

Zorgsaem

Nieuws voor naasten en vrijwilligers



Activiteiten bij Ontmoetingscentrum Irene

Informatiebijeenkomst over het **Levenstestament** en andere juridische zaken met Notaris Kienhuis als gast.

Dinsdag 14 oktober
19:30 – 21:00 uur



Toegang is gratis en iedereen is welkom! Aanmelden via ontmoetingscentrum@zg-aelsmeer.nl.

Bekijk de bijeenkomsten ook terug op ons Youtube kanaal.

Partnerpraat uurtje

Elke eerste woensdag van de maand om 10:30-12:00 uur

Van Waarde Voor Elkaar

Ellen Keulemans | Directeur-bestuurder



Welkom bij Zorgsaem, een aparte uitgave om u te informeren over de ontwikkelingen bij Zorggroep Aelsmeer. Als partner, (klein)kind, buur, vriend of vrijwilliger helpt u een ander wanneer er op oudere leeftijd in denken en doen beperkingen ontstaan. Wij werken graag samen om met elkaar een waardevolle dag en tijd te hebben.

Bij het ouder worden kan de dag soms lang duren, wanneer eigen initiatief moeilijker wordt.

Aandacht en omzien naar elkaar is voor iedereen welkom. De ontmoeting kan een dag prettiger maken. Heeft u het nieuwe filmpje al gezien bij www.vanwaardevoorelkaar.com, hier hebben wij ook onze bijdrage aan geleverd en dit geeft mogelijk weer nieuwe ideeën. Wij vinden het fijn u op de hoogte te houden en hopen dat deze informatie u aanspreekt.

Even voorstellen

Tanja Eichholtz – vrijwilligerscoördinator

Hallo, mijn naam is Tanja Eichholtz en sinds juni 2018 ben ik vrijwilligerscoördinator bij Zorggroep Aelsmeer. Al vanaf 1982 werk ik in de zorg, eerst als activiteitenbegeleidster en sinds 2015 bij Zorggroep Aelsmeer.

In mijn functie werf en begeleid ik vrijwilligers voor het Ontmoetingscentrum Irene en Rijsenhout, Wijkpunt Voor Elkaar in Kudelstaart en het Zorgcentrum Aelsmeer. Hun inzet is onmisbaar: samen met onze medewerkers zorgen vrijwilligers ervoor dat cliënten extra aandacht, gezelligheid en ondersteuning krijgen.

Wij waarderen onze vrijwilligers enorm. Daarom organiseren we onder andere informatiebijeenkomsten, een eindejaarsborrel en bieden we een reiskostenvergoeding. Ook hopen we dat u als

vrijwilliger nieuwe contacten opdoet en voldoening haalt uit dit waardevolle werk. Bent u nieuwsgierig geworden of wilt u meer weten? Neem gerust contact met mij op of kijk op www.zg-aelsmeer.nl/vrijwilligerswerk.





“Omgaan met onbegrepen gedrag kan soms lastig zijn”

Enquête vrijwilligers

Wij zijn super blij met al uw hulp!

Iedereen hartelijk bedankt voor het invullen van de enquête voor vrijwilligers. De enquête is maar liefst 223 keer ingevuld.

Kort samengevat zijn de vrijwilligers van Zorggroep Aelsmeer zeer tevreden!

Men kan goed en zelfstandig de werkzaamheden uitvoeren. Het is fijn om anderen en juist ouderen te helpen, dit geeft veel voldoening. Vrijwilligers hebben verschillende redenen om vrijwilligerswerk te doen en zo snijdt het mes aan twee kanten. Wij zijn super blij met al jullie hulp!

Punten van aandacht in de toekomst zijn:

- Vrijwilligers blijven nodig om de zorg te ontlasten, zodoende heeft het personeel meer tijd voor de zorg en

krijgen de ouderen meer aandacht en hulp, doordat er zoveel vrijwilligers zijn.

- Bij de uitdagingen voor vrijwilligers is het meest aangegeven: omgaan met cliënten/onbegrepen gedrag en soms met het zorgpersoneel. Geregeld zijn er informatiebijeenkomsten in gebouw Irene met o.a. uitleg over dementie, onbegrepen gedrag etc. Indien van toepassing zullen we ook de vrijwilligers blijven aanbieden om trainingen te volgen.

