

VOORJAAR 2025

INOVUM *straat*

MAGAZINE | NUMMER 16

*Laat
mij het
maar zelf
doen*

Reportage

Hulpmiddelentas
wijkverpleging

Ik doe mee!

Inspirerende
verhalen

Onderwerp

En dan ben je ineens
mantelzorger...

INHOUDSOPGAVE

Inovum Straalt is een uitgave voor cliënten, verwanten, vrijwilligers & medewerkers van Inovum.

6

Mike's blog

ANW'rs zijn gediplomeerde verpleegkundigen met een ruime kennis en ervaring in de zorg. Het is een leuke, leerzame maar vooral een zeer verantwoordelijke functie die elke dag weer anders loopt.

14

Het verhaal van René

Als maatschappij moeten we elkaar helpen omdat professionele hulp schaarser wordt. Maar soms is de hulpvraag zeer complex door een combinatie van klachten of problemen.

Wat vind je waar?

- 3 Voorwoord
 - 4 Reportage: Hulpmiddelentas wijkverpleging
 - 6 Mike's blog
 - 7 Extra puzzel
 - 8 Gooiers Erf in beeld
 - 10 Beukenhof in beeld
 - 12 Veenstaete in beeld
 - 13 Inovum Straalt 2x per jaar
 - 14 Interview: Het verhaal van René
 - 15 Kent u deze nog?
Gedicht - Bloesem van het leven
 - 16 Mandala kleurplaat
 - 17 Puzzel
 - 18 Geestelijke verzorging: Loslaten
 - 19 Ik doe mee: Yolanda's burendienst
 - 20 Ik doe mee: Pannenkoekenlunch
 - 21 Ik doe mee: Gail en Ivon, een ijzersterk duo
 - 22 En dan ben je ineens mantelzorger...
 - 24 De jongste vrijwilliger van de Beukenhof
- Social media | Colofon



Voorwoord

“Er gewoon zijn”

Dit voorwoord wil ik graag gebruiken om mezelf te introduceren en mijn grootste wens uit te spreken voor de bewoner en zeker ook de collega's. Ik ben jarenlang werkzaam geweest in de psychiatrie, als verpleegkundige en manager. Werken of zorgen in de psychiatrie kan ik het best omschrijven met: er gewoon zijn. In de huiskamer. Dat was het overgrote deel van ons werk. Een klein deel bestond uit zorghandelingen zoals medicatie uitdelen of helpen met wassen en aankleden. Wij kunnen leren om 'er gewoon zijn' als een heel belangrijk onderdeel van ons werk te gaan zien. Het is niet lui, het is ook je werk doen.

Ik vergelijk het altijd met thuis. Als ik naar mezelf kijk dan heb ik een heel eigen activiteitenpatroon. Ik ga wel eens naar een concert of naar het theater. Ik had een tekencursus iedere woensdag. Dat waren activiteiten, maar het meeste thuis ben je gewoon met elkaar; samen tv kijken, een kruiswoordpuzzel doen, samen koffie drinken of een huishoudelijk klusje opknappen, en vooral in contact met naasten. Als je als medewerker gewoon aan tafel zit, er bij bent, veiligheid biedt, dan ben je dus met welzijn van een bewoner bezig. Ons begrip van en gesprek over welzijn mag dus breder getrokken worden. Kleiner gemaakt eigenlijk, want we maken het zo groot.

Er gewoon zijn, het klinkt zo makkelijk. Maar dat is het echt niet weet ik uit ervaring. Het is een kunst, een vak apart om op je handen te kunnen zitten. Dat heb ik ook moeten leren. Veel meer het laten gebeuren, met een beetje bijsturen. Zo kijk ik ook naar het beheersbare werken wat we vaak doen. Waarom zijn we bang dat iemand zich snijdt als diegene wil helpen met aardappels schillen? Dan doen we de besteklade op slot? Tuurlijk willen we veiligheid bieden, maar je wilt dat het gesprek gaat over wat wel kan ipv dingen onmogelijk maken. Zo had ik vroeger een patiënt die zijn sigaret helemaal oprookte en zich daardoor iedere keer brandde. Zijn sigaret hebben we niet afgepakt,

we hebben hem een opzetstukje gegeven. Wil je van gedachte wisselen over deze onderwerpen, of andere kwesties, voel je vrij om me aan te spreken of uit te nodigen aan tafel. Ik denk graag met je mee.



Fijne dag!
Sandra Stormbroek

Locatiemanager Gooiers erf en Veenstaete



ZELFSTANDIG MET EEN BEETJE HULP

Hoe de hulpmiddelentas zelfstandigheid teruggeeft

Al 25 jaar woont mevrouw Stornebrink zelfstandig in Hilversum. De kwieke dame met Friese roots is nog goed bij de pinken en doet het liefst zoveel mogelijk zelf. Toch had ze de afgelopen maanden op gezondheidsvlak een zware tijd. Juist daarom waardeert ze het des te meer dat ze, met een klein hulpmiddel uit de zogenoemde ‘hulpmiddelentas’, weer iets belangrijks in eigen hand heeft: het zelf druppelen van haar ogen.

“Ik doe heel graag dingen zelf,” zegt mevrouw Stornebrink beslist. “In het halve jaar dat ik het zwaar had qua gezondheid, heb ik geleerd om vertrouwen te hebben in de zorgmedewerkers. Dus toen een van de zorgmedewerkers vertelde over de druppelbril, dacht ik: laat ik het proberen.”

De druppelbril uit de hulpmiddelentas

De druppelbril is een simpele maar doeltreffende uitvinding: een bril zonder sterkte, met drie openingen

in de glazen, geschikt voor verschillende soorten flacons. Mevrouw Stornebrink legt uit hoe het werkt: “Je klikt het flesje in de bril, zet de bril op, kijkt omhoog en knijpt. De druppel komt dan precies goed in je oog. Geen gemors meer, geen verspilling – en ik kan het gewoon zelf doen, wanneer het mij uitkomt.”

Wijkverpleegkundige Esther van Garderen van Inovum in Hilversum Zuid is enthousiast over het effect van dit soort hulpmiddelen. ►

MEVROUW STORNEBRINK:

“Alles wat ik zelf kan doen, doe ik zelf. Daar geloof ik ook in: dat je daarmee langer scherp en zelfstandig blijft.”

“In de hulpmiddelentas zitten allerlei slimme oplossingen waarmee cliënten zo lang mogelijk zelfstandig kunnen blijven. Denk aan een lange stok met een washandje voor tussen de tenen, een rugschrobber, of een bodyapplicator voor het aanbrengen van zalf. En dus ook de druppelbril.”

