afspraken en uitjes. “De dagbesteding begint al in de bus. Als ik iemand een glimlach kan geven, start voor mij de dag meteen goed.”

Terug op een vertrouwde plek

Stichting Eykenburg is voor Robbert bekend terrein. In 2011 liep hij stage in Huize Eykenburg voor zijn opleiding ‘Helpende Zorg en Welzijn’. Later werkte hij korte tijd in het restaurant en reed hij met de broodkar. Jaren later bezorgde hij vanuit een delicatessenwinkel eten bij een dagbesteding. Juist daar begon het opnieuw te kriebelen. “Het leek mij zo leuk om op de weg te zijn én met deze doelgroep te werken”, vertelt Robbert. Toen hij de vacature voor vervoersdiensten van Stichting Eykenburg zag, solliciteerde hij meteen.

Rust en aandacht tijdens iedere rit

Robbert haalt bewoners en cliënten thuis of op een van de locaties op en brengt hen naar de dagbesteding. Daarnaast rijdt hij naar ziekenhuisafspraken en uitjes en vervoert hij onder andere boodschappen en materialen tussen Huize Eykenburg, Het Zamen en Het Coornhert.

Als de planning het toelaat, organiseert Robbert in Het Zamen ook een sport en spelmiddag. Samen met bewoners doet hij verschillende activiteiten. “Ik vind het leuk om af en toe een halfuurtje met de mensen te bewegen.” Voor Robbert is het een mooie aanvulling op zijn werk, omdat hij zo op een andere manier contact maakt met de bewoners.

Robberts werk gaat niet alleen om goed kunnen rijden, maar volgens hem vooral om aandacht. Onderweg kijkt hij niet alleen naar de weg, maar ook naar de mensen in de bus. “Hoe zit iemand erbij vandaag? Valt er iets op? Je bent tijdens een rit met allerlei dingen bezig. Als jij rustig bent, straal je dat ook uit naar de mensen in de bus.” Die rust moest hij in het begin leren vinden. Collega JP zei ooit tegen hem: “De tijd van haasten is voorbij.” Inmiddels begrijpt Robbert precies wat hij daarmee bedoelde.

Een rondje over de boulevard

Een rit die Robbert nog altijd bijblijft, was die met een bewoner die naar het ziekenhuis moest. De man vertelde dat hij al lange tijd niet meer op Scheveningen was geweest. Na de afspraak bekeek Robbert zijn planning. Hij zag dat hij genoeg tijd had en besloot niet direct terug te rijden naar huis. In plaats daarvan nam hij de bewoner mee voor een rondje over de boulevard van Scheveningen. “Voor mij was het iets kleins, maar voor die meneer betekende het heel veel”, vertelt hij. Juist zulke momenten maken zijn werk bijzonder. Voor Robbert staat de bewoner altijd op nummer één. “Voor mij voelt het niet als werken, maar als thuiskomen.”

Robbert Kuiper

Medewerker (pers.) Vervoersdiensten

Robbert geeft het stokje door aan Angela van Eeden, Vrijwilliger Hospice Claude Monet.



Lijkt het je leuk om samen met bewoners te bewegen? Voor de sport en spelmiddag zoeken we nog een enthousiaste vrijwilliger.



Midden in de wijk

Een zorgzame wijk ontstaat wanneer mensen elkaar kennen, ontmoeten en iets voor elkaar kunnen betekenen. Bij Stichting Eykenburg dragen we daar op verschillende manieren aan bij. Op onze locaties én in de wijken eromheen brengen we bewoners, buurtgenoten, vrijwilligers en organisaties met elkaar in contact. Samen zorgen we voor momenten waarop mensen elkaar kunnen ontmoeten en zich verbonden voelen. Heb je zelf een mooi idee of initiatief in de wijk? Laat het ons vooral weten. We denken graag mee en sluiten aan waar dat past.

Elkaar ontmoeten begint dichtbij

Voor verbinding met de wijk is soms een praatje, samen wandelen, naar de diertjes toe of een kop koffie al genoeg om elkaar beter te leren kennen.

Een mooi voorbeeld is Muziek in de Vruchtenbuurt. Op 6 september klonk op verschillende plekken in de wijk livemuziek. In voortuinen, bij Lunchroom Op de Hoek en bij Huize Eykenburg kwamen buurtbewoners, bewoners en muzikanten samen. Tijdens het optreden van de Eykenheijmers, de band van Stichting Eykenburg, liet bewoner Guus zijn saxofoontalent horen.

Huize Eykenburg was die dag niet een losse locatie met een eigen programma, maar één van de plekken in de buurt. Mensen kwamen naar binnen en bewoners gingen naar buiten. En juist daar ontstaat verbinding.

“Een zorgzame wijk begint met elkaar leren kennen.”

