

# spraakwater

Het magazine van De Vijverhof

voorjaar 2024



## De waarmakers

Collega's denken mee  
over de nieuwe visie

### Samenwerken in de zorg

Voor een betere  
kwaliteit van leven

### Toekomst De Vijverhof

Nieuwe plannen  
en veranderingen

### Leernetwerk De Driehoek

Kennis en vaardigheden  
aanbieden

# Inhoud

Spraakwater 23

Voorjaar 2024

## 12

**Wouter Groot**  
Over de  
toekomstplannen  
van De Vijverhof



## 4

**Waarmakers:  
Collega's denken  
mee over de  
nieuwe visie**



## 16

**Bewoner  
Mieke Moraal:**  
"Als je gaat zitten chag-  
rijnen, wordt het niks"



## 6

**Waarmaker  
Monique Ultee**  
Een steentje bijdragen

## 18

**Huurder Auke  
Timmerman**  
Met een bewonersraad  
meer bereiken



## 8

Hoe werken we  
samen in de zorg?  
**Chequita Landus**



## 22

**"Mantelzorg hoort  
er in deze tijd  
gewoon bij"**



## 10

**Cas Habben Jansen  
vertelt over het  
open-deurenbeleid**

### En verder...

Wim Driesse, voorzitter van de Raad van Toezicht:	14
Vrijwilligerswerk: meer samenwerken met familie	15
Leernetwerk De Driehoek	20
Een grotere voliëre in onze tuin, help mee!	21

Voorwoord

---

# Waarmaken met smaakmakers

---



Het is een voorrecht om het voorwoord te mogen schrijven van ons magazine *Spraakwater*. Ik krijg dan alle stukken als eerste te lezen. Ook deze keer lees ik de verschillende artikelen en interviews, kijk ik naar de bijpassende foto's en ben ik oprecht trots. Zo ervaar ik wat we willen uitdragen: het is fijn om hier te zijn!

In deze uitgave vindt u opnieuw een bloemlezing van het leven van huurders, bewoners en collega's. Allemaal smaakmakers die op hun eigen wijze invulling geven en bijdragen aan het leven hier in De Vijverhof, en zo onze visie en strategie uitdragen.

## **Toekomstplannen**

U kunt in dit nummer lezen hoe smaakmakers meedenken over de visie en de strategie van De Vijverhof. In het verlengde van het vorige nummer beantwoord ik zelf enkele verdiepende vragen over de toekomstplannen van De Vijverhof. Als ik de verschillende verhalen en interviews lees en zie waarmee we allemaal bezig zijn, dan denk ik: 'Wat een rijkdom en talent hebben we met elkaar in handen!'

## **Samen voor elkaar**

'Samen' is hierin een fundamenteel begrip; iedereen met elkaar en voor elkaar. Het zijn verschillende warme, verhelderende en inspirerende verhalen van vrijwilligers, mantelzorgers, medewerkers en huurders over hoe we samen het leven in De Vijverhof voor iedereen zo prettig mogelijk maken. Van de dagelijkse samenwerking van onze woonbegeleidster en verzorgende tot de belevingen en bijdragen van onze onmisbare lieve vrijwilligers. Plus een heel interessant idee over de mogelijke waarde van een bewonersraad en een toelichting op een leernetwerk voor vrijwilligers en mantelzorgers. "Indrukwekkend", zoals de voorzitter van onze Raad van Toezicht vertelt vanuit zijn hart.

## **Technologie & organisatie**

Hoe technologie, als belangrijk element van bijvoorbeeld ons open-deurenbeleid, bijdraagt aan een prettig leefklimaat in De Vijverhof én hoe we hiermee bezig zijn, wordt toegelicht door een van onze verpleegkundigen.

Kortom: het is echt fijn om hier te zijn. En met elkaar blijven we dat waarmaken.

Geniet bij het lezen van dit nummer en spreek er eens over met elkaar.

Wouter Groot  
*bestuurder*



# Waarmakers



Collega's denken mee  
over de nieuwe visie  
van De Vijverhof

**Wie kan nu beter meedenken over wat er binnen De Vijverhof leeft en wat er beter kan, dan onze medewerkers zelf? Daarom zijn collega's uit alle geledingen van onze organisatie gevraagd mee te denken over onze nieuwe visie. Deze collega's noemen we waarmakers. Zij presenteerden onlangs het eerste resultaat: het verhaal van De Vijverhof.**

Jeremy Hanssens (teamleider plan- en flexbureau) en Madeleine Rijnveld (kwaliteitsverpleegkundige) zijn twee van deze waarmakers. Jeremy trapt af: "Onze bestuurder Wouter Groot wilde graag de visie van De Vijverhof herzien en van medewerkers weten wat wij belangrijk vinden. Van de collega's van de keuken en de zorg tot en met welzijn en het management.

