

# voor ons *Allemael*

Driemaandelijks magazine van Zorggroep Aelsmeer  
editie 4 - 2025

Het menselijk brein

Wat is casemanagement?

Overgang naar een drukke samenleving°

Breinweetjes



Tim en Karin over werken in de zorg.

Scan de QR code en bekijk de video

ZORGGROEP



*dicht bij mensen*

De activiteiten  
van Zorggroep Aelsmeer

# Voorwoord

Beste lezer,

Ieder kwartaal geven wij een nieuw nummer uit van het blad 'Voor ons Allemael'. Wij hopen u hiermee wat actuele informatie te geven over zaken die van belang kunnen zijn in de huidige ouderenzorg en de activiteiten die wij aanbieden als Zorggroep Aelsmeer. En we schrijven artikelen die aan een thema gekoppeld zijn. Deze keer hebben wij als thema 'het brein' gekozen. Van jong tot oud kunnen we als mensen gebruik maken van ons denkvermogen en dus ons brein. We hebben herinneringen, we kunnen nieuwe zaken aanleren en we merken ook dat ons geheugen kan veranderen. Allemaal zaken die te maken hebben met 'ons brein'.

We zien in Aalsmeer en landelijk, dat we dankzij de goede gezondheidszorg, goede voeding en verstandige leefwijzen steeds ouder worden. We kunnen langer leven – als het ons gegeven is - en we hopen dit in (redelijk) goede gezondheid te doen. Hierbij zien we ook dat er meer mensen komen die te maken hebben met dementie, zelf of als naaste en in de buurt. De kans op dementie neemt toe bij het ouder worden. Dementie is een begrip dat over verschillende aandoeningen gaat en meerdere uitingen heeft. We geven u hier wat algemene informatie over. En we hopen u zo steun te geven als u te maken heeft met dementie.

Als Zorggroep Aelsmeer richten we ons steeds meer op de 'kwetsbare ouderen', wanneer het moeilijker is geworden om zelf de regie te houden en wanneer zorg en begeleiding nodig worden. We proberen met informatie bij te dragen aan het langer zelfstandig blijven, maar we willen ook graag meehelpen als dit beter past bij een leven van goede kwaliteit. De casemanagers dementie denken mee met wat er mogelijk is wanneer de diagnose is gesteld. Technische hulpmiddelen kunnen behulpzaam zijn. Structuur in de dag, zowel thuis als bij de inloop en dagbestedingsvormen, zijn prettig en geven duidelijkheid. En soms is het ook 'gewoon' heel akelig om te maken te hebben met dementie en andere beperkingen. Dan is het moeilijk om te aanvaarden dat ouderdom met gebreken komt. Het verdriet en de boosheid kunnen horen bij dit verlies.



*Ellen Keulemans is directeur-bestuurder van Zorggroep Aelsmeer.*

Nabijheid en ontmoeting zijn in alle levensfasen van waarde. In Aalsmeer zijn er veel mogelijkheden om naar elkaar om te zien. Hiervoor moet je als mens soms wel zelf een drempel over om de ander te ontmoeten. Wij hopen dat u ook in de donkere maanden elkaar kunt blijven zien. Wij blijven vasthouden aan ons motto 'dicht bij mensen'.

Met vriendelijke groet,

*Ellen Keulemans*

## Voorpagina

Tim Zethof en Karin van den Berg, collega's van Zorggroep Aelsmeer. Weer over ze weten? Bekijk de video op ons YouTube kanaal.



*Scan de QR code*

## Colofon

"Voor ons Allemael" is een gratis uitgave van Zorggroep Aelsmeer en verschijnt elke 3 maanden. Het tijdschrift wordt verspreid in een oplage van 1500 exemplaren.

### Redactie

E.A. Keulemans  
T.E. Geerts-Koningen  
R. Westra  
A. Kroon  
M. Schouten

### Drukwerk

Drukkerij Noordhoek  
Jaargang 13, nummer 4



# Inhoud

|    |                                                             |    |                                 |
|----|-------------------------------------------------------------|----|---------------------------------|
| 2  | Voorwoord Ellen Keulemans                                   | 15 | Stichting Vrienden              |
| 4  | Verlies van vermogen                                        | 16 | Wat is casemanagement?          |
| 5  | Cliëntenraad                                                | 18 | Zie de mens, niet de dementie   |
| 6  | Vroeger en nu, overgang naar een<br>drukke samenleving      | 20 | Overzicht van alle activiteiten |
| 8. | Het brein, wist je dat?                                     | 21 | Puzzel & Win                    |
| 10 | Wat is er te doen bij de Zorggroep?                         | 22 | Zorggroep Aelsmeer Journaal     |
| 14 | Berry Philippa draagt zijn taak over aan<br>Ben Schoenmaker | 23 | Vacatures                       |
|    |                                                             | 23 | Complimenten en Klachten        |

# Verlies van vermogen bij dementie

**Dementie gaat gepaard met een geleidelijk verlies van cognitieve vermogens, zoals het vermogen om te plannen, te beoordelen en dagelijkse handelingen uit te voeren. Dit komt doordat hersenschade de functies van de hersenen aantast.**

Dit uit zich in concrete klachten:

- Moeite met prijsinschattingen, dit kan leiden tot onnodige aankopen.
- Verkeersfouten maken, dit kan leiden tot gevaarlijke situaties.
- Beslissingen over dagelijkse dingen, zoals wat je aantrekt of eet.

Dit verlies stelt niet alleen de persoon met dementie, maar ook diens omgeving, voor grote uitdagingen. Ondersteuning vanuit familie, buren, de gemeenschap en zorgprofessionals is van onschatbare waarde bij het behouden van kwaliteit van leven en het omgaan met deze veranderingen.

***“Zodra de muziek klonk, werd hij zichtbaar rustiger.”***

## **Het effect van positieve prikkels**

Positieve prikkels kunnen het welzijn van mensen met dementie merkbaar verbeteren. Denk aan het luisteren naar favoriete muziek, het ruiken van vertrouwde geuren of het ervaren van een zachte aanraking. Zulke prikkels kunnen onrust verminderen en een gevoel van blijdschap oproepen.

“Een man met dementie was erg onrustig, dwaalde vaak rond en kon zich verbaal niet goed meer uitdrukken. Je zag aan zijn lichaamstaal en gezichtsuitdrukking dat hij zich verdrietig voelde. Op een gegeven moment werd geprobeerd om een lp op te zetten of de radio aan te doen met zijn favoriete muziek. Zodra de muziek klonk, werd hij zichtbaar rustiger en ontspande hij helemaal.”

## **Veranderingen in gedrag en dagelijkse handelingen**

Cognitieve achteruitgang uit zich op verschillende manieren in het dagelijks leven. Het uitvoeren van eenvoudige taken wordt lastiger, herkenning van voorwerpen neemt af en routines raken verstoord. Activiteiten die vroeger vanzelfsprekend waren, kunnen moeilijker worden of anders verlopen.

“Een vrouw met dementie was altijd gek op bloemen en planten. Vroeger werkte ze in een tuincentrum en bracht ze uren door tussen de bloemen. Zelfs nu, ondanks haar dementie, zoekt ze steeds de planten op in huis. Zij verloor echter door de dementie oriëntatie en besef van tijd. De vrouw gaf daardoor elke dag de planten water, dat was voor de planten niet zo goed...” Toch blijven betekenisvolle bezigheden, zoals groenten schoonmaken, de tafel dekken of samen spelletjes doen, belangrijk. Ze geven herkenning aan wat men vroeger deed en het gevoel ergens aan bij te dragen.

## **Communicatie en gedrag**

Effectief contact met mensen met dementie vraagt om aanpassing en begrip. Rustig en duidelijk spreken, met korte zinnen en eenvoudige woorden, dit helpt om goed begrepen te worden. Het maken van oogcontact versterkt de verbinding en wekt vertrouwen. Omdat mensen met dementie informatie snel kunnen vergeten, is het wenselijk om deze indien nodig te herhalen. Non-verbale signalen, zoals een vriendelijke gezichtsuitdrukking, gebaren en een zachte aanraking, hebben vaak een grote betekenis. Het is verstandig om corrigeren of discussiëren te vermijden; ga mee in hun beleving als dat rust geeft.

Een veilige en vertrouwde omgeving creëren met herkenbare routines en vaste gezichten biedt houvast. Stimuleer zelfstandigheid door mensen zoveel mogelijk zelf te laten doen, ook al kost dat extra tijd. Toon altijd geduld en begrip, zeker wanneer frustratie of verwarring optreedt, en reageer kalm. Sluit aan bij hun belevingswereld door te vragen naar vroeger, muziek of foto's te gebruiken om herinneringen op te roepen

en respecteer hun grenzen door geen activiteiten of gesprekken te forceren. Zorg ook dat iemand met dementie voldoende rustmomenten heeft om bij te kunnen komen van prikkels en informatie.