Klein hulpmiddel, groot verschil

Voor mevrouw Stornebrink was het even spannend, geeft ze toe. “De eerste paar keer was er een zorgmedewerker bij. Dat was fijn, dan kreeg ik het vertrouwen dat het goed ging. En zij wist ook zeker dat ik niet zat te tobben.”

Maar het ging meteen goed, en dat gaf haar veel voldoening. “Sommige mensen vinden het misschien fijn om geholpen te worden. Maar ik ben altijd zelfstandig geweest. Zoiets kleins als zelf mijn ogen druppelen geeft me het gevoel dat ik weer grip heb. Dat ik niet hoeft te wachten op de wijkverpleging. Alles wat ik zelf kan doen, doe ik zelf. Daar geloof ik ook in: dat je daarmee langer scherp en zelfstandig blijft.”

Esther ziet dat vaker bij cliënten. “Als we uitleg geven over een hulpmiddel, en iemand krijgt de kans om het uit te proberen, dan zeggen ze vaak achteraf: ‘Had ik dit maar eerder geweten.’ Met de hulpmiddelentas besparen we niet alleen zorgminuten, maar geven we mensen ook hun autonomie terug.”

Niet afhankelijk, maar zelfstandig met steun

Na een korte proefperiode mocht mevrouw Stornebrink de druppelbril zelf aanschaffen. “Ik vind het geweldig dat zulke hulpmiddelen bestaan. Het maakt echt verschil. Ik weet ook dat, als het ooit niet meer gaat, ik terugkeer naar mijn geboortestreek, naar Franeker. Maar zolang ik het hier zelfstandig red, wil ik dat blijven doen. Mede dankzij dit soort hulpmiddelen kan dat.”

Volgens Esther is dat precies waarom de hulpmiddelentas bestaat. “De zorgverzekeraar vraagt ons steeds

meer in te zetten op reablement: zorg die gericht is op het behouden of terugwinnen van zelfstandigheid. Natuurlijk is het soms even zoeken wat bij iemand past. Niet iedereen staat er direct voor open. Maar door het goed uit te leggen en samen te oefenen, lukt het vaak toch.”

De druppelbril is inmiddels ook opgepikt door de oogpoli's, vertelt Esther. “Daar kijken ze of een cliënt geschikt is, geven uitleg en helpen desnoods bij de eerste keer gebruiken. Zo zie je hoe de inzet van eenvoudige hulpmiddelen steeds breder wordt toegepast.”

Kleine hulpmiddelen, grote impact

Voor mevrouw Stornebrink is de impact groot. “Het klinkt misschien als iets kleins, maar het betekent veel voor me. Zelf je ogen druppelen, op je eigen moment – dat is vrijheid. En het geeft vertrouwen dat ik dingen nog kan, ook na een moeilijke periode.”

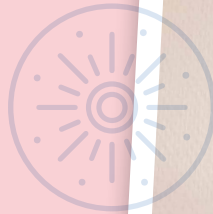
Ze lacht: “Het is maar goed dat de verpleegkundige me erover vertelde. Ik had er anders nooit van gehoord. En nu denk ik: wat een uitvinding!” ■

Over de hulpmiddelentas

De hulpmiddelentas is een initiatief van Inovum en bevat een uitgebreide set hulpmiddelen waarmee cliënten thuis dagelijkse handelingen zelfstandig kunnen blijven uitvoeren. Van persoonlijke verzorging tot medicatiegebruik: de tas helpt mensen om grip te houden op hun dagelijks leven, met minder afhankelijkheid van thuiszorg.

Meer weten? Neem contact op met Inovum of vraag ernaar bij uw wijkverpleegkundige.





WIE ZIJN DE MENSEN ACHTER DE ANW?

Wanneer de meeste collega's vrij zijn, zijn wij als ANW'ers in de Avond, Nacht, Weekenddiensten inclusief feestdagen de eindverantwoordelijke voor alle drie de locaties van Inovum.

De ANW'rs zijn gediplomeerde verpleegkundigen met een ruime kennis en ervaring in de zorg. Waar op de dag de eindverantwoording ligt bij de locatiemanager en kwaliteitsverpleegkundige, nemen wij dit over tijdens onze dienst. Wij verwerken de ziekmeldingen, houden de openstaande diensten bij en zetten waar mogelijk deze uit bij het bemiddelingsbureau. Wij zetten de mensen in waar nodig en schuiven soms intern met personeel om een goede dekking en kwaliteit van zorg te kunnen waarborgen.

Wij zijn tijdens onze diensten het eerste aanspreekpunt voor alle locaties en voor alle collega's. Wij beoordelen of er een arts of andere discipline moet komen en leggen deze contacten. Wij worden gebeld door collega's voor raad, advies of om mee te kijken, waarna wij een afweging maken welke stappen er moeten volgen. Wij voeren verpleegkundige handelingen uit die gedaan moeten worden of instrueren zorgcollega's dit te doen. Soms moeten wij ad-hoc een medische beslissing maken of een plan inzetten over bijvoorbeeld medicatie, transfers of veiligheid van bewoners.

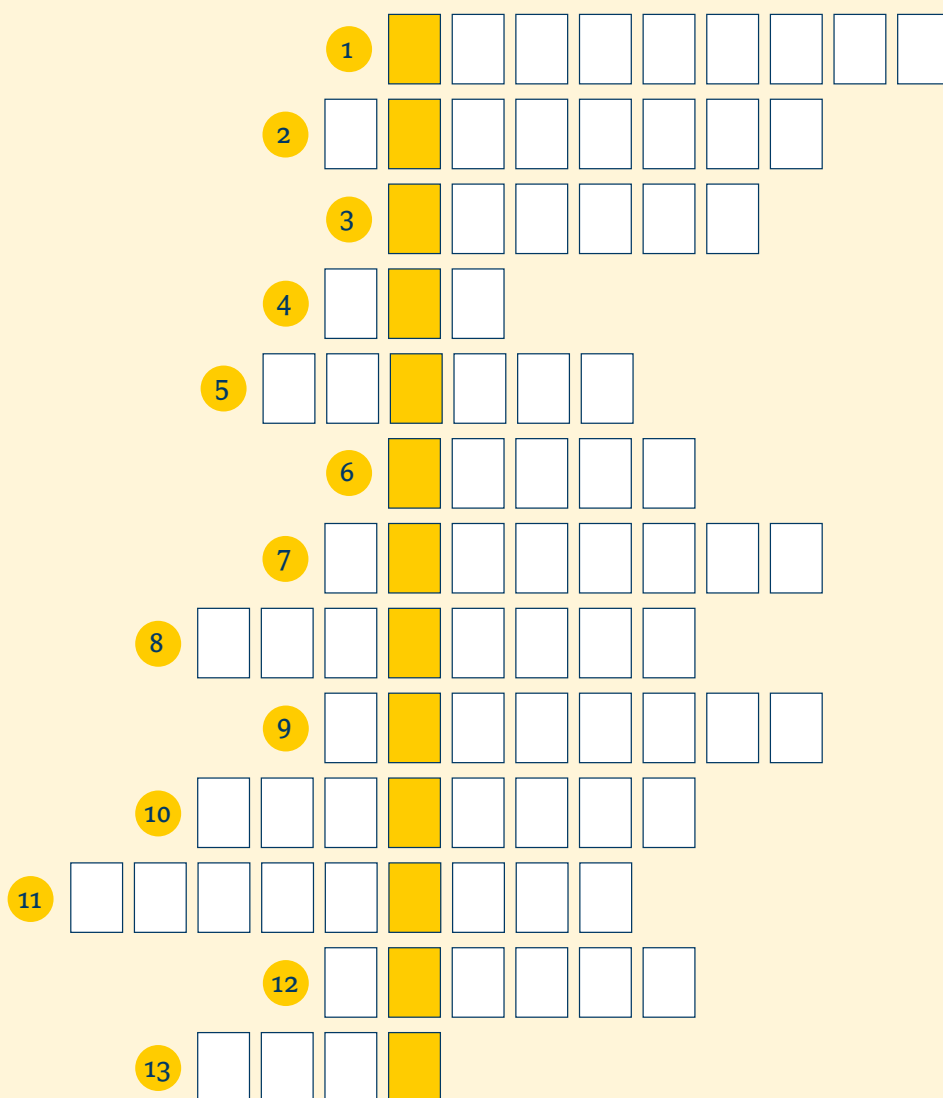
Wij zijn te vinden op alle locaties, dankzij de goede overdracht van collega's zijn wij goed op de hoogte over alle bijzonderheden en aandachtspunten.