Madeleine en ik hebben ons aangemeld. We vinden het een uitgelezen kans om mee te denken over de toekomst van onze organisatie en ons werk. Als warmakers gaan we ook aan de slag met een nieuwe visie op leiderschap binnen De Vijverhof: wat hebben we nodig en hoe gaan we dit faciliteren?”

### Cultuuromslag

“Met alle warmakers hebben we het verhaal van De Vijverhof gecreëerd, met de focus op de toekomst”, vervolgt Jeremy. “Dit verhaal hebben we gepresenteerd aan het management team. Met als conclusie: we moeten samen een cultuuromslag maken: de zorgmedewerkers én de mensen die zorg nodig hebben.”

Madeleine vult aan: “Het verhaal is de eerste stap in een doorlopend proces. Het is heel spannend en bijzonder om dit met z'n allen te doen. Want het is niet iets van ons alleen, maar van ons allemaal binnen De Vijverhof. Iedereen is van harte uitgenodigd om mee te denken en eventueel een warmaker te worden; het is zeker geen elitegroep. Als je de visie al uitdraagt, ben je eigenlijk al een warmaker. Zo realiseren we samen een plek waar het fijn is om te zijn, voor iedereen. Een plek waar de medewerker op één staat, en de bewoner centraal.”

### Het verhaal in het kort: hier staan we voor

We hebben de afgelopen jaren belangrijke ontwikkelingen doorgemaakt: we gingen van verzorgingshuis naar verpleeghuis, en nu willen we een leefhuis zijn. Waar het fijn is voor iedereen die hier woont, werkt en op bezoek komt. Waar de mens, de kwaliteit van leven en het welbevinden centraal staan, niet de ziekte. Een leefhuis waar we aandacht, oog en respect voor elkaar hebben. En waar we heldere afspraken maken, waar we elkaar op aanspreken. Het is belangrijk om samen te werken, met bewoners en hun netwerk, huurders, familieleden en vrijwilligers. En om meer te kijken naar wat mensen nog zelf kunnen in plaats van alles zoveel mogelijk over te nemen. Hierbij maken we graag gebruik van technologie en innovatie, én van de talenten die bewoners, hun netwerk en collega's hebben. Samen organiseren we de zorg, met zoveel mogelijk eigen regie van de bewoners.

### Toolbox

De volgende stap is het ontwikkelen van een toolbox, waarmee ieder team aan de slag kan om van De Vijverhof een echt leefhuis te maken. “Hiermee richten we ons vooral op het idee dat je als collega kunt meedenken over hoe we het verhaal kunnen overbrengen en hoe we samen deze reis willen maken”, geeft Madeleine aan. “Het verhaal is al vormgegeven, en nu willen we samen met alle collega's verkennen hoe we dit kunnen delen. We hopen eigenlijk dat zij dezelfde reis zullen ondernemen die wij al gedeeltelijk hebben gemaakt. Zo is mijn werkwijze al veranderd door mijn ervaringen en het verhaal. We hebben als warmakers de richting bepaald, er is nog genoeg ruimte om mee te denken. Zodat we ons met zijn allen goed kunnen klaarstomen voor de toekomst, met minder zorgmedewerkers en meer mensen die zorg nodig hebben. Samen hebben we veel te bieden!”

### Praat mee!

Heb je vragen over het verhaal, een goed idee voor De Vijverhof of wil je gewoon meepraten over onze toekomst? Geef dit dan aan bij je leidinggevende. Samen maken we De Vijverhof een fijne plek voor iedereen!





**Waarmaken:  
wat betekent  
dat in de  
praktijk?**



**Op de vorige pagina's kon u al lezen over de waarmakers en hun ideeën. Hoe gaan we hiermee aan de slag? We vroegen het aan Monique Ultee-Stoop – manager welzijn, zorg & behandeling, lid van het management team én waarmaker.**

“We moeten steeds meer zorg verlenen, met minder zorgmedewerkers. Die zorgkloof moeten we samen overbruggen. Als waarmakers doen we dit in eerste instantie door handen en voeten te geven aan ons gedachtengoed rondom leefhuis De Vijverhof. We waren vroeger een verzorgingshuis, toen werden we een verpleeghuis en nu zien we onszelf als leefhuis. Dit betekent dat iedereen hier welkom is, ongeacht iemands cultuur of overtuiging. En dat het fijn is om hier te zijn. Als bewoner, maar ook als medewerker, vrijwilliger en bezoeker. Je woont hier of je brengt een deel van je leven hier door. En we zien graag dat iedereen dit op een positieve manier ervaart.”