### **De kracht van het sociale netwerk**

Familie, buren en zorgverleners vormen samen het sociale vangnet. Hun betrokkenheid kan het verschil maken in het dagelijks leven van iemand met dementie. Het samen verdelen van bezoekmomenten en het betrekken van verschillende mensen uit het netwerk zorgt voor afwisseling en ondersteuning. Ook buren kunnen een waardevolle rol spelen door praktische hulp te bieden of gewoon even binnen te lopen voor een praatje. Zoek dan ook zeker hulp bij het eigen netwerk, dit kan veel steun bieden.

### **3 tips voor mensen met dementie**

1. Blijf in beweging, door bijvoorbeeld te wandelen en te fietsen.
2. Blijf mentaal actief door bijvoorbeeld je hobby's te blijven doen.
3. Zorg voor regelmaat en rust, bijvoorbeeld met een vaste indeling voor de dag.

### **3 tips voor het helpen omgaan met verlies van vermogen**

#### **1. Gebruik eenvoudige taal en herhaal indien nodig**

Korte zinnen en duidelijke woorden maken het makkelijker om je boodschap over te brengen. Herhaling is vaak nodig.

#### **2. Sluit aan bij hun belevingswereld**

Ga mee in hun realiteit, ook als die niet klopt met de jouwe. Dit voorkomt frustratie en conflicten.

#### **3. Stimuleer zelfstandigheid waar mogelijk**

Laat hen zelf keuzes maken en handelingen uitvoeren, ook al duurt het langer. Dit bevordert eigenwaarde.

#### **Tot slot:**

Rust, duidelijke communicatie, aansluiten bij de belevingswereld en structuur dragen bij aan het welzijn van mensen met dementie en bevorderen hun zelfstandigheid. Ook speelt het sociale netwerk een grote rol en ook als de dementie verder gaat, blijft het heel belangrijk om het sociale netwerk niet uit het oog te verliezen. Het netwerk is van onschatbare waarde.

*Auteur: Madelon Schouten*

## **Clëntenraad (CR)**

De Cliëntenraad vergadert iedere eerste maandag van de maand. De leden kennen de organisatie goed en denken - namens de bewoners van het Zorgcentrum, thuiswonende ouderen en bezoekers van de Dagbesteding - mee over de ontwikkelingen in ons beleid.

Wanneer u als lezer ook mee wilt denken, neem dan gerust contact op met de voorzitter, John Peters. Zijn gegevens zijn via ons centrale telefoonnummer op te vragen.

Met de Cliëntenraad is de afgelopen periode gesproken over de mogelijkheden van samenwerking in de omgeving met andere ouderenzorgorganisaties. Wat kunnen we aan kennis delen, hoe kunnen we bijvoorbeeld samenwerken met de werving van nieuwe medewerkers of opleidingen organiseren. En daarbij is ook gesproken over onze eigen identiteit als Zorggroep Aelsmeer. Wat is vergelijkbaar met andere organisaties en waarin zijn wij uniek of onderscheidend. Dit zijn goede gesprekken waarbij we proberen 'dé Aalsmeerder' te kennen in de vraag om zorg en begeleiding - als het zelfstandig niet meer helemaal gaat.

Daarnaast is de meerjaren strategie gedeeld, waarbij vanuit Zorggroep Aelsmeer wordt aangegeven welke ontwikkelingen verwacht worden en hoe de medewerkers zich daarop voorbereiden. De financiële positie van Zorggroep Aelsmeer is gezond en maakt het mogelijk om te blijven innoveren. Met de Cliëntenraad is ook gesproken over gezamenlijke inkoop van medicatie, voeding en het opstellen van contracten. Wat zijn de keuzes die Zorggroep Aelsmeer maakt. De lokale verbinding is belangrijk, naast de bedrijfsvoering, maar vooral de goede zorg voor bewoners en cliënten thuis. De warme versbereide maaltijd uit de eigen keuken blijft bijvoorbeeld een groot goed dat hoog gewaardeerd wordt.

Bij alle vergaderingen van de Cliëntenraad met de directeur-bestuurder blijft de aandacht voor de individuele cliënt centraal en houden de CR-leden dit goed op de agenda.

De Cliëntenraad zoekt versterking! Interesse? Vraag meer informatie via [info@zg-aelsmeer.nl](mailto:info@zg-aelsmeer.nl).

# Vroeger en nu

## Overgang naar een drukke samenleving



Vandaag neem ik een kijkje bij de nieuwe inloop voor ouderen in Zuydveste aan de Hortensialaan. In de hal tref ik twee enthousiaste dames, die op de hometrainer zijn gestapt. Op het scherm voor hen glijden de Amsterdamse grachten voorbij. Boven staat coördinator Saskia Zwaan al klaar met koffie en thee, terwijl stagiaire Faye de voordeurbel in de gaten houdt.

Iedere dinsdag komen, rond tien uur, de meeste deelnemers binnen: echtparen, vriendinnenduo's en alleenstaande mannen en vrouwen. De groep is divers. Een dame vertelt dat ze vroeger meedanst bij Het Nationale Ballet in Amsterdam. Een ander is pas in Aalsmeer komen wonen en hoopt hier nieuwe contacten op te doen. Het samenkomen is fijn, maar vooral het beweegmoment om kwart voor elf blijkt erg in trek.

***“De menselijke interactie blijft uiteindelijk het belangrijkste.”***

Ik ben benieuwd hoe senioren tegenwoordig omgaan met een levendige samenleving. Hoe blijf je meedoen met alle vernieuwingen en hoe vind je rust? Ging dat vroeger anders?

De lange openingstijden van winkels komt ter sprake. Sommigen vinden het fijn om even “een loopje” te hebben. Ook handig om 's avonds iets lekkers te halen wanneer er onverwacht visite komt. Anderen verlangen juist naar de zondagsrust van vroeger: even pas op de plaats. Het geloof speelt hierin ook een rol. Gelukkig is de verandering geleidelijk gegaan zodat je eraan kon wennen. Voor winkelmedewerkers vindt iedereen de lange dagen wel bezwaarlijk.

Als het gesprek op de televisie komt is iedereen het erover eens: wat een geweldige uitvinding! Er wordt graag gekeken naar muziek- en sportprogramma's. In het begin had niet iedereen er één, dan keek je bij de burens of een rijker vriendje.

En hoe zit het met de smartphone? Aardig wat deelnemers hebben er één. De een gebruikt hem nauwelijks – “hij ligt uit of op tafel” – terwijl de ander juist altijd bereikbaar wil zijn.

***“Even valt de afstand weg.”***

Een dame vertelt dat ze graag het internet afspeurt, maar op vakantie liever naar de receptie loopt om te vragen wat er te doen is. “De menselijke interactie blijft belangrijk,” zegt ze glimlachend.

Ontroerend is het verhaal van een opa, die via de telefoon, Nederlandse les geeft aan zijn kleinzoon in de Filipijnen. “Hij leest mij voor uit een bijbels boek en ik verbeter zijn uitspraak, vertelt hij dankbaar. Even valt de afstand weg.

Ik vraag hoe men vroeger aan informatie kwam, bijvoorbeeld voor een werkstuk. “Bij de Slegte!” roept

iemand meteen. Daar kocht je goedkope tweedehands boeken waar je plaatjes uit kon knippen. En natuurlijk was er de encyclopedie van Winkler Prins, een echt statussymbool in huis. "Maar nu raak je ze niet meer aan de straatstenen kwijt," wordt er gelachen.

### **Over AI en ontspanning**

Bij de vraag: "Weten jullie wat AI is?", kijken we Faye aan. Ze vertelt dat dit een computerprogramma is dat vragen beantwoordt – een digitale 'robot'. Veel scholieren gebruiken het voor hun schoolopdrachten. Verder wordt er onderzoek gedaan of dit soort technologie, bij haar generatie, de kans op dementie vergroot, omdat het brein minder wordt geprikkeld om zelf te denken.

***"Jong en oud ontspannen zich met dezelfde dingen, alleen op een andere manier."***

Op de vraag wat jongeren kunnen doen om te ontspannen, klinkt een reeks herkenbare antwoorden: lekker wandelen in de natuur, een boek lezen, naar het theater gaan, knutselen of puzzelen. "Ik heb net een puzzel af van duizend stukjes," vertelt een dame trots.

Faye vertelt dat ze zelf graag muziek luistert of een serie kijkt. De conclusie? Jong en oud ontspannen zich eigenlijk met dezelfde dingen, alleen op een andere manier.