De opmerkingen en tips van vrijwilligers in de Enquête zullen worden gedeeld met de verschillende afdelingen en locaties. Heb je nog vragen of wil je een persoonlijk antwoord op één van de vragen uit de enquête, dan kunt u gerust mailen met Tanja Eichholtz via teichholtz@zg-aelsmeer.nl.

Wist je dat?

Er elke 5 minuten een 65-plusser op de Spoedeisende hulp belandt na een valongeval?

Bijna de helft van deze ongelukken leidt tot letsel. Een val kan grote gevolgen hebben en ervoor zorgen dat ouderen (tijdelijk) hun zelfredzaamheid verliezen.

De oorzaken van vallen zijn vaak heel verschillend. Soms spelen lichamelijke klachten zoals duizeligheid, verminderde mobiliteit of een verstoord evenwicht een rol. Ook alcoholgebruik of medicijnen kunnen bijdragen, net als verkeerd of slecht passend schoeisel. In de eigen omgeving zijn het vaak oneffen vloeren, losse kledjes of een natte vloer die extra risico geven.

Gelukkig kunt u zelf veel doen om vallen te voorkomen. Kijk eens goed rond in je huis, dat van uw naaste of van een cliënt: liggen er losse kledjes of matten? En op wat voor pantoffels of sloffen loopt u – of jouw naaste? Ook kan het helpen om te informeren bij de fysiotherapiepraktijk in de buurt; vaak bieden zij speciale valpreventieprogramma's aan. Voorkomen is tenslotte beter dan genezen!

Valpreventie Participe

Wilt u weten wat jouw risico op vallen is? Dit kunt u laten testen op verschillende locaties en bij bepaalde evenementen.



Online test

Hoe sterk staat u? Door de test te doen, krijgt u inzicht in uw risico op vallen. Ook krijgt u direct advies om de kans op een val zo klein mogelijk te maken. De test is anoniem en duurt ongeveer 3 minuten.



Innovaties

Er bestaan allerlei hulpmiddelen die kunnen ondersteunen bij het langer zelfstandig blijven. Zo gebruiken veel ouderen steunkousen. Er bestaan verschillende aan- en uittrek hulpmiddelen voor steunkousen. Het filmpje van 'Goed gebruik' geeft de meest duidelijke uitleg.



“Het valt ook nog eens onder de basisverzekering”

Het hulpmiddel bestaat uit twee delen: de koker en de flexibele rol.

1. Trek de kous over de koker.
2. Schuif de flexibele rol over de kous om de koker.
3. Pak de boord van de kous en beweeg de rol omhoog.
4. De kous zit nu binnenste buiten over de rol.
5. Steek de voet in de rol en rol de kous af over het been.
6. Voor het uittrekken: breng de rol onder het boord van de kous en beweeg de rol naar beneden over het been.

De Doff 'N Donner wordt (gedeeltelijk) vergoed omdat het onder de basisverzekering valt en opgenomen is in het reglement hulpmiddelen. Neem voor aanschaf contact op met de zorgverzekeraar. Het hulpmiddel is te verkrijgen bij een hulpmiddelen winkel of online.



Vrijwilligers gezocht

Wij zijn altijd op zoek naar betrokken vrijwilligers die willen bijdragen aan een mooi en betekenisvol leven voor onze cliënten. Op onze website staat altijd het actuele aanbod aan vrijwilligerswerk.

Meld u aan via onze website



Vrijwilliger Lunch bij Irene

Ontmoetingscentrum Irene zoekt een gastvrouw/-heer voor de donderdag (10.30-12.30 uur) om te helpen bij de lunch. U helpt met het klaarzetten van de broodmaaltijd en heeft aandacht voor de bezoekers.

Vrijwilligerswerk bij Irene geeft veel voldoening en levert vaak mooie contacten op.

Vrijwilliger Tafeltje Dek Je

Tafeltje Dek Je zoekt vrijwilligers om warme maaltijden te bezorgen bij ouderen thuis. Je bent niet alleen bezorger, maar ook een waardevol contactmoment. Flexibele inzet, reiskostenvergoeding en dankbare ontmoetingen gegarandeerd!