Het is een leuke, leerzame maar vooral een zeer verantwoordelijke functie die elke dag weer anders loopt. Zelf draai ik ook nog verpleegkundige diensten in de Beukenhof. Je kunt mij tegenkomen bij alle woningen in de Beukenhof (somatiek, NAH en PG). De combinatie met het ANW team is erg leuk. De samenwerking met de teams locatiebreed maakt dat ik het elke dienst weer een uitdaging vind en met plezier naar mijn werk ga. ■

Groet,

Mike van der Pol

PUZZEL



- | | | | |
|---|-----------------------------|----|---|
| 1 | Beschermt je ogen | 8 | Samen buiten eten op een kleed |
| 2 | Grote hoed | 9 | In een tent je vakantie doorbrengen |
| 3 | Zomerse vrucht | 10 | Van velen favoriet vakantieland in Europa |
| 4 | Voor een frisse duik | 11 | Vervoer bij verre reizen |
| 5 | Zon, zee en | 12 | Land omringd door water |
| 6 | Activiteit op het water | 13 | Koude traktatie |
| 7 | Hierop gril je vlees buiten | | |





IRMA SPAINK EN HAAR BIJZONDERE KAARTJES

In haar gezellige kamer tussen knutselpullen, een hobbykast en een vaste hobbytafel, zit Irma Spaink (85) met een glimlach. Haar bijzondere voorwerp? Zelfgemaakte kaartjes - kleurrijk, geborduurd en vol liefde. “Een kaartje kan iemands dag wat mooier maken,” zegt ze. En dat is precies wat Irma drijft.

Irma haar jeugd was gevuld met creativiteit en saamhorigheid. Ze groeide op in een warm gezin met elf kinderen. Haar moeder leerde haar al jong om goed voor anderen te zorgen. Die zorgzaamheid zie je terug in elk kaartje dat Irma maakt.

Elke dag is ze bezig: kleuren uitzoeken, welk patroon past bij een boodschap, rustig borduren. Alles met de hand. In stilte en met aandacht. Vroeger had ze zelfs een knutselclubje, waar ze samen met anderen kaartjes maakte. Die club is er niet meer, “maar de passie is gebleven”, vertelt ze.

In een drukke tijd van snelle berichtjes kiest Irma bewust nog voor iets tastbaars. Een kaartje dat je vasthoudt, bewaart, en soms jaren later nog een keer leest. Voor Irma zijn ze ook een eerbetoon aan haar moeder, van wie ze deze liefde voor creëren erfde.

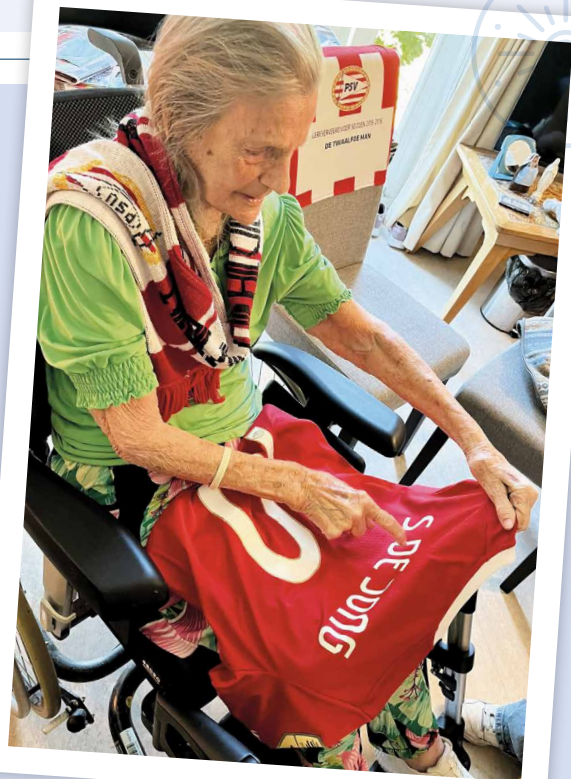
“Een kaartje is een klein gebaar,” zegt Irma, “maar ik vind het fijn dat ik een groot verschil kan maken.” ■

EVA OHRTMANN LEEFT VOOR PSV

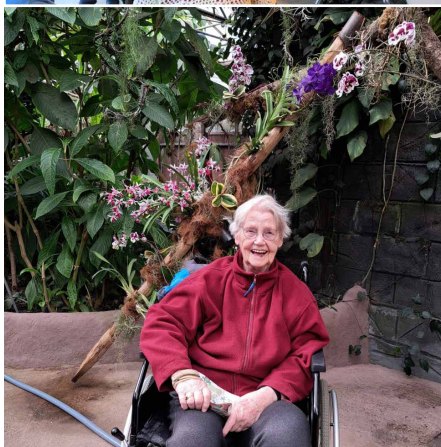
Stap de kamer van Eva Ohrtmann (96) binnen en je weet het meteen. Hier woont een échte PSV-supporter. “PSV is mijn leven,” zegt ze met een stralend gezicht. Haar kamer is een waar PSV-museum, vol met sjaals, foto’s van bezoeken aan het stadion, shirts en zelfs een lamp met het logo van haar favoriete club.

