

Zorgsaem

Nieuws voor naasten en vrijwilligers



Gelukkig nieuwjaar!

Wij mogen u weer een nieuwe uitgave aanbieden van Zorgsaem. Een digitaal bericht voor familie en vrijwilligers bij Zorggroep Aelsmeer. Hiermee hopen wij u actuele informatie te geven als steun bij het geven van aandacht aan ouderen, waar wij samen met u zorg en begeleiding aan bieden. Met het delen van kennis en informatie, zoeken wij naar manieren dat u zich ondersteund voelt. Ouder worden is niet altijd eenvoudig. Tegelijkertijd zijn er iedere dag mogelijk positieve punten te noemen. En het behouden van eigen waarde geeft ook vaak een goed gevoel.

Bij Zorggroep Aelsmeer proberen wij dicht bij mensen te blijven staan en gewoon goede zorg te geven. Dat is niet vanzelfsprekend en vraagt telkens weer aanpassen aan de ander met oog voor de eigen energie. Dit kan door in samenwerking met u bezig te blijven en dat doen wij graag.

Ellen Keulemans
Directeur-bestuurder



Alzheimer Café Aalsmeer

NEW!

Openheid over dementie, met als gast de voorzitter van Alzheimer Nederland.

19 januari
19:00 – 21:00 uur
Ontmoetingscentrum Irene



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

GPS en dwaaldetectie

Hulpmiddel in de spotlight

Sommige mensen met dementie of geheugenproblemen willen graag blijven wandelen. Hierbij kan het voorkomen dat ze verdwalen en de weg niet meer weten. Dat brengt risico's met zich mee, zowel voor de persoon zelf als voor de mantelzorger. Gelukkig zijn er hulpmiddelen die helpen om de veiligheid te vergroten en de zelfredzaamheid te behouden.

GPS-systemen en dwaaldetectie zijn voorbeelden van zulke hulpmiddelen. Een GPS-tracker kan worden gedragen als horloge, hanger of in kleding. Hiermee kunt u via een app of melding zien waar

iemand is. Sommige systemen geven een waarschuwing als iemand een vooraf ingestelde zone verlaat. Zo kunt u snel reageren, zonder voortdurend toezicht te houden.

Deze hulpmiddelen bieden rust en vrijheid: de mens met dementie kan blijven bewegen en naar buiten gaan, terwijl u weet dat hulp dichtbij is als het nodig is. Let bij de keuze op gebruiksgemak, batterijduur en of het apparaat geschikt is voor de situatie van uw naaste.

De Dementheek in gebouw Irene in Aalsmeer beschikt over o.a. GPS

trackers welke een periode gratis kunnen worden 'uitgeprobeerd'. De uitleen is een laagdrempelige manier om mensen aan een digitale oplossing te laten wennen. Bezoek aan de Dementheek is mogelijk op afspraak van maandag t/m vrijdag.

Vrijdagmiddag is er een inloop tussen 14.00 en 15.30 uur.

Wilt u een afspraak maken? Stuur een mail naar ontmoetingscentrum@zg-aelsmeer.nl of bel naar 06 22468574.





Jubilarissen Vrijwilligers 2025

12 ½ jaar

- Elfriede de Weerd, wandelvrijwilligster Ontmoetingscentrum Irene
- Ally Maarse, pianobegeleider zangmiddagen Zorgcentrum Aelsmeer en Irene
- Ruud Bartels, chauffeur Ontmoetingscentrum Irene
- Jan Bunnik, chauffeur Reisburo Op Stap
- Jacqueline Weij, koffie/theeronde en begeleidster bij optredens in de grote zaal
- Petra van den Nouland, bezorgster Tafeltje Dek Je

25 jaar

- Annie van den Broeck, vrijwilligster bij de weeksluiting

45 jaar

- Jopie de Graauw, vrijwilligster koffieronde 2e etage en herdenkingsdienst

Mond-spraak-arm, beroerte alarm

Een beroerte is de verzamelnaam voor een herseninfarct of een hersenbloeding. Bij een herseninfarct is er iets mis met de bloedtoevoer naar de hersenen. Er raakt een slagader in de hersenen vernauwd of verstopt. Het achterliggende gebied krijgt zo niet voldoende zuurstof. Als dit te lang duurt, sterft er hersenweefsel af. Bij een hersenbloeding scheurt er een bloedvat. Hierdoor kan er bloed in en rondom de hersenen stromen. Het bloed drukt een deel van het hersenweefsel weg. Dit raakt hierdoor beschadigd.