Met de belofte van Saskia om een keer de Compaan-tablet mee te nemen, zodat iedereen kan ontdekken hoe eenvoudig het is om berichtjes en foto's te sturen, met beeld te bellen en spelletjes te spelen, besluiten we het gesprek.

Tijd om in beweging te komen. Een dame zegt lachend: "Ik word hier altijd zo vrolijk van en ik heb toch tijd zat!"

Saskia laat de deelnemers, achter de stoel, hun spieren losmaken en de voeten marcheren. Op de muziek van André van Duin vormen de armen een mooie zon.

Wat heerlijk om te bewegen op de melodie: "O wat is het leven fijn, als de ZON schijnt".

Want in Zuydveste blijft men niet stilstaan: samen praten, lachen en bewegen – dat houdt jong van geest.

***Meld je aan voor  
voor Inloop Zuydveste***



# Het Brein

## Wist je dat?

**Ons brein is een wonderlijk orgaan: het leert, voelt, onthoudt en past zich steeds weer aan. Maar wist u dat u daar zelf veel invloed op heeft? Niet alleen door te bewegen, maar ook door te slapen, te ontspannen, nieuwe dingen te leren en zelfs door om te gaan met lastige situaties. In dit artikel leest u wat allemaal goed is voor uw brein én waarom een beetje afwisseling, muziek of een 'irritante collega' soms precies is wat uw hersenen nodig hebben.**

### Waarom bewegen goed is voor je brein

Bewegen is niet alleen goed voor je spieren, maar óók voor je brein. Als je beweegt, worden je hersenen beter doorbloed en krijgen ze meer zuurstof en voeding. Dat zorgt voor de aanmaak van nieuwe hersencellen en sterkere verbindingen tussen bestaande cellen. Ook de signaalstoffen in je hersenen werken beter, waardoor de communicatie tussen hersencellen soepeler verloopt.

Het resultaat? Je denkt scherper, slaapt beter en voelt je vrolijker. En goed nieuws: bewegen hoeft geen topsport te zijn. Een stukje wandelen, even met je armen zwaaien, je hoofd draaien of met je vingers bewegen, alles telt mee. Gewoon doen wat nog lukt!

### Het ouder wordende brein

Vanaf je dertigste begint je brein langzaam te krimpen.

Dat merk je in het begin niet, maar rond je vijftigste wordt onthouden soms wat lastiger. Gelukkig kun je er wat aan doen. Beweging helpt, maar ook voldoende slaap en mentale uitdaging zijn belangrijk.

Daag je hersenen uit door nieuwe dingen te proberen: leer iets nieuws, verander je routine of maak een puzzel. (En laat dat laatste nu precies zijn wat je na dit artikel kunt doen!)

Gelukkig levert ouder worden ook iets moois op: wijsheid. Met de jaren groeit je levenservaring en leer je beter omgaan met emoties, ook dát is een vorm van hersenontwikkeling.

### Slapen en stress

Tijdens je slaap verwerken je hersenen wat je overdag hebt geleerd. Sommige verbindingen worden dan juist sterker. Daarom is goed slapen zo belangrijk.

## *“Hoera! Een irritante collega!”*

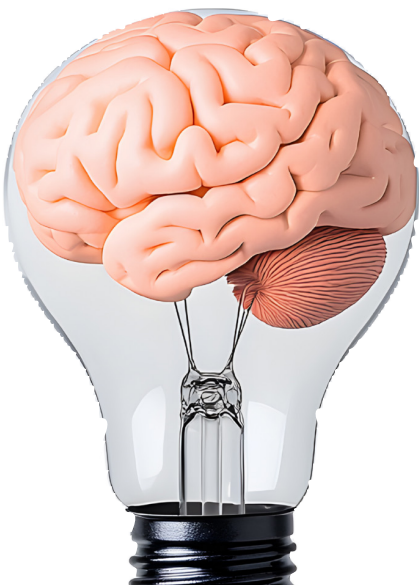
En wat dacht je van lastige mensen? Hoogleraar Erik Scherder zegt het zo: “Hoera, een irritante collega!” Vervelende mensen zijn geweldig voor je hersenen, want ze dagen je uit om te luisteren, te bedenken wat je wel of niet kunt zeggen en een oplossing te vinden. Kortom: hersengymnastiek!

### Weg met routine

Routine is fijn, maar niet altijd goed voor je brein. Poets eens met je andere hand, wandel een andere route of leer een paar woorden in een vreemde taal. Zodra iets weer een automatisme wordt, is het tijd voor iets nieuws.

### Muziek en ontspanning

Muziek doet wonderen voor de hersenen. Het vermindert stress en maakt je vrolijker. Bijvoorbeeld als



je beweegt op muziek, zoals tijdens onze dansmiddagen in het Ontmoetingscentrum, is dat helemaal een feestje voor je brein! Ook een muziekinstrument leren spelen is een mooie uitdaging.

Maar niet alles hoeft inspanning te zijn. Ontspannen is minstens zo belangrijk. Even niets doen helpt je om daarna beter te concentreren.

#### Wist u dat...

De Hersenstichting een leuke Ommetjes-app heeft? Veel collega's van Zorggroep Aelsmeer doen mee. We zetten de app aan als we gaan wandelen, alleen of samen in de pauze. Zo lopen we 'fictief' het Pieterpad. Soms halen we de kilometers niet, maar in de week van de Nijmeegse Vierdaagse ging het vanzelf, dankzij een collega die elke dag 40 kilometer liep!

Collega's met honden zijn trouwens onmisbaar in de groep, want zij leveren gegarandeerd stappen op, als ze de app niet vergeten aan te zetten. We hebben inmiddels twintig deelnemers, waarvan een paar 'slapende leden'. Ach ja, ook slapen is goed voor je brein!

Een deel van de informatie in dit artikel komt uit het puzzelboek "Het geheim van je brein". Een aanrader voor wie meer wil weten én zijn hersenen wil blijven trainen.

## Ontdek meer over het brein via de audiotour "Het Brein Museum".

Benieuwd hoe jouw hersenen eigenlijk werken? De Hersenstichting heeft een bijzonder audioproject ontwikkeld: Het Brein Museum – Een tour door je brein.

In slechts zeven minuten neemt radio-dj Frank van der Lende je mee op een reis langs de grote hersenen tot aan de hersenstam. Een boeiende 3D-audiotour die je leert hoe ons wonderlijke brein, met wel 86 miljard zenuwcellen, samenwerkt.

Je kunt de tour gratis beluisteren op Spotify. Zoek op: Het Brein Museum – Een tour door je brein



### Nog steeds niet uitgeleerd?

Lees dan deze 14 interessante hersenweetjes en blijf je hersenen prikkelen en nieuwe verbindingen



*Ga vandaag nog aan de slag met het prikkelen van je brein en start met het maken van een sudoku.*

|   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
|   | 7 | 5 |   | 9 |   |   |   |   |
|   |   |   | 2 | 1 |   |   |   | 8 |
|   |   | 3 |   |   |   |   |   | 2 |
|   |   |   |   |   | 2 | 6 |   |   |
| 8 |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 5 |   |   |   |   | 4 | 7 | 8 |   |
|   |   |   | 6 |   |   | 5 | 4 |   |
|   | 3 | 9 |   |   |   |   |   |   |
|   |   |   | 1 |   |   |   |   | 3 |

# Wat is er te doen... bij de Zorggroep

## Zorggroep Aelsmeer

**U kunt ook bij ons terecht als u nog zelfstandig woont, voor zaken als hulp bij de huishouding, verpleging en verzorging of maaltijden aan huis.**

### Gewone hulp die niet gewoon is

Als u ouder wordt is zelfredzaamheid en mee blijven doen niet altijd vanzelfsprekend. De kleinste dingen kosten steeds meer tijd, u moet meer en meer aan dierbaren vragen. Terwijl de sociale kring vaak kleiner wordt en hulp vragen soms lastig is.

Bij dit soort dingen kunnen wij een uitkomst bieden. Van hulp bij de huishouding en thuiszorg tot ontmoetingscentra; van lunchroom tot Tafeltje Dek Je; van sjoelen tot geheugentraining. We helpen u zo lang mogelijk zelfstandig te wonen en sociaal actief te blijven.

**Wij hebben op dit moment plaats voor nieuwe cliënten. Hiervoor kunt u een aanvraag indienen via het centrale aanmeldpunt.**

## ThuiszorgAelsmeer

Iemand die even de was doet, stofzuigt, helpt bij het opstaan, of verpleging aan huis: het zijn juist dit soort 'kleine' dingen waardoor u langer zelfstandig kunt blijven. Wij helpen u hier graag mee. Zonder de regie over te nemen en zonder betutteling, maar met oog voor wat u wél kan.