Al sinds haar jeugd is Eva een trouwe en fanatieke supporter van de Eindhovense voetbalclub. “Ik heb van alles verzameld,” vertelt ze trots. “Van mokken en minibusjes tot een PSV-douchegel. Alleen die tatoeage... die is er nooit gekomen. Dat vind ik toch wel jammer!”

De mooiste dag dit jaar? “Toen PSV laatst voor de 26e keer kampioen van Nederland werd, natuurlijk! Ik was zó blij. Dat vertel ik aan iedereen.” Haar ogen glinsteren als ze praat over haar favoriete speler Siem de Jong, wiens naam op de achterzijde van een shirt prijkt.



Haar verzameling is haar trots, en haar manier om haar liefde voor PSV te laten zien. “Ik kijk elke wedstrijd, al moet ik er voor opblijven,” lacht ze. Eén ding is zeker, bij Eva klopt het hart rood-wit. ■



EEN LEVEN LANG PASSIE VOOR AQUARIA

Wat begon als een jeugdige nieuwsgierigheid, groeide uit tot een levenslange passie. De heer Laroy begon op jonge leeftijd met een klein aquarium, maar al snel volgde een grotere. Hij verdiepte zich in boeken en struinde het internet af op zoek naar kennis.

Aquaria zijn sindsdien een vaste waarde in zijn leven. Soms had hij meerdere bakken tegelijk. Hij nam zelfs eens vissen over van een buurman die er niet meer voor kon zorgen. Thuis koos hij bewust voor kleine soorten, zoals Sherry Barbeeltjes en Indische modderkruipers die helpen de bodem schoon te houden. Grote vissen hebben niet zijn voorkeur.

Bij zijn verhuizing naar de Beukenhof begon hij met een kleiner aquarium vanwege de beperkte ruimte. Later kreeg hij een grotere kamer, maar bleef tevreden met wat hij had. Zijn aquarium, het observeren van de vissen en het ecosysteem, geeft hem rust en voldoening. Met oog voor detail bouwde

hij zijn huidige aquarium zorgvuldig op. Hij begon met kleine visjes, garnaltjes en mooie plantjes, en creëerde zo een levendig onderwaterlandschap. Als hij over het aquarium vertelt voelt je de passie en enthousiasme. ■



DE BIJZONDERE EN CREATIEVE HOBBY VAN DHR VAN DRIEL

Dhr van Driel (62 jaar) heeft een bijzondere en creatieve hobby: modelbouwen. Hij is daarom vaak te vinden in het atelier.

Van de Notre Dame tot een reuzenrad, van een volkswagenbus tot stoomtrein. Er is van alles te zien op zijn kamer. Wie denkt dat dit een dure hobby is heeft het mis, “ik bestel het bij Temu”. Het ziet er

moeilijk en ingewikkeld uit. Hij doet veel zelf, maar “Alexandra helpt me bij de hele fijne dingen, dat is lastig”, legt hij uit met het oog op zijn handen. Naast zijn modelbouw staan er modelauto's in de kamer. Zijn favoriet staat in het raamkozijn. “Die is van Max Verstappen”. Hij licht op. Een fan. “Het wordt spannend dit jaar”. Nu maar hopen dat de volgende wedstrijden van Max beter gaan. ■



DE MUZIEKKAST VAN JAAP BEISHUIZEN

Jaap Beishuizen (75) heeft zijn hele leven al een grote liefde voor muziek. “Ik heb een enorme hoeveelheid platen,” vertelt hij met een grote glimlach.

Jaap werkte een tijdlang als accumonteur. Dat was best zwaar werk. “Elke begindag van de werkweek nam ik dan een cassettebandje mee naar het werk. Muziek maakte het werk een heel stuk lichter.”

In Jaap zijn grote muziekkast staan honderden platen, bandjes en cd's van allerlei artiesten. Onder andere Pink Floyd, Sting, Kate Bush, Talk Talk, UB40, Celine Dion... en zijn favoriete band The Beatles. “Die draai ik het meest. Vooral The White Album omdat de hoes helemaal wit is.”

Vaak zette hij thuis een album op en bleef dan gewoon even zitten, luisterend met zijn ogen dicht. “Dan was ik helemaal weg, in mijn eigen wereld.”

De muziek ging altijd met Jaap mee, van werkplaats tot woonkamer.

En zolang hij kan luisteren, blijft hij ervan genieten. ■

ANNIE VAN ES HAAR HART KLOPT VOOR SJONNIE

Annie van Es (96) praat met sprankelende ogen als het over haar herdershond Sjonnie gaat. “Hij is mijn beste vriend,” zegt ze liefdevol en zacht. “En hij is ook mijn beschermer.”

Als je Annie vraagt wat voor het haar meest waardevolle bezit is, denkt ze niet lang na. “Mijn hart,” zegt ze. “Je denkt ermee, je voelt verdriet ermee... en je lacht ermee. En in mijn hart zit Sjonnie.” Sjonnie is een prachtige herdershond met een zeer sterk karakter. “Hij is wat eigenwijs hoor,” lacht Annie, “maar o, hij is ook zo slim. Hij onthoudt echt alles en weet je, hij kan zelfs de deuren open doen!”

Ze vertelt hoe goed Sjonnie naar haar luistert. “Hij begrijpt me soms beter dan mensen. En hij is me altijd trouw. Nee, Sjonnie wijkt niet van mijn zijde.” Hij beschermt haar, voelt het als ze zich niet goed



voelt, en komt dan vanzelf bij haar liggen. Ze houdt hem dan dicht tegen zich aan gedrukt. “Zo voel ik zijn warmte. En hij voelt mijn hart kloppen. We horen bij elkaar.” ■



INOVUM STRAALT 2X PER JAAR

Met veel liefde wordt dit blad ieder kwartaal gemaakt met hulp van vrijwilligers en collega's. Ooit begonnen als een nieuwsbrief van de locatie Beukenhof groeide het uit tot een publicatie namens alle locaties en diensten van Inovum. Vier keer per jaar kwamen we uit en volgden we de seizoenen. De frequentie was te laag om actueel te communiceren over het reilen en zeilen op locaties, aan de andere kant was de frequentie te hoog voor het aantal uren beschikbaar vanuit de organisatie.

