

Zorgsaem

Nieuws voor naasten en vrijwilligers



Voorwoord

Beste lezer,

In ons digitale blad Zorgsaem delen wij achtergrondinformatie die u als naaste of vrijwilliger helpt bij de zorg en begeleiding van kwetsbare ouderen in Aalsmeer en Kudelstaart.

Het liefst gaan wij persoonlijk met u in gesprek. Samen met cliënten, naasten en vrijwilligers kijken we wat in een specifieke situatie het beste past. Tegelijkertijd weten we dat veel vragen pas ontstaan wanneer een onderwerp u persoonlijk raakt.

Daarom besteden we in Zorgsaem aandacht aan onderwerpen die relevant zijn voor een brede groep mensen en verwijzen we waar nodig naar andere informatiebronnen. Heeft u na het lezen van een artikel nog vragen? Neem dan gerust contact met ons op. We denken graag met u mee. Met vriendelijke groet,

Ellen Keulemas
Directeur-bestuurder



Alzheimer Café Aalsmeer

NEW!

Thema: 🧠 Houd je brein gezond!
Met experts Truda Schrama en Saskia van der Vies van Alzheimer Nederland



14 september 19:00 – 21:00 uur
Gebouw Irene, Kanaalstraat 12
Toegang is gratis en iedereen is welkom! Aanmelden via ontmoetingscentrum@zg-aalsmeer.nl
Kijk de bijeenkomsten ook terug op ons Youtube kanaal.

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

Familieparticipatie: onmisbaar in de zorg van nu



Familieparticipatie is onmisbaar in de zorg van vandaag. Dankzij de inzet van familieleden, mantelzorgers en vrijwilligers kunnen we bewoners net dat beetje extra aandacht geven. Een bezoekje, een praatje of een helpende hand tijdens de maaltijd maakt al een wereld van verschil.

Daarna schoof iedereen aan voor een heerlijk koud buffet. Zo'n gezamenlijke bijeenkomst brengt mensen dicht bij elkaar. Het zorgt voor verbinding, plezier en – in dit geval – letterlijk en figuurlijk voor meer beweging.

Wij hopen dan ook dat u, waar dat mogelijk is, betrokken wilt blijven bij het leven van uw naaste.

Voor ideeën, bekijk onze placemat met praktische tips voor familieparticipatie.

Lees verderop in de nieuwsbrief het verhaal van Petra Floor. Zij is actief betrokken bij haar moeder.



Tijdens de familiebijeenkomst van de eerste etage op 20 juni vierden we die betrokkenheid. Na een energieke dansdemonstratie van Chantal en Robert Boogaard ging iedereen die wilde de dansvloer op. Er werd volop bewogen, gelachen en genoten.

Een klein gebaar tegen zomereenzaamheid

Het is zomer! Voor veel mensen een periode om naar uit te kijken, maar helaas brengt dit seizoen voor veel ouderen ook een probleem met zich mee. Uit onderzoek van het Nationaal Ouderenfonds blijkt dat meer dan de helft (51%) van het Ouderenpanel zomereenzaamheid ervaart. In de zomermaanden juli en augustus nemen sociale contacten voor veel ouderen af. Familie en vrienden zijn op vakantie en activiteiten liggen vaak tijdelijk stil.

Ook de warmte speelt een rol. Ouderen gaan bij hoge temperaturen minder vaak naar buiten, waardoor ontmoetingen nog schaarser worden. Al deze factoren samen zorgen ervoor dat eenzaamheid in de zomermaanden vaker voorkomt.

Gelukkig kan iedereen iets doen. Ook kleine gebaren kunnen een groot verschil maken. Omzien naar elkaar begint dichtbij. Vraag bijvoorbeeld of een buurtgenoot, familielid of vriend tijdens uw vakantie een keer langsgaat bij uw vader, moeder, broer, zus of iemand anders voor wie u zorgt.

Bel zelf wat vaker, drink samen een kop koffie of onderneem iets kleins, zoals een wandeling of een ijsje eten. Juist die kleine momenten van aandacht zijn van grote betekenis. Een klein gebaar kan iemands dag maken.



☀ Ook in de zomervakantie bent u welkom!

De inloopvoorzieningen in Aalsmeer, Kudelstaart en omgeving blijven deze zomer gewoon open. Alleen op een aantal dagen zijn enkele locaties gesloten.

Gesloten tijdens de zomerperiode

- Gebouw Irene (Aalsmeer): 21 juli, 4 augustus en 27 augustus
- Zuydveste: 18 augustus, 25 augustus en 1 september
- Rijsenhout: 30 juli, 31 augustus en 7 september
- Kudelstaart: geen sluitingsdagen

Op de laatste pagina van deze nieuwsbrief vindt u het overzicht van alle activiteiten per locatie.