Bekijk de video

Dementie

Het is meer dan alleen geheugenverlies

Dementie is een verzamelterm voor symptomen die veroorzaakt worden door hersenschade. De informatie verwerking in de hersenen is daardoor verstoord. Dementie is meer dan geheugenverlies. Kenmerkend zijn ook achteruitgang in taal en spreken, moeite met denken en het maken van keuzes. Daarnaast kunnen ook dagelijkse activiteiten verminderen, mede door achteruitgang in motoriek.

Er zijn verschillende vormen van dementie. De meest voorkomende vorm is de ziekte van Alzheimer (70%). De ziekte van Alzheimer wordt gekenmerkt door geheugenverlies en gedragsverandering en toont een geleidelijk verloop. Andere vormen zijn vasculaire dementie (16%), gekenmerkt door traagheid in denken, spreken en handelen. En Parkinson dementie, gekenmerkt door problemen met bewegen en later ook met denkvermogen. Bij fronto-temporale dementie is er verandering in gedrag of taal en spraak en een onvoorspelbaar verloop.

Op samendementievriendelijk.nl zijn gratis online trainingen te volgen. De 'GOED omgaan met dementie' en de 'In je buurt' training, zijn trainingen die iedereen kan volgen. Hier leert u hoe u dementie herkent en lastige situaties goed oplost.

Bron: Alzheimer Nederland, Samen Dementie Vriendelijk

Heeft u een tip?

Is er iets moois gebeurd, heeft u een inspirerend verhaal of wilt u een bijzonder initiatief delen? Laat het ons weten! Stuur uw tip per mail naar communicatie@zg-aelsmeer.nl.



Elk kwartaal brengen wij ons kwartaal magazine *Voor Ons Allemael* uit. Wilt u deze ontvangen? Stuur een email naar info@zg-aelsmeer.nl of bekijk ze online.



Deel gerust!

Deze nieuwsbrief mag gedeeld worden met familieleden en naasten die betrokken zijn bij de zorg. Zo blijven ook zij goed geïnformeerd.

Theatervoorstelling Anders Samenwerken in de Ouderenzorg

Op 20 en 22 november organiseert het regionale samenwerkingsverband Positief Gezond Ouder Merland een inspirerende voorstelling. In deze tijd van minder personeel en meer zorgvragen laat de voorstelling op herkenbare en meeslepende wijze zien hoe we samen de zorg anders kunnen organiseren.

Iedereen is welkom. Ouderen, familie, vrijwilligers en zorgmedewerkers. De toegang is gratis en er is koffie en thee. Meld je aan via de QR-code of bij de receptie van Zorgcentrum Aelsmeer (VOL=VOL)



Zoveel leuks te doen

Bij Zorggroep Aelsmeer organiseren we elke maand tal van leuke en afwisselende activiteiten. Deze activiteiten zijn er niet alleen voor onze cliënten, maar ook voor ouderen uit de buurt. Dat betekent dat iedereen van harte welkom is om mee te doen of gewoon gezellig aan te sluiten.

In het activiteitenoverzicht op de volgende pagina vindt u precies wat er allemaal te beleven is. Er zit voor iedereen wel iets bij! Kom gerust langs en ontdek hoe leuk het is om samen actief en in contact te blijven.

Neem snel een kijkje en kom langs!

Activiteitenoverzicht

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 14 oktober Het Levenstestament

Iedereen is welkom! Aanmelden is mogelijk via ontmoetingscentrum@zg-aelsmeer.nl of 06-

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

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
------------------------	-------------------

Zorgcentrum Aelsmeer

Dinsdag 14 oktober 14:45 uur

Zangmiddag o.l.v. Ally Maarse

Woensdag 15 oktober 14:45 uur

Optreden Huisvrouwenkoor "De Dekselse Meiden"

Dinsdag 11 november 14:45 uur

Zangmiddag o.l.v. Ally Maarse

Woensdag 12 november 14:45 uur

Jazzconcert door Esther van Hees Trio

Dinsdag 9 december 14:45 uur

Zangmiddag o.l.v. Ally Maarse

Elke dinsdag 14:00 - 15:00 uur

Voor familie en vrijwilligers

De beweegtuin: samen bewegen in de tuin

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.