In overleg is er besloten om Inovum Straalt nog twee keer per jaar uit te brengen met zoveel mogelijk verhalen van cliënten, verhalen over de ondersteuning en zorg die we bieden en de richting die we opgaan als organisatie. We zullen de locaties blijven ondersteunen in de directe communicatie naar bewoners en hun naasten en zoeken naar laagdrempelige digitale kanalen voor naasten om op de hoogte te blijven. Wordt vervolgd. ■

HET VERHAAL VAN RENÉ

‘HULPVRAAG BIJ INDIVIDUELE BEGELEIDING THUIS COMPLEXER’



In 2014 is René aan het werk. Hij maakt lichtplannen voor gebouwen. Dan valt hij tijdens het werk zomaar van zijn stoel. “De diagnose; een hersentumor in de vorm van een octopus. Het grootste deel van de tumor is weggehaald. Maar de tentakels zijn vergroeid in de hersenen en niet meer te verwijderen,” vertelt René. René heeft schade overgehouden aan de tumor. Esther is zijn individueel begeleider en vertelt: “René heeft niet echt goed zicht op wat de schade veroorzaakt. Vooral zijn gedrag is sterk veranderd, wat hij zelf heel anders beleeft. Ook zijn korte termijn geheugen laat hem flink in de steek. Dat maakt het zeer complex om bijvoorbeeld structuur aan te brengen of relaties te onderhouden. Zo is hij net zijn vrijwilligersbaan verloren bij Beeld en Geluid. Heel jammer, dat doet echt wat met hem. De reden is een combinatie van moeilijk gedrag, het vergeten van aanwijzingen en niet erkennen of aanpassen van gedrag. We hebben volgende week een exit gesprek en daar ben ik bij.” Esther helpt sinds 2021 René 2 keer in de week om alles zo goed mogelijk op de rit te houden. Zij helpt hem structuur aan te brengen en zijn facturen te betalen. Esther organiseert dagbesteding en vrijwilligerswerk en onderhoudt

René Pieterman woont zelfstandig en alleen in een koopwoning in Huizen. In juli wordt hij 55. “Ik ben kreeft, weet je wat de Engelse benaming is? Cancer”, vult hij direct in. En dat was precies wat hem overkwam.

contacten met de gemeente, bewindvoerder en de zus van René die zeer betrokken is in zijn leven. “René is inmiddels ‘uitbehandeld’. We hebben zoveel trajecten doorlopen, van verslavingshulp vanwege zijn alcoholgebruik tot dagbesteding, van psychologen tot artsen. Dat heeft nauwelijks resultaat. We proberen hem zolang mogelijk thuis te laten wonen door nu in te zetten op het minimale; zorgen dat hij eet, drinkt en zijn geldzaken goed geregeld zijn.” Gelukkig heeft René nog wel afleiding als vrijwilliger bij het verpleeghuis van Amaris in Huizen. Hij maakt daar het kippenhok schoon, voert de kippen en wandelt samen met een andere vrijwilliger met een bewoonster.

Esther vertelt: “De trend is dat we als maatschappij elkaar moeten helpen omdat professionele hulp schaarser wordt. Maar soms is dat sociale vangnet er gewoonweg niet. Of is de hulpvraag zeer complex door een combinatie van klachten of problemen. Zoals René, waarbij zijn niet-aangeboren hersenletsel gepaard gaat met verslavingsproblematiek. Dat is voor veel naasten een grote belasting. Als het niet anders georganiseerd kan worden zijn wij er.” René heeft een goede dag en anekdotes over zijn vrijwilligerswerk voor het Vestingsmuseum Naarden en het fotofestival volgen elkaar in rap tempo op, maar vermoeien hem ook zichtbaar. “Dat hè, de vermoeidheid,” verzucht René. Tijd om af te ronden. ■

**KENT U
DEZE
NOG?**

De flessenlikker.

Wie had hem niet in de la liggen? Een typische uitvinding voor Neerlands zuinigheid. Met deze uitvinding haal je het onderste uit de kan, de laatste restjes yoghurt uit de fles of het laatste beetje jam uit de pot. Met de halfronde kant kan de binnenwand van een ronde fles of pot worden leeggeschrapt; de platte kant kan gebruikt worden om de laatste resten uit een kartonnen pak te halen. En ze zijn nog steeds te koop.



*Bloesem
van het
leven*

Twee dames op een bankje,
rustig in een hoekje van de tuin.
Een zachte bries waait door de lucht,
de warme zon verlicht hen schuin.

Ze lachen zacht, hun woorden vertraagd.
Aan elkaar vertellen wat hun leven draagt.

Hun samenzijn is door vriendschap verbonden,
herinneringen delen in de tijd.
Verhalen komen steeds weer op,
als een bloesem in de lente, vol van tederheid.

De bloesem bloeit, zo licht en teer.
En ieder jaar opnieuw, ontpoppen zich er meer.

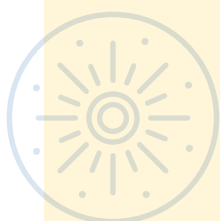
We dragen vele jaren in ons mee.
Met wijsheid, warmte, en soms wat smart.
Maar net als de bloesems aan de bomen,
blijven ook wij in bloei vanuit ons hart.

De lente glinstert in prachtig goud.
Het leeft, het groeit, het weer is zacht.
Dus kijk in het rond, waar elke knop zich ontplooft.
Tot een bloem, kleurig en geurig zoals verwacht.

Waar bloesems bloeien en nieuw leven begint,
dat is waar vanuit herinneringen de vriendschap
verbindt.

RO

**MANDALA
KLEUR
PLAAT**



PUZZEL

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

ATLEET
 ATLETIEKBAAN
 ATLETIEKCLUB
 BAAN
 BAL
 BLESSURE
 DISCUSWERPEN
 ESTAFETTE
 HINK-STAP-SPRONG

HOOGSPRINGEN
 HORDELOPEN
 KOGELSLINGEREN
 KOGELSTOTEN
 MARATHON
 MEDAILLE
 OLYMPISCHE SPELEN
 RACE
 SCHOEN
 SNELHEID

SPEER
 SPEERWERPEN
 SPRINT
 STADION
 STARTPISTOOL
 TEAM
 TECHNIEK
 TIENKAMP
 TRAININGSPAK
 ZEVENKAMP

Oplossing:

--	--

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

--	--	--	--

OM LOS TE LATEN IS LIEFDE NODIG

Loslaten betekent niet dat 't me niet meer uitmaakt,
het betekent dat ik het niet voor iemand anders kan oplossen of doen.

Loslaten betekent niet dat ik 'm smeer,
het is het besef dat ik de ander ruimte geef.

Loslaten is niet het onmogelijk maken,
maar het toestaan om te leren van menselijke consequenties.

Loslaten is machteloosheid toegeven,
hetgeen betekent dat ik het resultaat niet in handen heb.

Loslaten is niet proberen om een ander te veranderen of de schuld te geven,
je kunt alleen jezelf veranderen.

Loslaten is niet zorgen voor,
maar geven om.