Aan de wandel

Ook de avondvierdaagse brengt mensen letterlijk de wijk in. Bewoners, buurtbewoners, medewerkers, familie en mantelzorgers gaan samen naar buiten, ontmoeten elkaar en beleven de omgeving op een andere manier. Tijdens de afgelopen vierdaagse zagen we vooral blijdschap. Er werd gewandeld, aangemoedigd, gepraat en samen genoten. Iedereen deed mee op een manier die bij hem of haar paste. Daarbij keken we naar wat iemand zelf kan en graag wil doen. Soms zelfstandig, soms met een beetje ondersteuning.

Juist daarin zit de waarde van de vierdaagse. Het gaat om meer dan kilometers maken. Het zijn betekenisvolle dagen vol beweging, contact en plezier.



Samen voor een schone buurt

Vanuit Het Zamen zoeken we de verbinding met de wijk ook buiten de deur. Met ‘Maak de natuur schoon!’ gingen bewoners

en medewerkers al onder andere meerdere keren naar Park De Verademing. Tijdens de wandeling ruimen we zwerfafval op. Maar het bewegen en de gesprekken onderweg waren minstens zo belangrijk. Samen iets doen voor de buurt lijkt misschien iets kleins, maar het betekent veel.

Inmiddels vond ook in de Vruchtenbuurt een editie plaats. Zo doen we samen iets voor een schonere leefomgeving en ontstaan tegelijk nieuwe ontmoetingen.

Een plek om elkaar te vinden

Het Haags Ontmoeten speelt eveneens een belangrijke rol. Mensen uit de wijk kunnen er anderen ontmoeten, meedoen aan activiteiten en samen koffiedrinken. Onze locaties zijn zo niet alleen plekken waar mensen wonen of ondersteuning krijgen, maar ook plekken waar buurtgenoten elkaar kunnen tegenkomen.

“Verbinding ontstaat wanneer mensen elkaar weten te vinden.”

Niet voor de wijk, maar met de wijk

Tegelijk kijken we naar buiten. Wat gebeurt er al in de wijk? Waar komen mensen samen? Bij welke initiatieven kunnen bewoners aansluiten? En met wie kunnen we samenwerken?

Bewoners, buurtgenoten, vrijwilligers, scholen, ondernemers en organisaties hebben allemaal kennis, ideeën en talenten. Het gaat daarom niet alleen om wat wij voor de wijk kunnen doen, maar vooral om wat we samen kunnen doen.



Wat was het een geslaagde Kumpulan!

De Balinese danseressen van Dwibhumi Dance & Cultuur namen ons mee naar Indonesië met sierlijke dansen, kleurrijke kostuums en verhalen over de Balinese cultuur. Bij deze dansvorm speelt het hele lichaam een rol. Van de precieze bewegingen van de handen en vingers tot de houding van de voeten, schouders en nek. Zelfs de ogen en gezichtsuitdrukkingen bewegen mee en dragen bij aan het verhaal van de dans.

De dames vertelden meer over de betekenis achter de bewegingen en lieten zien hoe dans, muziek en cultuur op Bali nauw met elkaar verbonden zijn. De prachtige kostuums, hoofdtooiën en sieraden maakten het optreden helemaal compleet. Ook de zangeres wist iedereen te raken met haar stem en bracht de sfeer van Indonesië nog dichterbij.

Lang stilzitten was er niet bij. Er werd volop meegeklapt, gelachen en gedanst. Tussendoor genoten we van warme hapjes en natuurlijk van heerlijke spekkoeke. Aan het einde van de middag vielen een paar bewoners in de prijzen. De rest nam vooral een flinke dosis gezelligheid en mooie herinneringen mee.





Duurzaam doen voor een fijn (t)huis

Duurzaamheid klinkt misschien groot, maar je merkt het juist in de gewone dingen. Een prettig huis, lekker en gezond eten, een groene tuin en zo min mogelijk afval. Bij Stichting Eykenburg werken we aan een omgeving waar bewoners fijn kunnen wonen en medewerkers prettig kunnen werken. Zo zorgen we samen voor een gezonde leefomgeving, nu en in de toekomst, waarin mensen zich echt thuis kunnen voelen.

Een gezonde leefomgeving

Duurzaamheid gaat voor ons niet alleen over energie besparen of afval scheiden. Het gaat vooral over prettig leven. Over een huis waar het aangenaam leven is. Over een tuin waar je schaduw kunt opzoeken, een rondje kunt lopen of even buiten kunt zitten. Daarom willen we niet alleen praten en plannen maken. We gaan vooral duurzaam doen: kijken wat beter kan en dat ook echt aanpakken.