Duofiets: samen erop uit in de zomer

Lukt zelfstandig fietsen niet meer of voelt dat niet meer veilig? Dan biedt een duofiets uitkomst. Op een duofiets zit u naast elkaar en trapt u allebei mee, zodat samen fietsen weer mogelijk en gezellig wordt.

De duofiets van Ontmoetingsgroep Gebouw Irene is in het weekend beschikbaar voor bewoners van Zorgcentrum Aalsmeer, onder begeleiding van familie of naasten. Informeer bij de receptie naar de mogelijkheden.



Vrijwilligers gezocht

Wij zijn altijd op zoek naar betrokken vrijwilligers die willen bijdragen aan een mooi en betekenisvol leven voor onze cliënten. Op dit moment zoeken wij vrijwilligers voor:

- De Broodmaaltijd
- De Salon
- Organisten voor weeksluiting

Meld u aan via onze website!



Langer veilig thuis wonen



Zelfstandig thuis wonen is voor veel ouderen een grote wens. Gelukkig zijn er steeds meer slimme hulpmiddelen en technologische oplossingen die daarbij kunnen ondersteunen. In deze rubriek laten we zien welke mogelijkheden er zijn.

Dementie en herinneringen

De app "Dementie en herinneringen" is een hulpmiddel voor het ophalen van positieve herinneringen (reminiscentie) binnen het contact met mensen met dementie. Het bewust ophalen van positieve herinneringen doet een beroep op hetgeen de persoon met dementie nog kan en weet. Het is voor mensen die voortdurend geconfronteerd worden met een afnemende geheugencapaciteit, een verademing om te ondervinden dat zij nog wel in staat zijn deze herinneringen op te halen en te delen.

Door verhalen over zijn leven te vertellen wordt de betrokkene met dementie zich weer bewust van wie hij is, van zijn ervaringen en zijn prestaties. Dit draagt bij aan een verbetering in het gevoel van eigenwaarde. In deze app zijn een aantal thema's uitgewerkt die voor de meeste personen positieve herinneringen ophalen. Er wordt gebruik gemaakt van geluiden, klanken en beeldfragmenten.

Download de app



[Voor Android](#)

[Voor Apple](#)

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.

Dementiemonitor en interessante cursussen

Heeft u dementie? Of zorgt u regelmatig voor uw partner, vriend(in) of een familielid met dementie? Dan wil Alzheimer Nederland graag weten hoe het met u gaat. Er is een vragenlijst voor mensen met dementie en een vragenlijst voor naasten/mantelzorgers.

Wilt u de vragenlijst invullen? [Klik hier!](#)

Liever op papier invullen? Mail naar dementiemonitor@alzheimer-nederland.nl of bel (033) 303 25 02 om deze aan te vragen.

Dementiemonitor 2026

 **Amstelland en Meerlanden**



Cursus: Omgaan met dementie voor mantelzorgers van een partner met dementie.

Deze training bestaat uit 6 bijeenkomsten en een terugkomdag: donderdag 3/10/17/24 september, 1 en 8 oktober 2026. De terugkomdag is op 12 november. Meer informatie en aanmelden? [Klik hier.](#)

Cursus: Omgaan met dementie voor kinderen van een ouder met dementie.

Deze training bestaat uit 3 bijeenkomsten: dinsdag 24 nov en 1 en 8 december 2026 van 10.30- 12.30 uur. Meer informatie en aanmelden? [Klik hier.](#)

Betrokkenheid begint met een kop koffie en een praatje



Petra Floor is een vertrouwd gezicht in Zorgcentrum Aelsmeer. Twee à drie keer per week bezoekt ze haar moeder, die sinds de coronaperiode in het zorgcentrum woont. Ze doet de was, houdt de kamer netjes en gaat regelmatig met haar wandelen.

Voor Petra is die betrokkenheid vanzelfsprekend. “Ik vind het belangrijk dat mijn moeder goed verzorgd is en nog plezier heeft in haar leven. Ze is altijd goed voor mij geweest en ik kon vroeger met alles bij haar terecht. Als je ouder wordt, ga je pas beseffen hoeveel je ouders eigenlijk voor je gedaan hebben.”

Maar Petra kijkt niet alleen om naar haar eigen moeder. Wanneer ze mee-eet, schuift ze bewust aan bij de andere bewoners. Ze maakt een praatje, zet koffie en neemt regelmatig haar hond Bommel mee.

Ik ga niet apart met mijn moeder zitten, maar juist aan tafel met de andere bewoners. Ik vind het gezellig om de mensen te leren kennen. Er zijn bewoners die weinig bezoek krijgen en dan maak ik even een praatje.



Een bijzonder moment ontstond toen Petra Anna meenam, een Oekraïense vrouw met dementie die zij vanuit haar werk begeleidt. Samen met Anna en haar dochter schoof ze aan bij de bewoners.