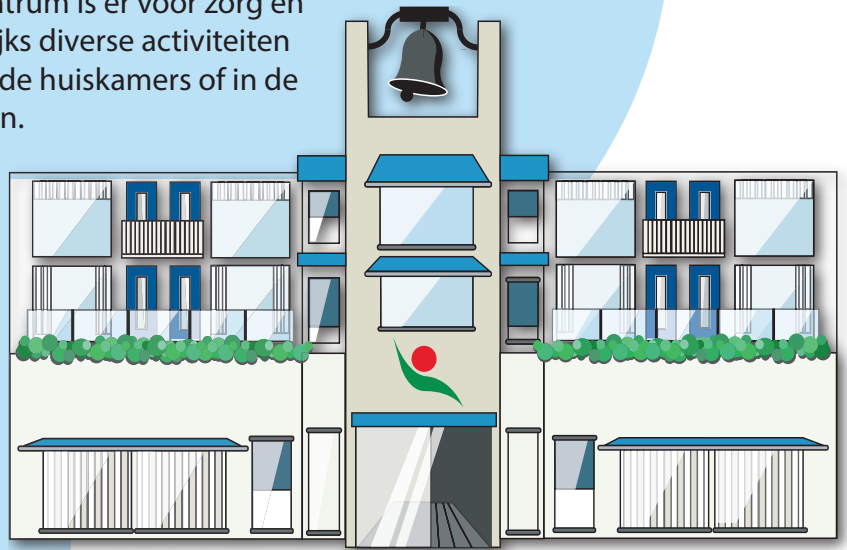
Bel tijdens werkdagen tussen 9:00 en 16:00 uur naar het telefoonnummer 0297 367681 voor meer informatie. U kunt een aanvraag voor thuiszorg indienen via het centrale aanmeldpunt: [www.wijkzorginmijnbuurt.nl/regio/AmstellandMeerlanden](http://www.wijkzorginmijnbuurt.nl/regio/AmstellandMeerlanden) en als voorkeurs zorgverlener kunt u Thuiszorg Aelsmeer van Zorggroep Aelsmeer invullen.



# Het Zorgcentrum

Prachtig gelegen aan het water en kijkt ook uit op de Historische Tuin. In het pand bieden we aan ruim honderd mensen een woning. Voor mensen met dementie is er een veilige en beschermende woon- en leefomgeving.

Er is woonruimte voor u als thuis wonen lichamelijk niet meer haalbaar is en u de benodigde zorgindicatie heeft. Enkele appartementen zijn geschikt voor echtparen. In bijzondere situaties is een tijdelijk verblijf in één van de ELV-kamers mogelijk. Het Zorgcentrum is er voor zorg én welzijn. Er zijn wekelijks diverse activiteiten die plaatsvinden in de huiskamers of in de grote zaal beneden.



## **Weeksluiting & Kerkuitzending**

Elke vrijdag is er om 16.00 uur weeksluiting, een moment van bezinning en overdenking, geleid door mensen uit verschillende geloofsgemeenschappen. Iedereen is welkom, ook als u niet in het Zorgcentrum woont. Elke zondag is er een Kerkuitzending om 10:00 uur in de grote zaal, waarbij op groot scherm, de dienst vanuit de Dorpskerk wordt uitgezonden. Met na afloop een kopje koffie.

# Gewoon Thuis Aelsmeer



Langer thuis blijven wonen, ook als u regelmatig zorg en begeleiding nodig heeft. Sinds begin 2024 bieden wij aan meerdere mensen die thuis wonen een Volledig Pakket Thuis (VPT).

Dit is een arrangement van diensten zoals: verzorging, hulp bij de huishouding, dagbesteding en/of maaltijden.

Voor vragen: [gewoonthuis@zg-aelsmeer.nl](mailto:gewoonthuis@zg-aelsmeer.nl)  
of 0297 367681



Producten uit de Dementheek



# Inloopcentra Aalsmeer Zuydveste & Rijsenhout

Gezelligheid en actief blijven, dat staat hier centraal. Loop binnen voor een kopje koffie of reserveer voor een van onze activiteiten (bekijk alle activiteiten op pagina 20)

**Inloopcentrum Aalsmeer:** open van maandag t/m vrijdag

**Inloop Zuydveste:** elke dinsdag geopend

**Dorpshuis Rijsenhout:** open op maandag en donderdag

Het programma bestaat uit creatieve activiteiten, muziek, beweeg en geheugenactiviteiten. Voor het programma van het Inloopcentrum in

Rijsenhout kunt u contact opnemen via tel. 06 22468574.

Ontmoetingscentrum Aalsmeer biedt daarnaast bijzondere zorgprogramma's voor mensen met een zorgindicatie.

Voor meer informatie kunt u contact opnemen met Ellen Carels Tel. 06 224 68 574

## Bijzondere ondersteuning

Heeft u een indicatie, is er bijvoorbeeld dementie of Parkinson bij u vastgesteld, dan kunt u in aanmerking komen voor begeleid wonen of de maatzorgprogramma's bij de dagbesteding. Hier is alles erop gericht om u te ondersteunen en te trainen, zodat u zo lang mogelijk de kwaliteit van leven kunt behouden.

Benieuwd naar wat er kan? Heeft u een indicatie, of heeft u er een nodig? Maak dan een afspraak met een van onze casemanagers via 0297 820966 om de mogelijkheden te bespreken.



## De Dementheek

Naast de dagbesteding, contactgroepen voor mantelzorgers en informatiebijeenkomsten biedt Gebouw Irene ook andere ondersteuningsmogelijkheden. De Dementheek heeft verschillende producten die hulp kunnen bieden in de thuissituatie zoals onder andere een dementieklok, gps mogelijkheden, een robotkat, tripplestoel en parkinsonrollator. Tevens is er een bibliotheek met informatieve boeken. De dementheek biedt informatie en biedt een uitleenservice.

# Wijkpunt voor Elkaer



Wijkpunt 'Voor Elkaer' is gehuisvest in het appartementencomplex van Nobelhof en Boerhaavehof. Iedereen die in de buurt is, kan binnenlopen voor koffie/ thee of wat fris/ bier en wijn. De maaltijden zijn de eerste jaren vaak in de keukens in het Wijkpunt zelf bereid. Tegenwoordig komen de maaltijden voornamelijk uit de grote keukens van het Zorgcentrum. Samen eten is gezellig en blijft mogelijk.

De activiteiten vormen een belangrijk onderdeel van het Wijkpunt. Als het weer het toelaat wordt er gewandeld of soms ook gebruik gemaakt van de mooie jeu-de-boules baan.

Op woensdag en vrijdag is een gestructureerde dagbesteding voor mensen uit Kudelstaart die meer begeleiding nodig hebben. Hierdoor kunnen zij in de buurt elkaar ontmoeten. In het weekend kunnen bewoners in overleg met de 'gangmakers' ook activiteiten organiseren en zo wordt de ruimte goed gebruikt.

Thuiszorg Aelsmeer heeft kantoorruimte op de 1e etage en is dus dichtbij de inwoners uit Kudelstaart die een zorgvraag hebben. Er is een goede samenwerking met de huisartsen, apotheek en andere zorgverleners in de omgeving.



## Tafeltje Dek Je

Kunt u niet meer zelf koken?

Schakel dan onze Tafeltje Dek Je dienst in: elke dag een warme maaltijd naar keuze uit de eigen keukens van het Zorgcentrum die bij u thuis wordt bezorgd. Lekker, gezond en helemaal vers. Bel op werkdagen naar het Zorgcentrum op: 0297 32 60 50 voor meer informatie.



Kunt u wel nog zelf koken, maar heeft u daar niet altijd zin in? Kom dan gezellig bij ons eten:

- In ons wijkcentrum in Kudelstaart op woensdag. (Reserveer via 0297-820 979)
- Of op doordeweekse dagen in ons restaurant in Zorgcentrum Aelsmeer (Reserveer via 0297 32 60 50).



# Berry Philippa draagt zijn taak over aan Ben Schoenmaker



Als ambassadeur van de Vrienden zal Berry deze rol graag blijven vervullen.

Dankzij de donaties kunnen de Vrienden voor ouderen in Aalsmeer en Kudelstaart veel meer mogelijk maken, dan uit de reguliere financiering in de zorg mogelijk is. De Vrienden richten zich hierbij vooral op activiteiten op sociaal en cultureel gebied.

Zo zijn er vervoermiddelen aangeschaft, voor ouderen en mensen in een rolstoel, om via het Reisburo leuke uitstapjes te maken. En voor steeds meer thuiswonende ouderen om naar de dagbesteding te kunnen gaan.