Onze Groene Route

Sinds een paar maanden werkt Peter van der Hem bij Stichting Eykenburg als duurzaamheidscoördinator. Samen met collega's, bewoners en vrijwilligers geeft hij onze Groene Route verder vorm. Inmiddels heeft Stichting Eykenburg het bronzen certificaat van de Milieuthermometer Zorg behaald. Daar zijn we trots op. Maar duurzaamheid draait voor ons om meer dan een certificaat. We werken aan een gezonde en toekomstbestendige leefomgeving, waarin mensen op hun eigen manier kunnen leven. Brons is daarom een mooie mijlpaal, maar zeker geen eindpunt. We blijven kijken naar wat beter en duurzamer kan.

Wat merken we daarvan?

Bij verbouwingen letten we op goede isolatie en slimme verwarming. Zo blijft het binnen prettig en gebruiken we minder energie. We maken afval scheiden makkelijker en kijken ook naar andere dagelijkse keuzes. Voedsel is daar een mooi voorbeeld van. De hele week staan er plantaardige gerechten op de menukaart. Op maandag is het hele menu plantaardig. Zo maken we bewuste keuzes die bijdragen aan een fijn (t)huis waar bewoners prettig wonen en zoveel mogelijk zelf blijven doen. Vandaag én morgen.



Verhalen van Reablement

Zelf waar het kan, samen waar het nodig is.

Zelf bepalen hoe je dag begint. Naar buiten gaan of iets doen wat je altijd graag hebt gedaan. Het lijken gewone dingen, maar juist die dingen maken het leven van jezelf. Ook als ouder worden, ziekte of een beperking ervoor zorgt dat niet alles meer vanzelf gaat.

Daarom kijken we bij Stichting Eykenburg naar wat een bewoner of cliënt belangrijk vindt, kan en wil. We nemen niet automatisch iets over, maar kijken eerst naar wat nog wél lukt of misschien opnieuw geleerd kan worden. Soms vraagt dat om oefening en vertrouwen, soms om een hulpmiddel of een helpende hand.

Want als we te snel iets overnemen, kunnen vaardigheden én zelfstandigheid langzaam verloren gaan. Door zelf te blijven doen wat kan, blijven vaardigheden behouden en houdt iemand zoveel mogelijk de regie over het eigen leven.

Deze manier van denken en werken heet reablement. Zelf waar het kan, samen waar het nodig is. In deze twee persoonlijke verhalen lees je hoe Reablement er in de praktijk bij ons uit ziet.

Krish houdt zijn dag in beweging

Krish Uday (55) woont op de Vincent van Goghstraat in Het Zamen. Voor Krish zijn een frisse start, een helpende hand en de vrijheid om zelf te kiezen belangrijk. Hij doucht zelf, helpt bij het ontbijt, kookt voor de groep en houdt graag zijn omgeving netjes. Niet omdat het moet, maar omdat hij het wil.

Een goede dag begint fris

Krish werd geboren in Suriname en kwam op zijn negentiende naar Nederland. Een vaste lijn in de dag is voor hem belangrijk. Die begint met opstaan, douchen, scheren en schone kleren aantrekken. Pas daarna kan zijn dag beginnen. "Als ik mezelf 's morgens niet heb gereinigd, dan zie je mij niet ergens opdagen", zegt hij.

Rond acht uur klopt een medewerker aan en vraagt of die binnen mag komen. Daarna wordt Krish uitgenodigd voor het ontbijt. Hij maakt zichzelf klaar en komt als hij zover is. De ondersteuning die hij nodig heeft, zit in de structuur van zijn dag.

Vragen maakt het verschil

Eenmaal in de huiskamer kijkt Krish waar hij kan helpen. Hij zet dingen op tafel voor het ontbijt, helpt met de vaatwasser en pakt soms de bezem of dweil. Voor Krish horen zulke klussen bij een huis waarin mensen samen leven. "Opgeruimd staat netjes", zegt hij.

"Opgeruimd staat netjes."

Eén ding is belangrijk: helpen blijft zijn eigen keuze. 'Krish, wil je even helpen?' Dat hoort hij graag. Maar 'dat is toch Krish zijn taak' voelt heel anders. Hij helpt graag, zolang het vanuit hemzelf komt. Zoals Krish het zelf zegt: zin en wil horen bij elkaar.

Koken met liefde

Koken doet Krish ook graag. Om de dinsdag staat hij samen met Karin, praktijkdeskundige welzijn, beneden in de keuken. Daar maakt hij eten voor de groep. Bewoners en medewerkers schuiven aan. Het gaat hem niet alleen om het gerecht, maar ook om samen bezig zijn en samen eten. De gezelligheid!

Met recepten werkt hij nauwelijks. Toen iemand ernaar vroeg, wees hij voor de grap naar de apotheek. Daar moesten ze het recept maar halen. Zijn echte geheim is eenvoudig: "Een maaltijd moet je met liefde voorbereiden."