“Anna hielp spontaan met koffiezetten en de bewoners vonden het geweldig. Er ontstonden leuke gesprekken en er werd veel gelachen. Als ik Bommel meeneem, zijn de mensen helemaal blij. Dat zijn van die kleine dingen die zoveel plezier geven.”

Dan denk ik: hoe mooi is dit? Soms heb je niet veel nodig om mensen met elkaar te verbinden.”

Binnenkort gaat Petra mee met een uitje van Reisburo Op Stap naar de Dappermarkt. “Dan ben ik er natuurlijk voor mijn moeder, maar ook voor de andere bewoners. Je beleeft zo’n dag samen en ziet hoeveel mensen ervan genieten.”

Naast haar werk in de zorg heeft Petra een eigen bedrijf. Ze weet daarom dat niet iedereen veel tijd heeft. Toch hoeft betrokkenheid volgens haar niet groot te zijn.

“Je hoeft niet meteen van alles te doen. Loop een stukje mee, drink samen een kopje koffie of maak een praatje. Het belangrijkste is dat het uit je hart komt. En als je ziet hoeveel plezier mensen eraan beleven, krijg je daar zelf ook veel voor terug.”

Activiteitenoverzicht

Inloop Ontmoetingscentrum Irene

Maandag

Creatieve activiteit	10:00 - 12:30 uur
Parkinson Beweeggroep	14:00 - 15:30 uur
Spelletjesmiddag	14:30 - 15:45 uur

Dinsdag

Geheugentraining & Breinzaken	10:00 - 12:30 uur
Verskillende activiteiten	14:30 - 15:45 uur

Donderdag

Geheugentraining & Breinzaken	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. maandag, dinsdag en donderdag	12:30 - 13:30 uur

Vrijdag

Dementheek & Multimedia	10:00 - 16:00 uur
<i>op afspraak maandag t/m vrijdag</i>	

Mantelzorgprogramma 2026

Elke 1e woensdag van de maand

Partnerpraat uurtje	10:30 - 12:00 uur
----------------------------	-------------------

Alzheimer Café Aalsmeer	19:00 - 21:00 uur
--------------------------------	-------------------

14 september

Thema:  Houd je brein gezond!

Met experts Truda Schrama en Saskia van der Vies
Iedereen is welkom! Aanmelden is mogelijk via
ontmoetingscentrum@zg-aelsmeer.nl.

Wijkpunt "Voor Elkaar"

Maandag

Inloop voor koffie en thee	10:00 - 16:30 uur
Geheugentraining	10:00 - 12:00 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

Inloop voor koffie en thee	10:00 - 16:30 uur
3-gangen menu 16,- p.p.	vanaf 17:00 uur

Donderdag

Inloop voor koffie en thee	10:00 - 12:00 uur
Diverse activiteiten	10:00 - 12:00 uur
Sjoelen (even weken)	14:30 - 16:30 uur
Bloemschikken (oneven weken)	14:30 - 16:00 uur

Vrijdag

Inloop voor koffie en thee	10:00 - 16:30 uur
----------------------------	-------------------

*Dagbesteding met indicatie (Wmo of Wlz) op
maandag, woensdag en vrijdag*

Reserveren of aanmelden via 0297-820979

Zorgcentrum Aelsmeer

Woensdag 5 augustus	14:45 uur
----------------------------	-----------

Workshop Drumble Dance

Dinsdag 11 augustus	14:45 uur
----------------------------	-----------

Zangmiddag

Woensdag 12 augustus	14:45 uur
-----------------------------	-----------

Rollatorwasstraat (bij goed weer)

Dinsdag 8 september	14:45 uur
----------------------------	-----------

Zangmiddag

Woensdag 9 september	14:45 uur
-----------------------------	-----------

Het Danspaleis

Vrijdag 11 september	14:00 uur
-----------------------------	-----------

Seniorenmiddag feesttent Praamplain

Maandag 14 september	14:00 - 15:30 uur
-----------------------------	-------------------

Kledingverkoop Firma H en A Mode

Woensdag 16 september	14:45 uur
------------------------------	-----------

Klassiek concert

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

Dorpshuis Rijsenhout

Maandag

Creatieve activiteit	10:00 - 12:30 uur
Wandelen	14:00 - 14:30 uur
Mentaal fit	14:30 - 15:45 uur

Donderdag

Totaal Vitaal Gespreksgroep	10:00 - 12:30 uur
Mentaal fit	14:30 - 15:45 uur
Samen lunchen 3,50 p.p. maandag en donderdag	12:30 - 14:00 uur

Dagbesteding met indicatie (Wmo of Wlz) op woensdag

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

De Derde Helft bij FC Aalsmeer

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