**In september is de voorzittershamer voor het bestuur van de Vrienden van Zorggroep Aalsmeer, na een lange periode van ruim 20 jaar, overgedragen.**

**Berry Philippa heeft eerder aangegeven dat hij zijn rol als voorzitter wilde gaan afronden. Voor de overdracht heeft hij, na afstemming in het bestuur, aan Ben Schoenmaker gevraagd om hem te willen opvolgen. Ben heeft deze vraag positief beantwoord.**

Berry Philippa heeft aan de Stichting Vrienden van Zorgcentrum Aalsmeer inhoud gegeven met de gevleugelde woorden 'om ouderen dagen met een gouden randje te geven'.

Als voormalig directeur van de Rabobank in Aalsmeer heeft Berry een zeer breed netwerk opgebouwd bij de ondernemers in het dorp. Deze ondernemers is hij blijven benaderen voor het goede doel van de Stichting. Hij heeft de 75+ club opgericht voor ondernemers die meer dan 75 jaar hun bedrijf hebben in Aalsmeer, zij vormen een unieke groep donateurs. Daarnaast is hij altijd een enthousiast pleitbezorger voor de Vrienden en benadert hij potentiële donateurs om mee te doen.

## ***“Om ouderen dagen met een gouden randje te geven.”***

Ook zijn er in het Zorgcentrum voorzieningen gekomen als een vleugel en orgel, het fietslabyrint en spelmaterialen. En bij Ontmoetingscentrum Irene is de Dementheek mede mogelijk door materialen die dankzij de Vrienden zijn aangekocht. Een plek waar men digitale hulpmiddelen kan lenen en uittesten, voordat ze worden aangeschaft. Een belangrijke service waarin wij uniek zijn. Daarnaast is de gemeenschappelijke ruimte in gebouw Zuydveste, met dank aan een ruim legaat door de Vrienden, prachtig ingericht en hebben wij daar nu elke dinsdag een nieuwe inloop kunnen openen.

Dit zijn veel initiatieven die het verschil maken in het leven van onze lokale ouderen. Degene die thuis wonen, naar de dagbesteding gaan of in het Zorgcentrum wonen. De initiatieven proberen zoveel mogelijk impact te maken op alle doelgroepen, zodat de donaties zo goed mogelijk worden besteed.

Ben Schoenmaker is ook een vertrouwde inwoner van Aalsmeer én goed bekend met Zorggroep Aalsmeer. Als jurist heeft Ben al veel ondernemers kunnen bijstaan met bedrijfsjuridisch advies en mediation. Vanuit verschillende invalshoeken weet hij vraagstukken op te pakken en met mogelijke oplossingen te komen. Voor het Zorgcentrum heeft Ben Schoenmaker eerder twee termijnen in de Raad van Toezicht geparticipeerd. Als jurist heeft hij kunnen meedenken en adviseren in beleidsontwikkelingen. Deze rol is enkele jaren terug opgehouden. Nu wil hij graag opnieuw zich inzetten voor de ouderen in Aalsmeer en Kudelstaart.

Zorggroep Aalsmeer is enorm blij met de activiteiten en grote betrokkenheid van de Vrienden, mede dankzij de inzet van de bestuursleden en hun voorzitter(s). Wilt u ook bijdragen om ouderen uit de regio dagen met een gouden randje te geven? Dan kunt u ook donateur worden van Stichting Vrienden.



Auteur: Ellen Keulemans

## Word Donateur & Maak het Verschil

### Stichting Vrienden van Zorggroep Aalsmeer

Onze Stichting Vrienden steunt het Zorgcentrum, de Thuiszorg en de Dagbesteding van Zorggroep Aalsmeer met trots. Met ongeveer 300 donateurs, velen met een persoonlijke betrokkenheid, dragen we bij aan de levenskwaliteit van ouderen in Aalsmeer en Kudelstaart.

We zijn trots op onze '75+ club', een groep van ruim 55 leden – eigenaren en opvolgers van bedrijven die al minstens 75 jaar in de regio actief zijn. Deze leden dragen jaarlijks minimaal € 225,- bij en genieten 2x per jaar van onderlinge bedrijfsbezoeken.

### Hoe kunt u bijdragen?

U kunt ook een waardevolle bijdrage leveren. Al vanaf € 25,- per jaar als particulier of € 100,- per jaar als bedrijf kunt u het verschil maken in het leven van ouderen in onze gemeenschap. Een eenmalige gift is vanzelfsprekend ook erg welkom.

Stort uw donatie op rekeningnummer NL 90 RABO 0300 1104 21 t.n.v. Stichting Vrienden van Zorggroep Aalsmeer, onder vermelding van 'donateur' of 'eenmalige gift'. Stuur een email naar [info@zg-aelsmeer.nl](mailto:info@zg-aelsmeer.nl), waarin u aangeeft een donatie te hebben gedaan. Hiermee weten wij vanuit wie de donatie komt en kunnen wij u bedanken.

Als blijk van onze dank ontvangt u elk kwartaal ons blad 'Voor ons Allemael', dat u informeert over onze activiteiten en de impact van uw steun. Alle donaties worden volledig ingezet voor de zorg en het welzijn van ouderen in Aalsmeer en Kudelstaart.

Sluit u aan bij onze gemeenschap van betrokken steunverleners en maak samen met ons een verschil in het leven van onze ouderen!

# In gesprek met Yvon en Claudia

## Wat is casemanagement?

Een diagnose dementie zet het leven op z'n kop voor de cliënt, maar net zo goed voor de partner, kinderen en andere naasten. Casemanagers dementie zoals Claudia van der Hoorn en Yvon Molenkamp van Zorggroep Aelsmeer weten dat als geen ander. Hun werk begint vaak pas nadat een diagnose is gesteld, maar ze zouden al eerder betrokken kunnen worden.

### Wat is een casemanager?

De casemanager dementie is een professionele hulpverlener die ondersteuning regelt voor mensen met dementie en/of voor de naaste familie en omgeving. De casemanager is een vast aanspreekpunt, een vertrouwd gezicht.

### Van huisarts tot casemanager

Mensen met geheugen- of overzichtsverlies stappen niet altijd zelf naar de huisarts. Het zijn vaak partners of kinderen die aan de bel trekken. "Een niet-pluisgevoel moet je altijd serieus nemen," vertellen Claudia en Yvon. Dit is vaak waar het allemaal begint. Via de huisarts volgt een doorverwijzing naar het behandel- en adviescentrum voor ouderen, waar een diagnose wordt gesteld. Zodra duidelijk is welke vorm van dementie het betreft, komt de casemanager in beeld en kan een cliënt bij Claudia of Yvon terecht komen.

### Wie zijn Claudia en Yvon?

Claudia werkt al 18 jaar bij Zorggroep Aelsmeer en sinds juli vorig jaar als casemanager. Yvon is sinds 2015 casemanager en daarnaast ook zorgconsulent. Beiden combineren hun kennis van zorg, wonen en welzijn met veel empathie, luisterend oor en



creativiteit. De wachtlijst is op dit moment kort, elke nieuwe aanvraag wordt zorgvuldig beoordeeld op urgentie.

### Rust en houvast

Een casemanager komt gemiddeld eens per zes weken langs, vaker of minder vaak afhankelijk van de situatie. Het doel: rust brengen, meedenken en praktische oplossingen bieden. "We geven uitleg over gedrag en waar dit vandaan kan komen," legt Yvon uit. "Onbegrepen gedrag kan confronterend zijn, maar als mantelzorger helpt het enorm om te begrijpen wat er gebeurt."

Dementie treft de hele omgeving. Er is vaak onbegrip bij familie, burens of vrienden. De casemanager biedt dan steun, erkenning en adviezen om met situaties om te gaan.

### **Creatief en out of the box**

Soms ligt de oplossing in kleine, creatieve aanpassingen. Zoals bij de mevrouw die elke avond dacht dat er mensen in haar slaapkamer zaten. De oorzaak? De televisie die tegen haar slaapkamerwand hing, waardoor ze dacht dat de mensen op de tv in haar slaapkamer zaten. Door de tv aan de muur van de burens te verplaatsen, verdween de onrust.

Of neem cliënten die niet willen douchen, omdat ze denken dat het al gebeurd is. Dan helpt humor, creativiteit en geduld. "Je moet de vraag achter de vraag achterhalen," zegt Claudia. "En soms duurt het even voordat een advies landt. Dan planten we een zaadje dat pas later uitkomt."

### ***"Een gids, steun en sparringspartner voor meer dan de cliënt".***

#### **Samen de weg vinden**

Casemanagers begeleiden niet alleen de cliënt, maar ook de mantelzorgers. Ze denken mee over dagbesteding bij over- of onderprikkeling, geven tips om met gedrag om te gaan en werken samen met andere casemanagers en zorgprofessionals. De casemanager begeleidt de cliënt zolang die thuis woont. Tot dat moment zijn Yvon en Claudia er met kennis, creativiteit en empathie.