Ook buiten aan de slag

Zijn aandacht voor een schone omgeving stopt niet bij de keuken. Krish gaat geregeld met andere bewoners de buurt in om afval op te ruimen. Met een vuilniszak en grijper gaat hij aan de slag. "Hup, hup, hup. Het moet gewoon schoon zijn", vertelt hij. Zo draagt hij iets bij en blijft hij in beweging.

Na een actieve dag zoekt Krish rust. Wanneer alles is gedaan, doucht hij in de avond nog een keer. Daarna kijkt hij televisie, naar programma's over tuinen en verbouwingen. Daar ziet hij hoe mensen iets maken en opbouwen. Hij vindt het leuk om te blijven leren.

Voldoening zonder applaus

Zelf dingen doen geeft Krish een prettig gevoel. Het maakt zijn dag mooier en geeft hem voldoening. Een groot bedankje of compliment hoeft niet. Hij weet wanneer hij iets goed heeft gedaan. Teamleider Naomi zegt het treffend: "Krish is niet van het halve werk. Als hij opruimt of helpt, wil hij het netjes afmaken."

Voor Krish betekent vrijheid: zelf kiezen, zelf beginnen en iets betekenen voor anderen. Niet op zijn kamer blijven zitten, maar deel uitmaken van het dagelijks leven. Eerst luisteren, dan doen.

"Iemand kan zich vandaag anders voelen dan morgen."

Krish vindt dat mensen niet voor elkaar moeten invullen wat iemand nodig heeft. "Het is niet alleen maar mondje dicht en verwachten dat een ander je gedachten leest", zegt hij. Vragen stellen, luisteren en elkaar met respect behandelen zijn voor hem belangrijk. "Iemand kan zich vandaag anders voelen dan morgen."

Zijn eigen regel is helder: probeer eerst wat je zelf kunt. "Doet een lampje het niet? Kijk dan eerst zelf wat er aan de hand is. Lukt het niet, dan kan een ander natuurlijk een handje helpen." Zo blijft Krish doen wat bij hem past, op zijn eigen manier.





Zelf kiezen smaakt naar meer

Zelf kiezen wat je eet, een beschuitje pakken en genieten van een frietje: het klinkt heel gewoon. Voor Ingrid Claproth (72) was dat lange tijd niet vanzelfsprekend. Na een herseninfarct kreeg zij sondevoeding en had zij een tracheacaneule. Toch bleef haar wens helder: weer zelfstandig eten. Haar verhaal laat zien hoeveel er mogelijk is als je luistert en samen kijkt naar wat wél kan.

Een gewoon beschuitje

Toen Ingrid op de Piet Mondriaanstraat in Het Zamen kwam wonen, kreeg zij sondevoeding via een sonde naar haar maag. Zelfstandig eten lukte op dat moment niet. Toch wilde Ingrid weer gewoon kunnen eten. Een medewerker herinnert zich dat zij op een gegeven moment vroeg of ze niet gewoon een beschuitje kon krijgen. Of een lekker frietje. Iets heel alledaags werd daarmee een belangrijk doel: weer zelf kunnen eten.

Samen met haar familie, de ergotherapeut, logopedist en medewerkers werd gekeken wat veilig en mogelijk was. Ingrid begon met aangepaste voeding. Stap voor stap werd dit opgebouwd. En het lukte. Inmiddels eet Ingrid weer zelfstandig. Een prachtige prestatie: iets wat zij kwijt was, heeft zij met hulp, oefening en doorzettingsvermogen teruggewonnen.

Niet kunnen eten vond Ingrid verschrikkelijk. "Eten is voor mij heel belangrijk. Ik hou echt van lekker eten." Zelf weer

kunnen eten paste bij iets wat Ingrid heel belangrijk vindt: zoveel mogelijk zelf doen en niet hoeven wachten op een ander. "Ik vind het mooi als je iets zelf voor elkaar kunt krijgen. Dat je niet altijd afhankelijk hoeft te zijn. En dat wil ik ook niet."

"Ik vind het mooi als je iets zelf voor elkaar kunt krijgen."

Zelf op pad

Ingrid vindt het fijn om zelf te kunnen gaan en staan waar ze wil. Haar rollator helpt haar daarbij. Even een stukje lopen, ergens naartoe gaan of een sigaret roken: ze hoeft niet altijd te wachten tot iemand met haar mee kan. Die vrijheid vindt ze belangrijk.

Dat betekent niet dat de rollator haar favoriete hulpmiddel is. Soms voelt ze zich ermee, zoals ze zelf zegt, "net een klein kind". Toch helpt hij haar om zelfstandig op

pad te blijven gaan en haar eigen dingen te doen. Daarom gebruikt ze hem dagelijks.

