

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! De bijeenkomsten zijn ook terug te zien op ons Youtube kanaal.

Partnerpraat uurtje

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

Een nieuwe uitgave

Ellen Keulemans | Directeur-bestuurder



Welkom bij Zorgsaem, een nieuwe uitgave om u te informeren over verschillende ontwikkelingen bij Zorggroep Aelsmeer. Als partner, (klein)kind, buur, vriend of

vrijwilliger helpt u de ander wanneer er op oudere leeftijd in denken en doen beperkingen ontstaan. Samen werken wij eraan om met elkaar een waardevolle dag en tijd te hebben, soms door even bijspringen en soms gedurende lange tijd en steeds intensiever. Wij vinden het fijn u op de hoogte te houden en hopen dat deze informatie u aanspreekt. Natuurlijk is reageren welkom, wij horen het graag als u vragen heeft.

Leven met dementie

Waar vindt u steun en informatie?

Dementie heeft niet alleen impact op degene die het treft, maar ook op de omgeving. Er verandert veel in het dagelijks leven en in de relatie met uw naaste. Gelukkig is er betrouwbare en praktische informatie beschikbaar – en is er altijd een luisterend oor.

Op www.alzheimer-nederland.nl vindt u uitleg over wat dementie is en hoe u daar als naaste mee om kunt gaan.



Heeft u behoefte aan persoonlijk advies of gewoon iemand die even met u meedenkt? Bel dan gratis met de DementieLijn van Alzheimer Nederland via 0800-5088. Een deskundige medewerker luistert, denkt met u mee en helpt met advies op maat.

Op www.dementie.nl vindt u daarnaast informatie over leven met dementie, handige tips en ervaringsverhalen van anderen. Ook leest u meer over hoe een relatie verandert als iemand dementie krijgt, en hoe u daar samen mee om kunt gaan.

U staat er niet alleen voor. Samen zorgen we voor de beste ondersteuning – voor de persoon met dementie én voor u als mantelzorger.

Veilig wandelen met een rolstoel

Samen leren en samen zorgen



Mijn naam is Tineke Geerts-Koningen en ik ben opleidingsadviseur bij Zorggroep Aelsmeer. Al twintig jaar ben ik werkzaam binnen de organisatie; ik begon ooit als verpleegkundige in de wijk en ben nu verantwoordelijk voor het opleiden van leerlingen en voor de bij- en nascholing van collega's.

Ook voor mantelzorgers en vrijwilligers is het belangrijk om goed geïnformeerd te zijn. U komt tenslotte regelmatig in situaties terecht waarin wat extra kennis of ondersteuning welkom is. Daarom wil ik in deze nieuwsflits ruimte maken voor onderwerpen die voor u van waarde zijn. Heeft u suggesties of specifieke vragen? Laat het mij weten via communicatie@zg-aelsmeer.nl. Als er voldoende belangstelling is, kan ik ook een bijeenkomst organiseren rondom een bepaald thema.

Eén van de trainingen die ik regelmatig organiseer, is 'Eerste hulp bij verslikken'. Deze is ook bedoeld voor vrijwilligers die bewoners ondersteunen bij het eten en drinken. Veiligheid staat voorop, en daar dragen we samen aan bij.

In deze eerste bijdrage deel ik graag informatie over veilig wandelen met een rolstoel. Op de website van de Hulpmiddelenwijzer staat een duidelijk filmpje met 16 praktische tips:

www.hulpmiddelenwijzer.nl/doen/16-tips-voor-veilig-wandelen-met-een-rolstoel



Zorg zit in ons samen

Kunt u geen gebruik maken van internet? Hieronder vindt u de belangrijkste punten in het kort.

Voorbereiding

- Laat uw medereiziger zo veel mogelijk zelf doen, ook bij sociale interacties zoals iets bestellen.
- Ga op ooghoogte zitten als u in gesprek bent.
- Controleer de banden: harde banden duwen lichter.
- Stel de duwhandvatten in op een comfortabele hoogte.

Gebruik van de rolstoel

- Zet de rolstoel op de rem bij in- en uitstappen.
- Laat uw medereiziger goed achterin de stoel zitten.
- Zorg dat de voeten op de voetsteunen rusten en niets de grond raakt.
- Let op kleding en andere voorwerpen die tussen de spaken kunnen komen.
- Controleer of de kleding past bij het weer.

Wandelen met de rolstoel

- Vertel wat u gaat doen, zeker bij drempels of obstakels.
- Loop dicht achter de rolstoel en in een rustig tempo.
- Kies voor een vlakke ondergrond en vermijd grind- en zandpaden.
- Bij drempels of stoepranden:
 - Ga recht op het obstakel af, til rustig de voorwielen op en duw over de rand.
 - Bij afdalen: draai de rolstoel om, laat eerst de achterwielen zakken en trek achteruit.
 - Hellingen: ga recht omhoog en achteruit naar beneden voor meer controle.
- Zet de rolstoel altijd op de rem bij stilstand of uitstappen.

Deze tips zijn afkomstig van Vilans en Samen Beter Thuis. Ze helpen u om met vertrouwen en veiligheid op pad te gaan met iemand in een rolstoel. Heeft u ideeën voor andere onderwerpen? Ik hoor het graag. Zo zorgen we samen voor een veilige en prettige omgeving voor iedereen.