Hun rol is onmisbaar: een gids, steun en sparringpartner voor iedereen die met dementie te maken krijgt.

### **Een langdurige relatie die vroegtijdig wordt ingezet**

*"Iemand die je begeleidt, die er voor je is, die deskundig is, die zorg kan regelen. Dat is wat mantelzorgers willen. Het moet normaal worden dat mensen met dementie en hun naasten een vaste begeleider krijgen. Iemand die hun vragen kan beantwoorden, die ze kunnen bellen als het nodig is. Iemand die een langdurige relatie aangaat en vroegtijdig wordt ingezet, mogelijk zelfs voordat de diagnose is gesteld. Die er is voor de persoon met dementie, maar zeker ook voor de naaste mantelzorgers. Iemand die voorlichting geeft en meehelpt om belangrijke beslissingen te nemen. Iemand die creatief meedenkt om te voorkomen dat mantelzorgers overbelast raken."*

*(bron: rapport Alzheimer Nederland)*

### **Wilt u meer informatie of een afspraak met de case-manager dementie?**

U kunt met een casemanager dementie in contact komen via uw huisarts of andere zorgverlener. Ook kunt u zelf contact opnemen. Soms is een telefoongesprek al voldoende. Voor hulp en ondersteuning heeft u geen verwijzing nodig.

### **Kosten en vergoeding**

De inzet van de casemanager wordt vergoed vanuit de zorgverzekering of de Wet Langdurige Zorg (WLZ)

### **Algemene informatie**

Voor meer algemene informatie over dementie zie de website: [www.alzheimer-nederland.nl](http://www.alzheimer-nederland.nl)



# “Zie de mens, niet de dementie”

## Ellen Carels over de fasen van dementie

**“Je kunt er alles over lezen, maar de praktijk is anders,” zegt Ellen Carels, coördinator van de ontmoetingscentra van Zorggroep Aelsmeer. “Dementie gaat over mensen. Mensen met hun karakter, emoties, gewoontes en manieren waarop ze omgaan met ziekte. Dat maakt het zo uniek. Geen mens met dementie is hetzelfde.”**

Ellen werkt dagelijks met mensen die leven met geheugenproblemen of dementie. In haar gesprekken met hen en hun naasten ziet ze hoe verschillend het ziekteproces verloopt. Van het eerste ‘niet-pluisgevoel’ tot aan de fase waarin iemand in zijn eigen wereld leeft.

### **De eerste signalen: het niet-pluisgevoel**

De allereerste fase is vaak het moeilijkst. “Het moment waarop iemand merkt dat er iets niet helemaal goed gaat. Een afspraak vergeten, een naam niet meer weten of geen idee hebben waarom iemand voor de deur staat. Dat roept angst en onzekerheid op. Mensen proberen het te verbergen of ontkennen het. Ze willen niet dat anderen iets merken.”

Sommigen trekken zich terug, anderen houden de schijn op. “En dat maakt het moeilijk om contact te maken of hulp te bieden. Pas als iemand de angst durft toe te laten, kan er ruimte komen voor steun.”

### **De beginfase: grip houden op de realiteit**

Vanaf de beginfase van dementie willen mensen vooral grip houden op hun leven. “Ze willen nog alles doen om zelfstandig te blijven,” vertelt Ellen. “Dat is ook waar wij bij de ontmoetingscentra op inspelen: meedoen aan het dagelijks leven, in het hier en nu blijven. Niet confronteren, maar helpen herinneren.”

Ze geeft een voorbeeld: “Als iemand zegt dat hij morgen met zijn moeder op pad gaat, dan zeg ik niet: ‘Uw moeder leeft niet meer.’ Dat roept alleen verdriet op. Ik zeg liever: ‘Hoe oud zou uw moeder nu zijn?’ Zo help je iemand om zelf weer helder te zien.”

Dagbesteding speelt in deze fase een grote rol.

“Het helpt mensen actief te blijven en het brein te blijven prikkelen. Daarnaast ook om zelfstandigheid te behouden. Beweging, structuur en contact zijn essentieel voor het brein.”

### **De volgende fase: loslaten van de realiteit**

Naarmate de ziekte vordert, verandert de manier waarop iemand de wereld ervaart. “Er komt een moment dat je iemand niet meer kunt terughalen naar onze realiteit,” zegt Ellen. “Dan leef je mee in die van hen.” Dat heet validation: meegaan in iemands belevingswereld. “Als iemand zegt ‘Ik moet naar mijn moeder’, dan zeg ik: ‘Zal ik even meelopen?’ Zo bied je veiligheid en rust.”

***“Niet omdat het niet meer gaat, maar omdat de wereld onveilig voelt”***

Dat is vaak ook de fase waarin dagbesteding niet meer passend is en iemand beter af is in een beschermde woonomgeving. “Niet omdat het niet meer gaat, maar omdat de wereld onveilig voelt. Dan is een plek waar structuur en nabijheid zijn, het allerbeste.”

### **Een proces van rouw**

Ellen benadrukt dat dementie niet alleen over vergeten gaat, maar ook over verlies. “De persoon met dementie rouwt om wat hij niet meer kan: schrijven, onthouden, deelnemen. De partner rouwt om het verlies van gelijkwaardigheid, van het samen zijn zoals het was. Dat besef helpt om met meer mildheid naar elkaar te kijken.”

### **Boekentip:**

*De magische wereld van Alzheimer van Huub Buijsen.*

### Gebruik het brein

Naast haar kennis over de verschillende fasen, deelt Ellen ook inzichten over preventie. "Onze hersenen hebben beweging en prikkels nodig. Use it or lose it. Bewegen, gezond eten, goed slapen en je bloeddruk laag houden: het heeft allemaal invloed op de hersengezondheid."

"We zouden er allemaal wat bewuster mee om mogen gaan en niet pas als er problemen zijn."



### De mens achter de ziekte

Wat Ellen het belangrijkste vindt? Dat we blijven kijken naar de mens. "We weten dat er fasen zijn en dat er verschillende vormen zijn van dementie, maar dat mag nooit de mens overschaduwen. Achter elk gedrag schuilt een gevoel, zoals angst, frustratie of juist tevredenheid. Zie dat en handel daaruit. Elk mens is uniek en daarom is maatwerk erg belangrijk."

Soms ziet ze mensen die, ondanks hun ziekte, juist rust vinden. "Ze leven in het moment, laten los wat was en maken zich niet druk over wat komt. Ze zijn. Dat vind ik misschien wel het mooiste: dat dementie ook zachtheid kan brengen."

### Meer weten of eens binnenlopen?

In de ontmoetingscentra van Zorggroep Aelsmeer zijn verschillende vormen van dagbesteding, informatiebijeenkomsten en partnersgespreksgroepen. "Iedereen mag langskomen," zegt Ellen. "Of je nu zorgen hebt over jezelf, je partner of gewoon meer wilt weten. We luisteren, denken mee en helpen graag."

## Ellen's tips voor naasten van iemand met dementie

### ♥ Blijf in het hier en nu.

Vraag niet wat iemand gisteren deed, maar praat over wat er nu is.

### ♥ Stel keuzevragen.

Niet: "Wat heb je gedaan?"

Wel: "Heb je vandaag koffie of thee gedronken?"

### ♥ Corrigeer niet, maar begeleid.

Help iemand zelf helder te krijgen wat klopt, zonder direct te verbeteren.

### ♥ Ga mee in de belevingswereld.

Als iemand zegt dat hij net terug is van een cruise (en je weet dat dat niet waar is) dan kun je belangstellend vragen naar de mogelijkheden die een cruise te bieden heeft.

### ♥ Zie de mens achter het gedrag.

Boosheid of frustratie komt vaak uit onzekerheid of angst.

### ♥ Blijf in beweging, letterlijk en mentaal.

Beweging, muziek, puzzels of een praatje helpen het brein actief te houden.



←  
**Meld je aan voor  
het Alzheimercafé of het  
partnerpraatje.**

Onze ontmoetingscentra bieden activiteiten voor mensen met dementie én voor hun naasten. Denk bijvoorbeeld aan het maandelijkse partnerpraatje en de kwartaalbijeenkomsten. Vanaf 2026 vallen deze kwartaal bijeenkomsten onder het Alzheimer Café. Daar zijn we trots op.

Op pagina 20 van De Allemael vindt u het complete overzicht. Vragen? Mail Ellen Carels via het mailadres: [ontmoetingscentrum@zg-aelsmeer.nl](mailto:ontmoetingscentrum@zg-aelsmeer.nl)

# Activiteitenoverzicht

Voor senioren uit de buurt. U bent van harte welkom!