"Stil zitten doe ik toch niet", zegt Ingrid nuchter. Ze breit en haakt graag en op woensdag komen haar zussen langs voor koffie. Ook koken vindt ze leuk, vooral Indonesisch en Italiaans.

Plannen genoeg

Ingrid kijkt ook graag vooruit. Zo zou ze het leuk vinden om een buddy te hebben met wie ze af en toe op pad kan. Even samen de deur uit en iets ondernemen. Ook bewegen blijft belangrijk voor haar. Voorheen ging ze meerdere keren per week naar de fitness en deed ze aan spinning en zumba. Ingrid zou

graag kijken of ze dat weer kan oppakken. Een mooie wens om de komende tijd mee aan de slag te gaan.

"Er zijn nog kansen genoeg."

Mooie herinneringen aan haar werk

Ook over haar werk bij de bloedbank in Amsterdam vertelt Ingrid met veel enthousiasme. Ze vertelt hoe ze destijds via LinkedIn werd benaderd en hoe bijzonder ze dat vond. "Ik voelde me vereerd dat ze mij belden."

Met minstens zoveel enthousiasme praat ze over het symposium dat ze organiseerde voor het afscheid van een medisch directeur. Het openen en afsluiten van de dag, een verhaal vertellen en sprekers uitnodigen. "Ik vond het sowieso leuk om iets te organiseren."

Het past bij hoe Ingrid in het leven staat: graag bezig zijn en iets betekenen. "Er zijn nog kansen genoeg."

Beginnen met luisteren

Ingrid weet dat niet iedereen hetzelfde kan en wil. Juist daarom vindt ze luisteren zo belangrijk. Eerst vragen wat iemand zelf wil, wat nog lukt en wat misschien opnieuw mogelijk kan worden.

Bij Ingrid begon dat met de wens om weer zelf te eten. Dat beschuitje of dat frietje was meer dan alleen een maaltijd. Het stond voor iets terugkrijgen wat zij kwijt was. Nu eet ze weer zelfstandig, gaat ze op pad en maakt ze plannen. Met hulp waar nodig, maar op haar eigen manier.





Met aandacht voor jezelf blijf je in beweging

Hoe blijf je gezond, energiek en met plezier in beweging? September staat bij Stichting Eykenburg in het teken van vitaliteit en duurzame inzetbaarheid. Jurgen Faerber, eigenaar van CosaGym in Den Haag, vertelt hierover. Hij organiseert samen met Stichting Eykenburg onder andere de Powerwalks rondom onze locaties. Volgens Jurgen hoeft meer bewegen niet ingewikkeld te zijn. Kleine stappen maken al verschil.

Eerst goed voor jezelf zorgen

Jurgen Faerber werkt al ruim acht jaar als coach op het gebied van beweging, gezondheid en leefstijl. Ruim drieënhalve jaar geleden startte hij CosaGym, waar persoonlijke aandacht en plezier minstens zo belangrijk zijn als prestaties. Wie iedere dag klaarstaat voor bewoners, cliënten, mantelzorgers of collega's, moet ook aandacht houden voor zichzelf.

“Voor mij betekent gezond en fit blijven dat je met energie je werk kunt doen en aan het einde van de dag ook nog energie overhoudt”, vertelt Jurgen. Dat betekent volgens hem niet dat iedereen fanatiek hoeft te sporten. Bewegen begint vaak veel kleiner.

Even een stukje lopen telt ook

Neem wat vaker de trap, loop tijdens een telefoongesprek of kom tussendoor even in beweging. Zulke momenten helpen om je lichaam actief te houden. Dat geldt ook voor

medewerkers die tijdens hun werk al veel lopen, staan, bukken of tillen. Afwisseling helpt om je lichaam sterk en soepel te houden. Bovendien doet bewegen ook iets met je hoofd. “Zelfs tien minuten buiten wandelen kan al zorgen voor meer rust, energie en een frisse blik”, zegt Jurgen.

“Ook kleine beweegmomenten maken verschil.”

In beweging in onze eigen buurt

Dat bewegen niet ver van huis of werk hoeft, is goed te zien tijdens de Powerwalks die Stichting Eykenburg samen met Jurgen organiseert. De wandelingen gaan door de buurten rondom onze locaties. Onderweg ben je buiten, beweeg je met anderen en zie je je eigen omgeving soms met andere ogen. Een park, een plein of een rondje door de wijk is al genoeg.

Samen bewegen maakt het makkelijker

Bewegen met anderen helpt om het ook echt te doen. Dat geldt voor medewerkers, bewoners, cliënten, mantelzorgers en vrijwilligers. Je bent actief, maakt een praatje en doet iets plezierigs.

Wat kun je zelf doen?

Misschien begint het voor jou met de vraag: wie gaat er even met mij mee? Naar buiten, naar de winkelstraat of gewoon even naar de bakker.