Los-
laten

*Loslaten is niet oordelen,
maar de ander toestaan mens te zijn.*

*Loslaten is niet in het middelpunt staan en
alles beheersen, maar het anderen mogelijk
maken hun eigen weg te gaan.*

*Loslaten is niet anderen tegen zichzelf
beschermen, het is de ander toestaan de
werkelijkheid onder ogen te zien.*

Loslaten is niet ontkennen, maar accepteren.

*Loslaten is niet alles naar mijn hand zetten,
maar elke dag nemen zoals die komt.
En er mezelf gelukkig mee prijzen.*

*Loslaten is niet anderen bekritisieren of reguleren,
maar te worden wat ik droom te zijn.*

*Loslaten is niet spijt hebben van het verleden,
maar groeien en leven voor de toekomst.
Loslaten is minder vrezen en meer beminnen.*

- Nelson Mandela -





IK DOE MEE
- BEUKENHOF -



YOLANDA'S BURENDIENST

Donderdagochtend 10.00u. Yolanda, woonachtig op de Fluitenkruid en vrijwilliger Annet Bouwmeester begeven zich naar de 2e etage (de Bloemhof) voor een ochtend spelplezier. Aan tafel zitten Corrie, Myra en Hannie. De dames worden geholpen door Pieter en Volkert. Samen zie je namelijk meer dan één en dat is handig, want het spel van de ochtend is Rummikub.

Annet is al 10 jaar vrijwilliger na 43 jaar in de zorg gewerkt te hebben: "Totdat mijn rug het niet meer toeliet. Ik ben de spelletjesochtend een tijd geleden gestart, nu heeft Yolanda de begeleiding overgenomen. Ik help nog met het ophalen van bewoners en een kopje koffie zetten. Altijd is het een feestje, de opmerkingen die over tafel gaan, heerlijk!", glundert Annet.

Yolanda neemt de leiding in het spel: "Wie heeft er dubbelen?", vraagt Yolanda. "Dan mogen jullie de dubbelen ruilen Myra en Corrie. Hierna mag dat niet meer." Met een rijtje van drie mag je uit. De regels zijn wat aangepast zodat het spel vlot begint.

Tijdens het spelen toont Yolanda zich een gezellige begeleider en neemt vaak het initiatief voor een gesprek. Het gaat over groots gevierde verjaardagen met kinderen en kleinkinderen, de grootte van gezinnen van vroeger, de informatieavond over het stoppen van werken met zzp'ers komt langs en wat dat betekent voor de zorgmedewerkers en nog veel meer. Kletsen mag, maar we moeten wel op blijven letten. Yolanda houdt iedereen actief bij het spel: "Wel opletten hè, die joker moet je meteen weer spelen."

Yolanda en de dames woonachtig op de 2e etage zijn een 'soort van buren', ze wonen tenslotte op hetzelfde adres. Yolanda's hulp wordt dan ook gezien als een "burendienst". We kunnen als buren veel voor elkaar betekenen, zeker als het gaat om die fijne dag van kwetsbaren in de directe omgeving. "Samen Rummikub spelen, daar hoef je geen zorgdiploma voor te hebben", aldus een enthousiaste Yolanda. Corrie wint ronde 1. "Goed gespeeld Corrie, die joker heb je goed gebruikt," zo complimenteert Yolanda de medespelers geregeld. "Hannie, jij bent. Als je niet kunt, moet je pakken", terwijl ze Hannie de zak met stenen doorgeeft. Yolanda geeft links en rechts tips en zorgt dat de stenen netjes op tafel liggen. Ronde 2 wint Hannie. "Volgende week ben ik er niet mensen. Dan ga ik met mijn man op vakantie naar Duitsland. De week daarna ben ik er weer." Yolanda woont doordeweeks in de Beukenhof en in de weekenden en vakanties is ze thuis in Almere met haar man en 2 van hun 3 kinderen. Een zoon heeft het nest al verlaten en inmiddels is Yolanda oma van haar eerst kleinzoon.

Bedankt voor de fijne ochtend Yolanda. ■



IK DOE MEE
- GOOIERS ERF -

PANNENKOEKENLUNCH

Mijn naam is Johan Lankreijer. Samen met mijn partner Anne woon ik in het mooie Loosdrecht. In het dagelijks leven werk ik vier dagen per week als praktijkbegeleider bij College de Trappenberg. Een afwisselende baan, met onregelmatige werktijden. Juist daardoor was ik op zoek naar vrijwilligerswerk dat een beetje “meebeweegt” met mijn agenda.



Die zoektocht bracht me, via de dochter van een van de bewoners, in contact met Robert Onderwater, medewerker Welzijn op Gooiers Erf. Wat mij meteen aansprak, was dat Inovum werkt met flexibele inzet, precies wat ik zocht! In november vorig jaar maakte ik kennis met de afdeling Welzijn, en inmiddels ben ik daar een vertrouwd gezicht.

Geen dag is hetzelfde. Regelmatig help ik als kok mee in de keuken, dan weer ga ik op de duofiets met een bewoner op pad of schuif aan bij het wekelijkse muziekborreluurtje. Ook de krant lezen met een kopje koffie of gewoon een paar uur samen met een bewoner op pad hoort erbij. Die afwisseling maakt het niet alleen leuk, maar ook heel waardevol. Geen strak rooster, maar ruimte voor eigen invulling, wat het goed te combineren maakt met mijn werk.

Vanaf het begin voelde ik me welkom. Ik werd goed ingewerkt door zowel het personeel als de andere vrijwilligers. Daarnaast biedt Inovum ook verschillende cursussen en trainingen aan, waarmee je je als vrijwilliger blijft ontwikkelen. Denk aan trainingen over omgaan met dementie, communicatie, rijvaardigheidstraining voor het besturen van de bus of creatieve activiteiten.

Wat me vooral raakt, is het plezier dat ik zie bij de bewoners. Het sociale contact, de gesprekken, het lachen samen, daar doen we het voor. Er ontstaat iets moois, iets oprechts. Zeker ook tijdens de schoolprojecten waarbij jongeren van het Mensura College langskomen en meehelpen, zoals bijvoorbeeld tijdens de vele pannenkoekenlunches. Dan zie je generaties samenkomen. Jong en oud delen verhalen over vroeger en nu, en genieten zichtbaar van elkaars gezelschap.

Voor mij persoonlijk is dit vrijwilligerswerk een bijzonder onderdeel van mijn week geworden. Je leert de bewoners echt kennen. Hun levensverhalen, vroegere beroepen, de landen waar ze hebben gewoond of op vakantie zijn geweest. Het is inspirerend om te horen hoeveel mensen hebben meegemaakt en hoe graag ze daarover vertellen. Elke ontmoeting is anders en verrijkend.