### **Iedereen draagt een steentje bij**

Met welke uitdagingen hebben we te maken? Monique: “Vooral het tekort aan zorgmedewerkers, dat steeds groter wordt. Straks zal één op de drie Nederlanders in de zorg moeten werken om iedereen van goede zorg te kunnen voorzien. Maar het kan ook anders. Door ons vooral te richten op zorg die echt noodzakelijk is. Door ons meer te focussen op welzijn. En door samen te werken met het netwerk van onze bewoners. Als iedereen wat meer bijdraagt aan de zorg van onze naasten, komen we een heel eind. Ook gaan we ons meer richten op technologie en innovatie. Met als doel dat onze schaarse zorgmedewerkers zich op de echte zorgtaken kunnen richten. We doen het dus allemaal samen. We ondersteunen elkaar en hebben oog voor elkaar. In een leefhuis waar iedereen zich betrokken voelt bij De Vijverhof en zijn steentje bijdraagt.”

### **Praktische veranderingen**

“Als waarmakers gaan we nu aan de slag met een strategie om dit voor elkaar te krijgen. Bijvoorbeeld door met onze bewoners te bespreken wat zij zelf nog kunnen. En door ze zoveel mogelijk de regie te geven over hun le-

ven. Want hoe zelfredzamer iemand is en blijft, hoe fijner het leven is. En hoe minder zorgmedewerkers nodig zijn voor ondersteuning. Een ander voorbeeld is dat we onze warme maaltijden anders plannen. Niet meer tussen de middag, maar 's avonds. Dat is gezonder voor ouderen. Want de middagmaaltijd kwam vrij snel na het ontbijt, waardoor veel bewoners niet zo veel aten. En een broodmaaltijd in de avond levert te weinig voedingswaarden, waardoor mensen zich 's avonds en 's nachts minder prettig kunnen voelen. Deze nieuwe werkwijze betekent een omslag voor bewoners én medewerkers.


Dit is het begin van een lange, maar hopelijk mooie reis voor iedereen die betrokken is bij De Vijverhof. We doen het samen, en ieders rol is belangrijk. We hopen dat iedereen beaamt: De Vijverhof: fijn om er te zijn!”

“

**Als waarmakers gaan we nu aan de slag met een strategie om dit voor elkaar te krijgen. Bijvoorbeeld door met onze bewoners te bespreken wat zij zelf nog kunnen.**

“

# Hoe werken we samen in de zorg?

A portrait of Chequita Landus, a woman with short, curly brown hair, smiling. She is wearing a white button-down shirt over a dark blue turtleneck sweater. The shirt has decorative silver studs on the chest pockets. She is also wearing a gold necklace and a gold bracelet. The background is a plain, light-colored wall.

**Chequita Landus begon in 2007 bij De Vijverhof als uitzendkracht en is hier nooit meer weggegaan. Sinds 2011 heeft ze een vast contract en is ze verzorgende, EVV'er en werkbegeleidster. Ze werkt steeds vaker samen met familieleden van bewoners en mantelzorgers. Hoe gaat dat?**



## Medewerker in beeld

“Dat gaat over het algemeen heel goed!”, antwoordt Chequita enthousiast. “Maar we zouden graag de familieleden van onze bewoners wat meer bij de zorg willen betrekken. Dit klinkt zwaar, maar het gaat dan om kleine dingen. Een voorbeeld: als je thee zet voor je moeder bij wie je op bezoek bent in de serre, bied de andere bewoners dan ook even een kopje aan. We zien graag dat familieleden zich wat meer betrokken voelen bij de bewoners. Daar hebben we allemaal plezier van. Natuurlijk blijven de echte zorgtaken, zoals wassen en het regelen van de medicatie, bij ons.”

### Betere kwaliteit van leven

Maar hoe zorg je ervoor dat familieleden zich meer betrokken gaan voelen bij de zorg? Chequita: “We nodigen ze uit en kijken eerst samen naar wat de bewoners zelf nog kunnen. Bijvoorbeeld boterhammen smeren, koffie zetten of zichzelf deels wassen, dit stimuleert hun zelfredzaamheid. Hoe meer mensen zelf kunnen doen, hoe beter de kwaliteit van leven is én hoe langzamer de achteruitgang in hun gezondheid gaat. We willen graag een balans vinden in wat onze bewoners zelf kunnen en waarbij wij ze moeten ondersteunen. Hierover willen we graag duidelijke afspraken maken met de familie: wie doet wat?”