Als bewoner of cliënt kun je aangeven dat je graag wat vaker op pad wilt of vragen welke activiteiten er zijn. Misschien sluit iemand uit de buurt graag aan. De enthousiaste verhalen over de avondvierdaagse van Stichting Eykenburg laten zien hoeveel plezier het geeft om met anderen in beweging te zijn.

Ook kleine momenten tellen. Sta wat vaker op, verander regelmatig van houding of voeg bewust wat extra beweging toe aan je dag. Een mantelzorger of vrijwilliger kan daar makkelijk bij aansluiten. Zo wordt bewegen geen aparte activiteit, maar iets wat vanzelf in de dag past.

“Goed bewegen helpt je om na je werk energie over te houden.”

Dat geldt volgens Jurgen ook voor medewerkers die denken: “Ik beweeg tijdens mijn werk al genoeg.” Wie in zorg en ondersteuning werkt, loopt en staat inderdaad veel. Maar je lichaam wordt daarmee niet automatisch op alle onderdelen sterker.

“Werk in zorg en ondersteuning vraagt veel van je lichaam. Juist daarom kan het helpen om daarnaast te werken aan kracht, conditie en mobiliteit.” Mobiliteit betekent dat je gewrichten en spieren soepel kunnen bewegen. Door daar aandacht aan te geven, ondersteun je je lichaam bij wat je iedere dag doet.

Begin vooral klein

Vitaliteit zit vaak in keuzes die makkelijk in je dag passen. De één kiest voor wat extra beweging tussendoor, de ander sluit liever aan bij een activiteit. Met de vitaliteitsactiviteiten binnen Stichting Eykenburg willen we medewerkers, bewoners, cliënten, mantelzorgers en vrijwilligers helpen ontdekken wat bij hen past.

Goed voor jezelf zorgen kan heel eenvoudig beginnen.



Mariette

Als mantelzorger was Mariette al nauw betrokken bij Stichting Eykenburg. Nu zet zij zich als vrijwilliger in en is zij voor veel bewoners en medewerkers een vertrouwde aanwezigheid. In deze rubriek deelt zij haar persoonlijke ervaringen. Deze keer over naar buiten gaan, samen op pad zijn en hoeveel vrijheid zo'n uitstapje kan geven.

Dat kan ik zelf wel

De eerste keer dat ik met bewoners naar buiten ging, was toen mijn vader nog leefde. Een leerling moest een stageopdracht maken en ging met een aantal bewoners naar de kinderboerderij op de Mient. En ik mocht die middag als mantelzorger mee.

Voor mijn vader was de afstand wat ver, dus hij ging in een rolstoel. Het was de bedoeling dat ik hem dan duwde. Ik had dat nog nooit eerder gedaan. Een medewerkster bood aan om het over te nemen, maar dat was mijn eer te na. Ik blufte: "Dat kan ik zelf wel hoor, komt goed".

Nou, dat heb ik geweten. Mijn vader was een lange man en zeker in het begin nogal stevig, dus dat was behoorlijk pittig. Ook de stoepen lopen schuin af naar de straat, dus ik moest alle zeilen bijzetten om te zorgen dat ik hem niet tegen de geparkeerde auto's aanrolde. Maar ik ben er uiteindelijk toch gekomen.

Even weg uit het leven van alledag

Het viel me toen al op hoe blij de bewoners waren om naar buiten te gaan. Ze genoten van de wandeling en de dieren. Als je veel binnen bent, voelt dit toch als een soort vrijheid. Even weg uit het leven van alledag.



Zo vond ik ook de Avondvierdaagse afgelopen juni heel leuk. De belangstelling was enorm en met grote groepen gingen we afwisselend naar de kinderboerderij of naar het Pomonaplein. Iedereen genoot met volle teugen van de frisse lucht, de omgeving, de gezelligheid, de bloemen in de tuinen en de dieren. We hadden elke avond iets te drinken en te eten meegenomen en de sfeer was geweldig.

Een mooi plekje dichtbij

Veel bewoners waren nog nooit op het Pomonaplein geweest en hadden geen idee dat daar zo'n leuk kerkje staat, omgeven door water en prachtige bomen. Ze waren erg onder de indruk van dit mooie plaatje. Ik heb zoveel blije gezichten gezien, die vier dagen.

Het is fijn dat zulke evenementen worden georganiseerd. Even weg uit de eigen kamer. Even naar buiten. Het ultieme gevoel van vrijheid.

En met het duwen van een rolstoel is het inmiddels helemaal goed gekomen.



Betaald voetbal

De eerste wedstrijd in het Nederlandse betaalde voetbal wordt gespeeld, georganiseerd door de Nederlandse Beroeps Voetbal Bond, de voorloper van professionalisering.