“Herken een beroerte snel, dit kan een groot verschil maken”

Wat is dan een TIA? Bij een TIA kunnen dezelfde kenmerken optreden als bij een herseninfarct, maar deze klachten herstellen weer volledig. Er komt dan tijdelijk minder bloed via de slagaderen in de hersenen. Dit duurt meestal korter dan 30 minuten, maar kan ook wel 24 uur duren.

Om een beroerte snel te herkennen is er een ezelsbruggetje: MOND-SPRAAK-ARM, BEROERTE ALARM

1. Vraag iemand om te lachen of de tanden te laten zien en kijk dan of de mond scheef hangt (Mond).
2. Laat iemand een paar zinnen zeggen en luister dan of zijn spraak in de war is of dat het niet goed verstaanbaar is (Spraak).
3. Laat iemand beide armen naar voren strekken en de binnenkant van de handen naar boven draaien. Kijk of een arm wegzakt naar beneden (Arm).

Niet iedereen heeft last van deze drie kenmerken, bel bij twijfel altijd 112 of de spoedlijn van de huisarts.

Bron:

<https://www.hersenstichting.nl/hearsenaandoeningen/beroerte/>

Voor partners en familie kan het moeilijk zijn om met de gevolgen van een beroerte bij je naaste om te gaan. Lotgenotencontact kan hierbij helpen.

Kijk ook eens op

<https://www.hersenletsel.nl/>

Zeg “Ja” bij Dementie

Op deze website vind u trainingen voor mantelzorgers over hoe u écht contact kunt maken met mensen met dementie. Ook kunt u er praktische handboeken vinden zoals de “Survivalgids bij dementie”.



Oh, wat een jaar!

Het afgelopen jaar stond bij Zorggroep Aelsmeer in het teken van ontwikkeling, ontmoeting en vernieuwing. Samen met cliënten, naasten, vrijwilligers en medewerkers hebben we gewerkt aan warme, persoonsgerichte zorg. Er waren mooie activiteiten en ontmoetingen in het zorgcentrum en de wijkpunten, nieuwe samenwerkingen in de buurt en veel aandacht voor welzijn, dagbesteding en onderlinge verbinding. Zo zijn wij gestart met de Derde Helft bij FC Aalsmeer en hebben wij een nieuwe ontmoetingsplek Inloop Zuydveste. Er zijn ook ontelbaar veel activiteiten geweest, die tegenwoordig goed terug te vinden zijn op onze social media kanalen, van Tiktok tot Youtube.

Ook hebben vrijwilligers en mantelzorgers opnieuw laten zien hoe onmisbaar zij zijn voor het dagelijks leven van onze cliënten.

In de Ouderenzorg zetten we stappen om de zorg toekomstbestendig te houden. Denk aan vernieuwingen in de ondersteuning, meer aandacht voor zelfredzaamheid en de invoering van de leefcirkels, en het inzetten van passende hulpmiddelen, zoals het gebruik van de medicijnspender.

“Samen staan wij dicht bij mensen”

Achter de schermen is hard gewerkt aan het verbeteren van processen en faciliteiten, zodat medewerkers meer ruimte hebben voor wat écht telt: aandacht voor mensen. Met dankbaarheid kijken we terug op alles wat samen is bereikt en met vertrouwen kijken we vooruit naar het nieuwe jaar.



Afgelopen jaar zijn er veel leuke, bijzondere en waardevolle activiteiten geweest en wij gaan ons weer volop inzetten om van 2026 net zo'n mooi jaar te maken. Wij bedanken iedereen die hierbij heeft geholpen.



Bekijk onze kerstgroet



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 vraag naar vrijwilligerswerk.