## Inloop Ontmoetingscentrum Irene

### Maandag

|                               |                   |
|-------------------------------|-------------------|
| Creatief / kleuren / puzzelen | 10:00 - 12:30 uur |
| Geheugentraining              | 14:30 - 15:45 uur |
| Bewegen Parkinsongroep        | 13.30 - 15:30 uur |

### Dinsdag

|                  |                   |
|------------------|-------------------|
| Geheugentraining | 10:00 - 12:30 uur |
| Musica           | 14:30 - 15:45 uur |

### Donderdag

|               |                   |
|---------------|-------------------|
| Gespreksgroep | 10:00 - 12:30 uur |
| Totaal Vitaal | 14:30 - 15:45 uur |

### Elke 1e donderdag van de maand:

|                          |                    |
|--------------------------|--------------------|
| Danspaleis "in the Mood" | 14:00 - 15:45 uur. |
|--------------------------|--------------------|

**Samen lunchen | 3,50 p.p. 12:30 uur**

van maandag t/m donderdag

### Vrijdag

|                         |                   |
|-------------------------|-------------------|
| Dementheek & Multimedia | 14:00 - 15:50 uur |
|-------------------------|-------------------|

## Mantelzorgprogramma 2025

### Partnerpraat uurtje

Eerste woensdag van de maand 10:30 - 12:00 uur

|                         |                   |
|-------------------------|-------------------|
| Informatiebijeenkomsten | 19:30 - 21:00 uur |
|-------------------------|-------------------|

### Dinsdag 9 december Intimiteit bij dementie

Iedereen is welkom! Aanmelden is mogelijk via [ontmoetingscentrum@zg-aelsmeer.nl](mailto:ontmoetingscentrum@zg-aelsmeer.nl)

## Dorpshuis Rijsenhout

### Maandag

|                               |                   |
|-------------------------------|-------------------|
| Creatief / kleuren / puzzelen | 10:00 - 12:30 uur |
| Geheugentraining              | 14:30 - 15:45 uur |

### Woensdag

*Dagbesteding met indicatie (Wmo of Wlz)*

### Donderdag

|               |                   |
|---------------|-------------------|
| Totaal Vitaal | 10:00 - 12:30 uur |
| Gespreksgroep | 14:30 - 15:45 uur |

## Inloop Zuydveste

### Dinsdag

|                           |                   |
|---------------------------|-------------------|
| Inloop met koffie en thee | 10:00 - 10:45 uur |
| Totaal Vitaal             | 10:45 - 11:45 uur |
| Nieuws van de dag         | 11:45 - 12:30 uur |

**Samen lunchen | 3,50 p.p. 12:30 - 13:30 uur**

|                           |                   |
|---------------------------|-------------------|
| Wandelen                  | 13:30 - 14:00 uur |
| Middagprogramma           | 14:30 - 15:30 uur |
| b.v. muziek of breinzaken |                   |

## De Derde Helft bij FC Aalsmeer

### Woensdag

|                        |                   |
|------------------------|-------------------|
| Inloop Middagprogramma | 13:30 - 15:30 uur |
|------------------------|-------------------|

## Wijkpunt "Voor Elkaar"

### Maandag

|                        |                   |
|------------------------|-------------------|
| Geheugentraining       | 10:00 - 12:00 uur |
| Bewegen met Elkaar     | 14:30 - 15:15 uur |
| Creatieve activiteiten | 14:00 - 16:00 uur |

### Dinsdag

|                            |                   |
|----------------------------|-------------------|
| Rollator wandelen + koffie | 10:00 - 11:00 uur |
| Tekenen en schilderen      | 10:00 - 11:30 uur |
| Spelletjesmiddag           | 14:30 - 16:30 uur |
| Handwerken                 | 14:30 - 16:30 uur |

### Woensdag

*Dagbesteding met indicatie (Wmo of Wlz)*

|                                  |                   |
|----------------------------------|-------------------|
| Toegankelijk voor koffie en thee | 10:00 - 16:30 uur |
|----------------------------------|-------------------|

**3-gangen menu | 16,- p.p. vanaf 17:30 uur**

### Donderdag

|                              |                   |
|------------------------------|-------------------|
| Bewegen Totaal Vitaal        | 10:00 - 12:00 uur |
| Sjoelen (even weken)         | 14:30 - 16:30 uur |
| Bloemschikken (oneven weken) | 14:30 - 16:00 uur |

### Vrijdag

*Dagbesteding met indicatie (Wmo of Wlz)*

|                                  |                   |
|----------------------------------|-------------------|
| Toegankelijk voor koffie en thee | 10:00 - 16:30 uur |
|----------------------------------|-------------------|

### Laatste vrijdag van de maand

**Broodmaaltijd | 9,- p.p. vanaf 17:30 uur**

Soep, brood & toetje

Reserveren of aanmelden via 0297-820979

## Zorgcentrum Aelsmeer

|                           |           |
|---------------------------|-----------|
| <b>Dinsdag 9 december</b> | 15:00 uur |
|---------------------------|-----------|

Zangmiddag o.l.v. Ally Maarse

|                            |           |
|----------------------------|-----------|
| <b>Vrijdag 19 december</b> | 15:30 uur |
|----------------------------|-----------|

Kerstweeksluiting met dhr. Wesselius

|                           |           |
|---------------------------|-----------|
| <b>Woensdag 7 januari</b> | 15:00 uur |
|---------------------------|-----------|

Filmmiddag

|                           |           |
|---------------------------|-----------|
| <b>Dinsdag 13 januari</b> | 15:00 uur |
|---------------------------|-----------|

Zangmiddag o.l.v. Ally Maarse

### Dinsdag 13 t/m 25 zondag januari

Topstukken on Tour: Tentoonstelling over 17 meesterwerken uit Nederlandse Musea

|                            |           |
|----------------------------|-----------|
| <b>Woensdag 4 februari</b> | 15:00 uur |
|----------------------------|-----------|

Filmmiddag

## Koffie Corner "De Westeinder"

Openingstijden: ma, di en do van 10:00 - 14:30 uur.

### Koffie, fris, taart en koek

**Meelunchen | 3-gangen maaltijd | 10,75 p.p.**

Elke doordeweekse dag om 12:15 uur. Iedereen mag aanschuiven bij de warme maaltijd. Vrienden, familie, bezoekers, omwonenden, jong en oud.

Reserveer via 0297-326050.

# Puzzel & WIN

## Het brein

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

BEGRIP  
 CONCENTRATIE  
 DEMENTIE  
 EMOTIE  
 GEDULD  
 GEHEUGEN  
 HERINNERING  
 HERKENNING  
 HERSENTRAINING  
 LEREN  
 LEVENSSTIJL  
 MANTELZORGER  
 NEURONEN  
 OEFENEN  
 PRIKKELEN  
 PUZZELN  
 REALITEIT  
 REKENEN  
 SIGNALN  
 TRAINEN  
 VEILIGHEID  
 VERBINDING  
 VOEDING

### Oplossing

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|

### Vindt u alle woorden?

De woorden staan in alle richtingen, ook diagonaal, en kruisen elkaar soms.

Streep alle woorden weg. Onder de volledige opgeloste puzzels wordt een VVV-bon ter waarde van €10 verloot. Succes!

Lever uw puzzel in bij de receptie van het Zorgcentrum t.a.v. Wilma Groenenberg.

Vergeet niet uw adres te vermelden, de winnaar krijgt de VVV-bon thuisgestuurd.

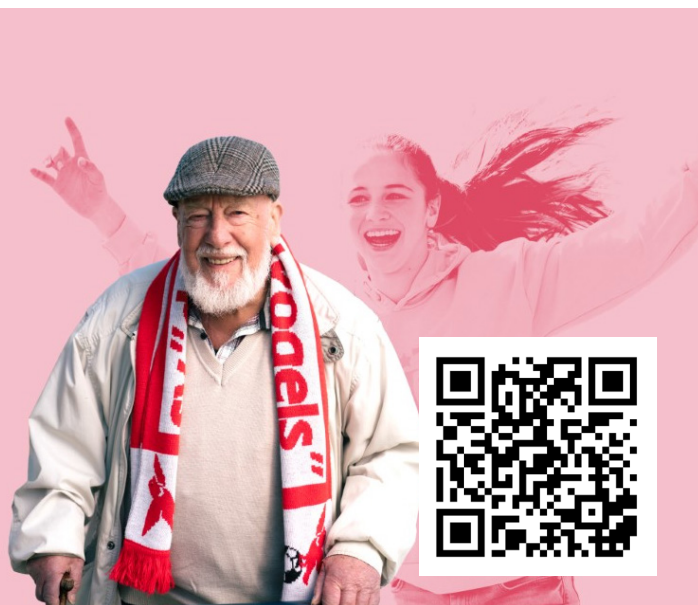
# Zorggroep Aelsmeer Journaal

## Van waarde voor elkaar

Zorg- en welzijnsorganisaties in Amsterdam, Amstelland en Meerlanden werken samen aan een zorgzame samenleving binnen de beweging Van Waarde Voor Elkaar. Het uitgangspunt: iedereen heeft iets te geven én iets te ontvangen, ongeacht leeftijd, beperking of gezondheid. Van Waarde Voor Elkaar nodigt iedereen uit om naar elkaar om te kijken en te ontdekken welke mooie dingen ontstaan wanneer mensen iets voor een ander betekenen.