Eurovisie

De eerste Eurovisie-uitzending brengt verslag van het Narcissenfeest in Montreux en vormt een vroeg voorbeeld van internationale televisie-uitwisseling.



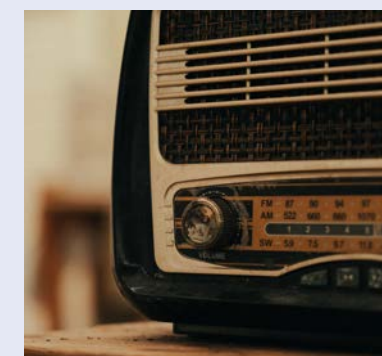
Eerste beklimming

De K2 wordt voor het eerst beklommen door twee Italianen. Zij maken deel uit van een expeditie onder leiding van Ardito Desio en bereiken succesvol de top.



Statuut

Koningin Juliana ondertekent in de Ridderzaal in Den Haag het Statuut voor het Koninkrijk der Nederlanden. Hiermee worden nieuwe verhoudingen binnen het Koninkrijk vastgelegd en komt formeel een einde aan de koloniale verhoudingen.



Oudejaarsconference

Wim Kan verzorgt zijn eerste oudejaarsconference op de Nederlandse radio en legt daarmee de basis voor een jaarlijkse Nederlandse cabaretraditie.

Terug naar het jaar:

1954

In 1954 wordt de eerste succesvolle niertransplantatie uitgevoerd. Ook wint West-Duitsland verrassend het WK voetbal en wordt in de VS de eerste kerncentrale voor elektriciteitsproductie geopend.

UEFA

De Europese Voetbalbond UEFA wordt opgericht en gaat de samenwerking tussen Europese voetbalbonden en de ontwikkeling van het voetbal coördineren.



Rock Around the Clock

In een studio in New York nemen Bill Haley & His Comets het nummer Rock Around the Clock op, één van de bekendste vroege rock-'n-rollnummers. De klassieker speelt een belangrijke rol bij de internationale doorbraak van rock-'n-roll.

Tiende keer

Voor de tiende keer wordt de Elfstedentocht verreden en trekt daarbij grote belangstelling. Jeen van den Berg wint de wedstrijd en schrijft daarmee geschiedenis als schaatskampioen.



Buitenactiviteit

Onlangs vond op het Esperantoplein, tegenover Het Zamen, een gezellige buitenactiviteit plaats. We hadden geluk met het weer, want het zonnetje liet zich volop zien. Mede daardoor was de opkomst groot en zat de sfeer er vanaf het begin goed in.

Verspreid over het plein waren allerlei activiteiten te doen. Bewoners konden onder andere blikwerpen, skateboardbowlen, eendjes vissen, doeltje schieten en knikkeren. Bij iedere activiteit waren punten te verdienen. Fanatiek werd er zeker gespeeld, maar één echte winnaar was er niet. Aan het einde van de middag kreeg iedereen namelijk een welverdiende medaille.

Tussendoor konden bewoners iets te drinken halen bij de Tiki Bar en werden er heerlijke Hollandse hapjes rondgebracht. Er werd veel gelachen, aangemoedigd en samen genoten van de zonnige middag.



Uw apotheek in de buurt

Voor al uw medicijnen, deskundig advies en persoonlijke aandacht bent u bij ons aan het juiste adres. Loop gerust binnen, wij staan voor u klaar!

- ✓ Medicijnkluis: 24/7 medicatie afhalen
- ✓ Gratis bezorging aan huis
- ✓ Geopend van maandag t/m vrijdag van 8:00 - 17:30 uur.
Bohemenwijk Apotheek is ook open op zaterdag van 09:00 - 13:00 uur.



Bohemenwijk Apotheek
Laan van Meerdervoort 1306
tel. 070-36 85 810
www.bohemenwijkapotheek.nl



Akelei Apotheek
Akeleistraat 35M
tel. 070-30 89 800
www.akeleiaapotheek.nl



Apotheek van Laaren
Laan van Meerdervoort 629
tel. 070-36 08 683
www.apotheekvanlaaren.nl

ElderCare - vertrouwde zorg, van familie tot familie



Al uw medische hulpmiddelen bij één leverancier!

Continenzorg - Absorberend en Afvoerend
Diabeteszorg - Meters, Teststrips en Lancetten
Stomazorg - Colo-, Ileo- en Urostoma's
Wondzorg - Bescherming en Verzorging
Verpleeg-en hygiëne artikelen - Reiniging en Desinfectie



Wat ons bijzonder maakt

- persoonlijk contact met vaste, deskundige adviseurs
- maatwerk en aandacht voor uw situatie
- discrete levering aan huis
- volledige afhandeling met uw zorgverzekeraar



Voor meer informatie neemt u gerust contact met ons op:
zorgadviseurs@eldercare.nl of bel 079-3610081



Uit de bus klappen

In deze rubriek vertelt JP, een van onze buschauffeurs, over zijn dagelijkse belevenissen met bewoners en cliënten. Deze keer vertelt JP over Loek. Met zijn flinke dosis humor, scherpe opmerkingen en mooie verhalen maakt hij van iedere rit iets bijzonders. Een verhaal dat laat zien dat vrijheid en plezier vaak in de gewone dingen zitten.