- Gastvrouw/heer
- Tafeltje Dek Je

Meld u aan via onze website



Jaarlijkse borrel

Wanneer je **Club van Vrijwilligers** maar liefst 385 mensen telt, mag je daar als organisatie enorm trots en dankbaar voor zijn. Tijdens de jaarlijkse vrijwilligersbijeenkomsten in Zorgcentrum Aelsmeer en Wijkpunt Voor Elkaer zijn onze vrijwilligers daarom in het zonnetje gezet en werden de jubilarissen extra bedankt voor hun inzet. Onder het genot van een hapje en drankje was er volop ruimte om bij te praten. Directeur Ellen Keulemans stond stil bij de diversiteit aan vrijwilligerstaken en benadrukte hoe waardevol ontmoeting en actief bezig zijn bijdragen aan gezond ouder worden.

Een bijzonder moment was het bedanken van de jubilarissen. Vrijwilligerscoördinator Tanja Eichholtz riep hen één voor één naar het podium en deelde mooie persoonlijke verhalen. Zes vrijwilligers werden gehuldigd voor hun 12½-jarig jubileum en één voor 25 jaar. Een extra groot boeket was er voor Jopie de Graauw, die zich al 45 jaar inzet voor onze organisatie. Een prachtig voorbeeld van hoe vrijwilligerswerk je jong, vitaal en betrokken houdt.

Regie over uw eigen leven

Samenwerking en persoonsgerichte zorg

Samenwerking met naasten en vrijwilligers is een onmisbare pijler voor persoonsgerichte en kwalitatieve zorg. Door deze nauwe samenwerking kan de ondersteuning goed worden afgestemd op wat cliënten en bewoners nodig hebben. Binnen Zorggroep Aelsmeer staat reablement centraal: het vergroten van de zelfredzaamheid en het behouden van regie over het eigen leven. Dit wordt vormgegeven via het 5-stappenmodel, waarbij eerst wordt gekeken naar wat iemand zelf kan (eventueel met hulpmiddelen), vervolgens naar de inzet van het sociale netwerk en lokale organisaties, en pas daarna naar de rol van de zorgprofessional.

“Blijf zo zelfstandig mogelijk met behulp van het 5-stappen model”

Ondersteuning en goede afstemming

Naast aandacht voor cliënten is er ook oog voor naasten en mantelzorgers. Het bewaken van de balans tussen draaglast en draagkracht is belangrijk, zodat overbelasting wordt voorkomen. Zorggroep Aelsmeer ondersteunt hierbij, onder andere via gespreksgroepen en samenwerking met organisaties zoals Mantelzorg en Meer. Duidelijke afspraken en een veilige, goed afgestemde samenwerking tussen naasten, vrijwilligers en zorgmedewerkers zorgen ervoor dat de wensen en behoeften van de cliënt altijd voorop blijven staan. En wanneer u denkt dat de Thuiszorg mogelijk kan helpen, kunt u via het centrale aanmeldpunt een aanvraag doen. Kruis dan ook Thuiszorg Aelsmeer aan.

www.wijkzorginmijnbuurt.nl/regio/amstellandmeerlanden

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.

Mate van zelfstandigheid

Mate van zorg



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 - 15:30 uur
-------------------------	-------------------

Mantelzorgprogramma 2025

Partnerpraat uurtje

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

Alzheimer Café Aalsmeer 19:00 - 21:00 uur

19 Januari Openheid over dementie

16 maart Vormen van dementie

Iedereen is welkom! Aanmelden is mogelijk via ontmoetingscentrum@zg-aalsmeer.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

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

Reserveren of aanmelden via 0297-820979

Zorgcentrum Aalsmeer

13 t/m 24 januari

Tentoonstelling Topstukken on Tour	
13 januari, 10 februari, & 10 maart	14:45 uur

Zangmiddag

Woensdag 14 januari	14:45 uur
----------------------------	-----------

Museumdocent presentatie over Topstukken on Tour

Woensdag 21 januari	14:45 uur
----------------------------	-----------

Workshop lucht dirigeren

Donderdag 22 januari	14:00 uur
-----------------------------	-----------

Bijeenkomst voor cliënten, partners en naasten

Zondag 1 februari	14:45 uur
--------------------------	-----------

Concert van Aalsmeerse Harmonie

Woensdag 18 februari	14:45 uur
-----------------------------	-----------

Klassiek Concert Palisander Marimba Duo

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.

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.