Handige website

Speciaal voor mantelzorg en hulpmiddelen



Zoek je betrouwbare informatie over mantelzorg, hulpmiddelen of praktische tips voor thuis? Neem eens een kijkje op deze websites.

- mantelzorgenmeer.nl – info voor mantelzorgers in Aalsmeer en omgeving
- hulpmiddelenwijzer.nl – overzicht van hulpmiddelen met uitleg
- samenbeterthuis.nl – video's en tips voor zorg en ondersteuning thuis

Een goed startpunt voor wie zorgt, ondersteunt of gewoon wat meer wil weten.

Vrijwilligers gezocht

Wij zijn altijd op zoek naar betrokken vrijwilligers die willen bijdragen aan een mooi en betekenisvol leven voor onze cliënten.

Tafeltje Dek Je
Chauffeurs dagbesteding
Gezamenlijk dineren
Koffieronde
Broodmaaltijd

Meld u aan via
onze website



Activiteiten Zorgcentrum Aalsmeer

**Seniorenmiddag in de
feesttent op het
Praamplein**

12 september
13:30 - 16:00

Levenspad Dementie

Informatie die met je meeloopt

De website www.levenspaddementie.nl helpt mensen met dementie, mantelzorgers en zorgprofessionals met duidelijke informatie, afgestemd op hun eigen situatie.

Kies je rol en ontdek welke informatie past bij jouw pad: van de eerste signalen tot later in het proces. Bijvoorbeeld de 'niet-pluifase', waarin je twijfelt of vergeetachtigheid misschien dementie is. Het Levenspad biedt steun en overzicht, stap voor stap.



De Compaan

Niet digitaal vaardig? Geen probleem.

Het aantal ouderen met dementie groeit. Veel van hen wonen thuis en hebben behoefte aan praktische ondersteuning. De Dementheek in gebouw Irene (Kanaalstraat, Aalsmeer) is een uitleen- en adviespunt voor handige producten die het leven thuis makkelijker maken.

U kunt hier hulpmiddelen uitproberen, zoals de Klassieke Compaan: een gebruiksvriendelijke tablet speciaal voor mensen zonder digitale ervaring. Denk aan beeldbellen, berichten ontvangen, spelletjes, foto's delen en zelfs online kerkdiensten. Alles eenvoudig en veilig in gebruik. Lenen kan 3 tot 4 weken, inclusief uitleg en advies. Zo ontdekt u wat écht werkt in de thuissituatie.



Bezoek op afspraak van maandag t/m vrijdag. Vrijdagmiddag 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.



Samen aan tafel

Komt u ook een keer gezellig samen bij ons eten?

Zien eten, doet eten – en samen eten smaakt nu eenmaal beter. Op verschillende locaties van Zorggroep Aelsmeer kunt u gezellig aanschuiven voor een heerlijke maaltijd. Een mooie kans om anderen te ontmoeten, verhalen te delen en te genieten van vers bereid eten.

Elke middag lunchen in Zorgcentrum Aelsmeer

Liever 's middags mee-eten? Dat kan elke doordeweekse dag in Zorgcentrum Aelsmeer. In de grote zaal, waar de tafels keurig zijn gedekt, wordt dagelijks een verse drieganglunch geserveerd uit onze eigen keuken. Voor slechts €10,75 per persoon geniet u van een fijne maaltijd samen met bewoners. Iedereen is welkom: jong of oud, familie of buurtbewoner. Aanmelden kan bij de receptie van Zorgcentrum Aelsmeer of via info@zg-aelsmeer.nl.

Schuift u ook aan?

Of u nu op zoek bent naar gezelschap of gewoon zin heeft in een lekkere maaltijd: u bent van harte welkom aan tafel.



Bekijk het wisselende menu van de woensdag avond

Voor een gezellig kopje koffie bent u ook van harte welkom!



Woensdagavond in Kudelstaart

Elke woensdagavond bent u van harte welkom in Wijkpunt Voor Elkaer in Kudelstaart voor een smakelijk driegangendiner. Voor €16,- per persoon schuift u aan in een warme, ongedwongen sfeer. Het is dé plek waar buurtbewoners samenkomen en bij elkaar aanschuiven aan tafel. Reserveren kunt u doen via 0297-820979.

Wat kan ik doen?

De samen zorgen placemat helpt u op weg

Samen zorgen doen we niet alleen met collega's, maar ook met u – familie, mantelzorger of naaste. Daarom hebben we de Samen Zorgen placemat ontwikkeld voor in het Zorgcentrum Aelsmeer: een handig hulpmiddel boordevol inspiratie voor activiteiten die u samen met uw naaste kunt oppakken. De placemat laat zien welke kleine, dagelijkse dingen u in overleg met de verzorging of juist zelfstandig kunt doen.

Sommige activiteiten verwachten we van u als mantelzorger, omdat we samen verantwoordelijkheid dragen voor het welzijn van uw naaste. Die samenwerking is voor ons van grote waarde.

Onze zorg is gebaseerd op reablement: we stimuleren bewoners om zoveel mogelijk zelf te blijven doen, op een manier die bij hen past. Uw betrokkenheid helpt hierbij enorm.

Wilt u de placemat ontvangen? Vraag ernaar bij de EVV'er. Heeft u vragen of ideeën? Bespreek ze gerust – we doen het samen!

Heeft u een tip?

Is er iets moois gebeurd, heeft u een inspirerend verhaal of wil je een bijzonder initiatief delen? Laat het ons weten! Stuur je 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.