## Ontdek wat er kan ontstaan

In de afgelopen decennia zijn veel niet-medische hulpvragen ondergebracht in het zorgdomein. Maar om professionele zorg toegankelijk te houden moet dat veranderen. Van Waarde Voor Elkaar laat op een positieve en stimulerende manier zien dat het anders kan. De beweging nodigt mensen uit om elkaar een handje te helpen, en laat zien wat dat ook voor henzelf kan betekenen. Om de beweging af te trappen is een speciale video gemaakt. Daarin ontstaat er uit een toevallige ontmoeting iets moois. Bekijk de video hier.



## Bekijk ons youtube kanaal

Op ons youtube kanaal delen wij steeds vaker video's over onze diensten en vacatures. Dit geeft een inzicht in wat wij als organisatie bieden. Hiermee willen wij op een nieuwe en toegankelijke manier informatie delen. Je kunt ons youtube kanaal bekijken via de QR code hierboven of via de link:

>>> [www.youtube.com/@ZorggroepAelsmeer](https://www.youtube.com/@ZorggroepAelsmeer)



## Opening van de beweegtuin

Wat een mooie middag hadden we bij de feestelijke opening van De Beweegtuin van Zorgcentrum Aelsmeer. Onder begeleiding van Team Sportservice Aalsmeer genoten 15 deelnemers van een sportieve én sociale middag. Vanaf nu kunt u elke dinsdag van 14.00 tot 15.00 uur meedoen in de Beweegtuin. Een gezellige en laagdrempelige manier om in beweging te blijven voor 65 plussers!

Interesse? Meld je aan via: [t.s.nu/debeweegtuin](https://t.s.nu/debeweegtuin)

Of mail voor meer informatie naar:

[kvermeulen@teamsportservice.nl](mailto:kvermeulen@teamsportservice.nl)



## Expositie Toekomst van werk in de zorg

Dit jaar heeft de expositie van toekomst van werk in de zorg plaatsgevonden bij Zorggroep Aelsmeer. Wij zijn trots dat wij deze expositie hebben mogen ontvangen en er veel bezoekers zijn geweest. Dit jaar wordt deze expositie ook nog ten toon gesteld bij het Zorg voor Morgen Festival. Deze expositie is mogelijk gemaakt door het programma Over Morgen en Sociaal Werkt.

## Hoe maak jij het verschil?

We zijn nog steeds hard op zoek naar vrijwilligers voor onder andere Tafeltje Dek Je. Als vrijwilliger bezorg je warme maaltijden aan huis bij mensen die dat zelf niet (meer) kunnen. Een klein gebaar met een grote impact! Je maakt even een praatje, bezorgt een glimlach en zorgt ervoor dat iemand met een gerust hart aan tafel kan.

Stuur een email naar [tdj@zg-aelsmeer.nl](mailto:tdj@zg-aelsmeer.nl) of neem telefonisch contact op via 0297-326050. Toch graag een inkijkje? Scan dan de QR code en bekijk de video van Gon, een vrijwilliger bij Tafeltje Dek Je.



## Complimenten & Klachten

Bij Zorggroep Aelsmeer kunt u complimenten en klachten over zorg en welzijn bespreken. Complimenten kunt u direct delen met de medewerkers. Jaarlijks rond oktober wordt ook een vragenlijst gedeeld met de cliënten over de tevredenheid met de geboden ondersteuning. Op Zorgkaart Nederland ziet u hoe andere cliënten de zorg ervaren hebben.

Stap 1: Heeft u een klacht? Probeer deze eerst informeel op te lossen door te praten met de betrokken medewerker (of EVV-er).

Stap 2: Is de klacht niet naar tevredenheid opgelost, bespreek het dan met het afdelingshoofd.

## Vacature Alert!

### Verzorgende IG Thuiszorg

18-32 uur

### Verzorgende IG

15-32 uur

### Verzorgende IG Nachtdienst

op basis van oproep

### Verpleegkundige Thuiszorg

24-32 uur



### Nieuwsgierig naar meer?

Ontdek alle vacatures en wat wij te bieden hebben op onze website [www.zg-aelsmeer.nl](http://www.zg-aelsmeer.nl).



← Solliciteer direct!

Stap 3: Lukt dit niet, dan kunt u de klacht bespreken met de Manager zorg & welzijn.

Stap 4: Komt u er dan nog niet uit, dan kunt u de externe klachtenfunctionaris raadplegen.

Overweegt u om een klacht in te dienen over onvrijwillige zorg, dan kunt u contact opnemen met een cliëntenvertrouwenspersoon Wzd. De contactinformatie is te vinden op onze website.

**Meer weten over  
onze diensten?  
Neem een kijkje op  
onze website**



## **Kom bij ons werken!**

Werken in de ouderenzorg is niet alleen heel dankbaar, maar ook ontzettend leuk. Je maakt écht het verschil in het leven van mensen en bouwt bijzondere relaties op.

Benieuwd naar onze openstaande vacatures? Kijk snel op onze website en solliciteer direct!



**Direct contact met  
Zorggroep Aelsmeer?**  
Bel: 0297 32 60 50

### **Zorggroep Aelsmeer**

*Bezoekadres:*

Molenpad 2, 1431 BZ Aalsmeer

Tel. 0297 32 60 50

[www.zg-aelsmeer.nl](http://www.zg-aelsmeer.nl)

[info@zg-aelsmeer.nl](mailto:info@zg-aelsmeer.nl)

### **Thuiszorg Aelsmeer**

Verpleging & Verzorging

Huishoudelijke hulp

*Bezoekadres:*

Gezondheidscentrum Drie Kolommen

Drie Kolommenplein 1 – 3e etage

1431 LA Aalsmeer

Tel. 0297 36 76 81

### **Zorgconsulent / casemanager**

Tel. 0297 82 09 66

### **Ontmoetingscentrum Irene**

Gebouw Irene, Kanaalstraat 12 1431 BW Aalsmeer

Tel. 0297 32 60 50

Mob. 06 224 68 574

[ontmoetingscentrum@zg-aelsmeer.nl](mailto:ontmoetingscentrum@zg-aelsmeer.nl)

### **Dorpshuis Rijsenhout**

Werf 2, 1435 KP Rijsenhout

Mob. 06 224 68 574

[ontmoetingscentrum@zg-aelsmeer.nl](mailto:ontmoetingscentrum@zg-aelsmeer.nl)

### **Inloop Zuydveste**

Hortensialaan 55, 1431 VA Aalsmeer

Mob. 06 224 68 574

[ontmoetingscentrum@zg-aelsmeer.nl](mailto:ontmoetingscentrum@zg-aelsmeer.nl)

### **Wijkpunt 'Voor Elkaer'**

Nobelhof 1, 1433 JZ Kudelstaart

Tel. 0297 82 09 79

[wijkpunt-kudelstaart@zg-aelsmeer.nl](mailto:wijkpunt-kudelstaart@zg-aelsmeer.nl)

### **Tafeltje Dek Je**

Tel. 0297 32 60 50, [tdj@zg-aelsmeer.nl](mailto:tdj@zg-aelsmeer.nl)

### **Vrijwilligers coördinator**

Tel. 0297 32 60 50, [teichholtz@zg-aelsmeer.nl](mailto:teichholtz@zg-aelsmeer.nl)

### **Volg ons online**

[www.zg-aelsmeer.nl](http://www.zg-aelsmeer.nl)

[www.facebook.com/zorggroepaelsmeer](https://www.facebook.com/zorggroepaelsmeer)

[www.facebook.com/ontmoetingscentrumaalsmeer](https://www.facebook.com/ontmoetingscentrumaalsmeer)

[www.facebook.com/WijkpuntVoorElkaer](https://www.facebook.com/WijkpuntVoorElkaer)

**Instagram:** [@zorggroep\\_aelsmeer](https://www.instagram.com/zorggroep_aelsmeer)

**LinkedIn:** [Zorggroep Aelsmeer](https://www.linkedin.com/company/zorggroep-aelsmeer)

**TikTok:** [zorggroep.aelsmeer](https://www.tiktok.com/@zorggroep.aelsmeer)

**Youtube:** [Zorggroep Aelsmeer](https://www.youtube.com/ZorggroepAelsmeer)