Mijn uitnodiging aan iedereen die erover denkt om ook mee te doen? Kom gewoon eens een paar uur langs. Neem de tijd om echt aanwezig te zijn. Geniet van een goed gesprek, een wandeling of een kopje koffie samen met de bewoners, medewerkers en vrijwilligers. Je gaat gegarandeerd met een glimlach naar huis, net als ik, elke keer weer. ■



IK DOE MEE
- VEENSTAETE -



Gail



Ivon

GAIL EN IVON, EEN IJZERSTERK DUO

Allebei zijn ze vrijwilliger bij Veenstaete. Ivon uit Weesp begon als voorleesvrijwilliger via de Bieb in Wijdmeren, leerde zo de bewoners van Veenstaete kennen en was meteen verkocht. Gail woont op een steenworp afstand. Door een algemene oproep op tv raakte ze geïnspireerd om iets te betekenen voor ouderen in de buurt. Ze begonnen beide met een dag in de week, de een op de dinsdag en de ander op de donderdag. Een paar jaar geleden, tijdens het vrijwilligersfeest van Inovum komen ze elkaar tegen. Ivon: "Het klikte meteen. Waarom gaan we niet samenwerken vroegen we ons af." "We kunnen veel meer doen met zijn tweeën", vult Gail aan.

Iedere dinsdag en donderdag ochtend komen Gail en Ivon nu samen de boel opvrolijken en doen ze allerlei activiteiten met de bewoners. Seizoensgebonden en rekening houdend met de feestdagen gaat het van vazen versieren tot kerststukjes maken en van spelletjes tot een-op-een aandacht met een kopje koffie en een goed gesprek. Gail: "Iedere laatste dinsdag van de maand organiseren we een bingo. Heel gezellig, maar ook lastig te organiseren want de bewoners hebben dan een-op-een begeleiding nodig en daar hebben we extra mensen voor nodig." "We zetten alle activiteiten op de deur van de afdeling. Zo kan de familie ook zien wat er gedaan wordt. Ze mogen altijd aansluiten of helpen."

Toevallig heb ik met de postcodeloterij een bingospel gewonnen, deze doneer ik aan de bewoners", vertelt Ivon met een lach. Vandaag spelen de bewoners Japans biljart. Een spel waarin je probeert de ballen te rollen in de gaten met het hoogste aantal punten. Ivon toont presentjes; "Haal je de meeste punten, dan win je een leuk prijsje." De tafel zit vol, maar niet iedereen heeft vandaag zin om mee te doen. "We proberen te enthousiasmeren, maar niet mee doen is natuurlijk ook prima", vervolgt Ivon.

Ivon heeft jarenlang gewerkt bij diverse zorg- en welzijnsorganisaties. Als vrijwilliger gebruikt ze deze jarenlange ervaring van werken met ouderen en het organiseren van activiteiten. Gail: "We hebben allebei een servicegerichte achtergrond. Ik heb jaren gewerkt als juf, van kleuters tot Business School Engels voor volwassenen. Voor mij was het nieuw om te werken met ouderen. We vinden het leuk om dit samen te doen. We vullen elkaar aan." Ivon concludeert: "We doen het echt voor de mensen. Als zij genieten doen wij het ook. We gingen laatst met bewoners naar de boerderij van Hermien in Kortenhoef. Een van de bewoonsters is vrij gesloten, maar toen zij een lammetje op schoot kreeg, lichtte ze helemaal op. Dat doet wat met je. Ik kom altijd moe, maar met een hele grote glimlach thuis." ■

EN DAN BEN JE 'NEENS MANTELZORGER...

Je bent mantelzorger wanneer je zorgt voor een naaste die langdurig ziek is, een beperking heeft of hulpbehoevend is. 1 op de 3 volwassenen in Nederland is mantelzorger. Omgerekend naar de regio Gooi en Vechtstreek betekent dat circa 160.000 mantelzorgers. Van deze groep biedt ongeveer 1 op de 10 intensieve en langdurige zorg (meer dan 8

uur per week en/of langer dan 3 maanden). Mantelzorg kan emotioneel en fysiek zwaar zijn. Gelukkig sta je er in de regio Gooi en Vechtstreek niet alleen voor. Wil je weten of je mantelzorger bent of welke hulp je kunt krijgen? Doe de 3-minuten check op de website van Mantelzorg Gooi & Vecht.

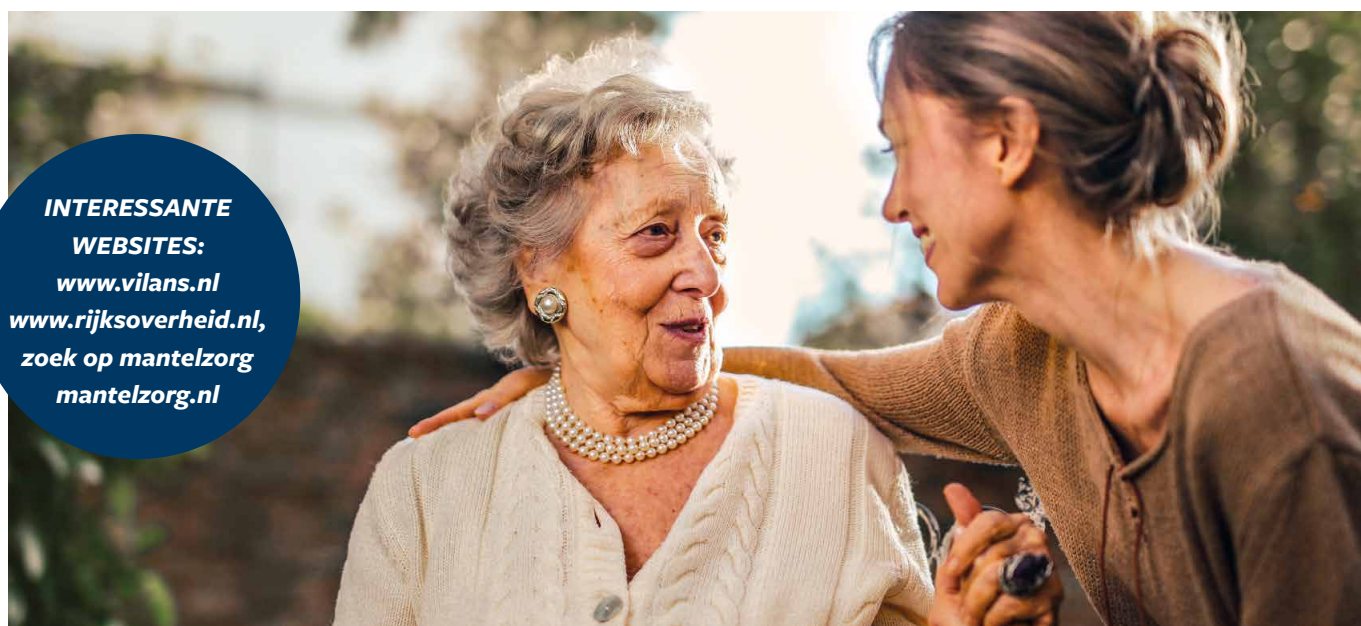
HELPEN ZELFSTANDIG ZIJN

De zorg in Nederland is aan het veranderen. Er zijn steeds meer ouderen en mensen die ondersteuning of zorg nodig hebben. Bij voorkeur thuis, zelfstandig, in eigen vertrouwde omgeving.