Loek in de bocht!

Sinds enige tijd halen we in wisselende samenstellingen een cliënt van huis op om naar de dagbesteding te gaan. De man is 80-plus, maar nog zo mobiel als iemand van middelbare leeftijd.

Op een dag, met zo'n 25 graden buitentemperatuur, vroeg hij me toen ik opbelde of hij zijn shawl en wanten aan moest trekken. Ik antwoordde dat dat niet nodig was, maar dat hij zijn kaplaarzen niet moest vergeten. We hebben allebei hard gelachen om de wederzijdse humor. En dat tekent meteen de onderlinge sfeer.

Bij mij springt hij letterlijk de bus in met de woorden: "Hé JP! Ben je er weer? Waar gaan we heen vandaag?" Ik antwoord dan dat we gewoon naar het werk gaan, net als anders. "Als jij het zegt, vind ik alles best", is zijn antwoord dan weer.

Hij is in de veronderstelling dat hij aan het werk gaat en ik ontken noch bevestig dat. Voor hem is dat de werkelijkheid en daar ga ik in mee.

Altijd onderweg

Een enkele keer krijg ik hem telefonisch niet te pakken. Dan ga ik toch die kant op en bel aan. Verbaasd over mijn komst gaat hij dan toch graag mee. Soms lukt ook dat niet. Dan rijdt ik rustig zijn vaste looproute af richting Het Zamen en vind hem geheid halverwege.

Loek: "Krijg nou wat, wat doe jij nou hier?"

Ik: "Ik reed hier toevallig langs en dacht dat je misschien mee wou rijden."

Loek: "Nou graag, ik ben kapot van het lopen. Ik dacht: ik ga ff langs de Haagse Mart. 't Is mooi weer, maar dat is een end lopen, man! Ik ben werkelijk versleten!"

Ik: "Oké, stap in dan. Daar gaan we."

Op weg naar Het Zamen rijden we langs een school, die zijn naam draagt. Dan vertelt hij stevast dat ze die school naar hem hebben vernoemd, omdat hij het er vroeger zó bont maakte dat ze nooit meer wilden vergeten hoe erg het was.

Een omweg naar Scheveningen

Een andere keer (na toestemming van het thuisfront) vraag ik hem of hij mee wil naar Scheveningen om een paar 'harinkies' te happen. Op die uitnodiging heeft hij nog nooit nee gezegd. "En dat portie kibbeling past mooi bij dat colaatje. Is allemaal wel behoorlijk weinig voor dat geld", vindt hij, maar hij staat erop te betalen. Ik heb meer pensioen dan jij loon, zegt hij dan.

Volop meedoen

Op Het Zamen aangekomen gaan we samen naar de afdeling waar hij zijn lunch voorgeschoteld krijgt.

Daarna zie ik hem vaak beneden op het Ontmoetingsplein. Daar klaverjast hij twee keer per week, speelt biljart (tien over rood), legt jigsaw puzzels, speelt Rummikub, noem maar op.

Op deze manier geniet Loek nog volop van het leven. Ondanks alle zorg om hem heen blijft hij zoveel mogelijk zijn eigen dingen doen en behoudt hij een grote mate van vrijheid. Dat hij daarbij ook nog mijn naam weet en onthoudt, is voor mij misschien wel de grootste eer.





Past Stichting Eykenburg bij jou?

Wat werken bij Stichting Eykenburg bijzonder maakt? Dat zit voor ons in het volgende.

Jij vindt persoonlijke aandacht belangrijk. Wij ook. Bij Stichting Eykenburg kijken we naar de mens achter de zorgvraag en naar wat iemand nodig heeft voor een fijne dag.

Jij denkt graag mee en komt met ideeën. Mooi! Want we houden van collega's die kansen zien, initiatief nemen en samen willen blijven verbeteren.

Jij wilt jezelf kunnen zijn op je werk. Bij ons krijg je ruimte om jouw talenten in te zetten en jezelf verder te ontwikkelen.

En vooral: jij wilt iets betekenen voor een ander. Of je nu werkt in de zorg, welzijn, huishouding, ondersteuning óf je inzet als vrijwilliger.

Herken jij jezelf hierin? Dan maken we graag kennis met je. Ontdek jouw plek bij Stichting Eykenburg op onze website.