Maar er zijn steeds minder zorgmedewerkers beschikbaar. Daardoor wordt de rol van mantelzorgers, familieleden en burens steeds belangrijker. Zij vormen samen een zorgzame omgeving die onmisbaar is geworden. De rol van zorgprofessionals is ook sterk aan het veranderen. Waar mogelijk ondersteunen zij mantelzorgers, familie en burens. Dat doen ze door zorghandelingen te leren aan mantelzorgers, handige hulpmiddelen te introduceren (zoals beeldbellen, een hulpmiddelentas of domotica) en hun kennis te delen.

Als er meer nodig is dan deze ondersteuning, bijvoorbeeld bij complexe zorg, dan is er dankzij die samenwerking tijd gewonnen. Op dat moment kunnen zorgprofessionals gericht worden ingezet waar ze echt nodig zijn. ►





INTERESSANTE WEBSITES:
www.vilans.nl
www.rijksoverheid.nl,
 zoek op mantelzorg
mantelzorg.nl

INOVUM ZET ZICH IN VOOR MANTELZORGERS

De 4 grote zorginstellingen (Inovum, Vivium, Amaris en Hilverzorg) én organisaties uit het sociale domein in de regio Gooi en Vechtstreek werken samen aan deze nieuwe manier van zorg organiseren. Zo zijn we verenigd in beeldzorgteams en het nachtzorg team. Samen hebben we ook hoog op de agenda om mantelzorgers zo goed mogelijk te ondersteunen. Zo zijn we bezig een divers cursusaanbod vorm te geven dat in de nabije toekomst gelanceerd wordt. Inovum zet kennisdeling richting mantelzorgers ook steeds meer in. Zo organiseren we sinds 2024 thema-avonden waar mantelzorgers, vrijwilligers en ook collega's kennis op doen over belangrijke onderwerpen als dementie, palliatieve zorg (zingeving) en omgaan met rouw bij (levend) verlies. Op de Inovum website worden deze thema-avonden aangekondigd.

Sinds 2025 organiseren Inovum en Mantelzorg Gooi en Vechtstreek het **NAH café** voor mantelzorgers van naasten met niet-aangeboren hersenletsel. We bieden voor dezelfde doelgroep ook een cursus aan **Omgaan met NAH**.

Mantelzorgers kunnen in de regio terecht bij:

- **Casemanagers.** Onze casemanagers zijn een luisterend oor. Zij zijn ook goed op de hoogte van zorgaanbieders in de regio voor bijvoorbeeld dagbesteding of logeermogelijkheden. De casemanager wordt ingeschakeld door de huisarts.
- **Alzheimer café,** een lotgenotenbijeenkomst voor mensen met dementie en hun naasten/mantelzorgers.

- **Mantelzorg Gooi & Vecht,** hét centrale steunpunt voor mantelzorgers in de gemeenten Gooise Meren, Hilversum en Wijdmeren. Zij bieden informatie en advies, cursussen en trainingen, individuele ondersteuning en lotgenotencontact.

Welke regelingen zijn er?

Als mantelzorger kun je gebruikmaken van verschillende regelingen, voor de meeste regelingen kun je terecht bij de gemeente.

- **Respijtzorg:** tijdelijke overname van zorg zodat jij even op adem kunt komen.
- **Mantelzorgwaardering:** een jaarlijkse blijk van waardering vanuit de gemeente (vaak in de vorm van een geldbedrag of cadeaubon).
- **Zorgverlof:** wettelijk recht op kortdurend of langdurend verlof via je werkgever.
- **Wmo-ondersteuning:** via de gemeente kun je hulp aanvragen zoals huishoudelijke ondersteuning of dagbesteding voor je naaste.

De gemeente Hilversum is ook bezig met een sociale kaart waar het hele sociale aanbod in de omgeving in kaart wordt gebracht.



DE JONGSTE VRIJWILLIGER VAN DE BEUKENHOF

In de Beukenhof kun je de komende tijd Nik tegen het lijf lopen. Nik gaat het aquarium bijhouden in de centrale hal. Hij neemt het stokje over van Gert die ruim 20 jaar het aquarium heeft schoongehouden en gevuld. Hiervoor onderhield Gert ook al het aquarium in de Emtinckhof. Hij kan nu meer tijd besteden aan zijn andere hobby; biljarten.

Nik staat te popelen om het van hem over te nemen en is met net 11 jaar de jongste vrijwilliger die rondloopt bij Inovum. Nik is groot liefhebber van aquaria en van vissen in de natuur. Thuis heeft hij een aquarium van 1.50 bij 50 cm, nog een slag groter dan de bak in de Beukenhof.

Nik is goed voorbereid gekomen. Want hij haalt papieren staafjes tevoorschijn waarmee hij de kwaliteit van het water kan testen. "De ph-waarde is aan de lage kant, maar over het algemeen is het water goed." Hij ziet wel meteen dat er blauwalg in het water zit. "Dat is moeilijk weg te krijgen. Er zijn verschillende manieren voor. Sommige manieren kosten veel tijd en dan weet je nog steeds niet zeker of je alles hebt uitgeroeid. Als er maar iets blijft zitten, dan kan het weer uitgroeien tot wat het nu is."

Gert geeft Nik eigenlijk maar 1 tip mee: lekker leeghalen en opnieuw beginnen. Nik gaat de aankomende tijd rustig bedenken wat hij met het aquarium wil. "Eerst helemaal leeg, dat is al lastig. De vissen moeten dan tijdelijk ergens anders verblijven." We zijn benieuwd naar je plannen en het resultaat Nik. Veel plezier met het opnieuw inrichten.

*Volg je
ons ook?*

Vaker leuke foto's kijken of weten wat we doen? Volg ons dan.



www.facebook.com/inovumzorg



[www.instagram.com/
stichtinginovum_](http://www.instagram.com/stichtinginovum_)

Colofon

Redactie

Saskia Haanappel
Community manager

Marlous ten Haring
Hoofdredacteur

Robert Onderwater
Welzijn Gooiers Erf

Wil Spekman
Vrijwilliger

Mike van der Pol
ANW-Verpleegkundige

**REDACTIE
ZOEKT VERSTERKING**

Ontwerp

Nathalie Rossen
Mooi Werk Ontwerp

Samen
zorgen
voor een
fijne dag