### Kijken naar de mogelijkheden

Ook familieleden kunnen een stukje zorg uit handen nemen, bijvoorbeeld door wat vaker op bezoek te komen en met de bewoner naar een belangrijke afspraak te gaan. “Natuurlijk snappen we dat niet iedereen evenveel tijd heeft”, geeft Chequita aan. “Kun je zelf bijvoorbeeld alleen op zondag komen, dan is er misschien een ander familielid dat door de week op bezoek kan komen of mee kan naar een afspraak of winkel. Zo bekijken we samen wat mogelijk is. Wat meer betrokkenheid en interesse van de familie is altijd fijn. Daarom blijf ik graag met fa-



milieleden in contact. Als ze ergens tegenaan lopen of zelf ergens ondersteuning bij nodig hebben, hoor ik dat graag. Ik ben er voor de bewoners én hun familie. Samen leveren we de beste zorg.”

### We moeten het samen doen

Deze nieuwe manier van werken is vaak even wennen. Vooral voor familieleden die in het begin is beloofd dat de zorg voor moeder of vader helemaal uit handen zou worden genomen. “Hoe graag we dat ook zouden willen, dat kan helaas niet meer”, zegt Chequita. “De druk op de zorg is te groot geworden. We moeten het nu echt samen doen. Sommige familieleden doen dat al. Ze ruimen alvast de kamer op of wassen de kopjes en borden af. Soms hoor ik: ‘Ik heb moeder zelf al aangekleed hoor, want ik zie dat jullie het druk hebben.’ Dat waarderen we enorm! Meer interesse en contact kan hartstikke leuk zijn. Zeker in dit leefhuis. Ik ervaar het dan ook als positief!”





**Van gesloten afdeling voor mensen met dementie naar een open-deurenbeleid: binnen De Vijverhof hebben we hier weloverwogen én goed voorbereid naartoe gewerkt. Hoe heeft de verpleging de eerste maanden met het nieuwe systeem ervaren? We vroegen het Cas Habben Jansen.**

## **Verpleegkundige Cas Habben Jansen:**

**“Het open-deurenbeleid is voor iedereen wennen”**

“Ik vond de nieuwe werkwijze in het begin best raar”, vertelt verpleegkundige Cas eerlijk. “Toen ik begon met werken in de zorg, waren alle deuren van de pg-afdeling op slot. Ik had altijd een codesleutel bij me om de deuren te kunnen openen. Als ik nu begin met mijn dienst, staan alle deuren open en zijn sommige bewoners beneden. Dat is voor mij nog steeds een rare gewaarwording, maar het is natuurlijk fantastisch dat deze bewoners nu meer vrijheid hebben. Als het mooi weer is, kunnen zij ook lekker even in de zon gaan zitten met een kopje koffie. Voor ons was dit altijd al heel normaal, voor deze mensen nu gelukkig ook.”

### **Waterdicht systeem**

Cas is inmiddels erg blij met het nieuwe systeem. “Wanneer iemand in een zone terecht komt waar diegene niet mag komen, dan krijgen wij een alarmmelding op onze mobiele telefoon. We ondernemen direct actie, dan kan er niks gebeuren. Het systeem is waterdicht, ik heb er

alle vertrouwen in. Het gaat dan ook hartstikke goed. We hoeven zelf niet op te letten waar een bewoner zich in het gebouw bevindt, dat doet het systeem voor ons. En we merken dat lang niet alle mensen regelmatig van de afdeling af willen, of het gebouw uit. Het idee dat ze weg kunnen en niet meer opgesloten zijn, is vaak al genoeg. Dat geeft ons allemaal rust.”

### **Gebouw ontdekken**

“Het is mooi om te zien dat sommige bewoners van de afdeling het gebouw ontdekken” gaat Cas verder. “Ze kunnen naar beneden om lekker een kopje koffie te gaan drinken en sommigen kunnen zelfs even naar de Koperwiek wandelen. Een paar bewoners vinden het een beetje eng dat ze hun polsbandje niet zelfstandig kunnen afdoen. Of ze zijn bang dat het gaat jeuken. We denken na over een oplossing hiervoor. Zodat alle details van deze nieuwe werkwijze straks optimaal zijn, voor iedereen.”



“

**Alle details van deze nieuwe  
werkwijze moeten straks  
optimaal zijn, voor iedereen.**

”

Wouter Groot

---

# Over de toekomstplannen van De Vijverhof

**In de vorige editie van Spraakwater kon u lezen wat we binnen De Vijverhof belangrijk vinden en wat we willen veranderen. Inmiddels zijn we een stap verder in het concreet maken van die plannen. Daarom legden we bestuurder Wouter Groot opnieuw een aantal vragen voor.**

**∴ Waar gaat De Vijverhof  
∴ concreet mee aan de slag?**

“De verschillende zorg- en ondersteuningsafdelingen – wonen, welzijn, zorg en behandeling – gaan meer samenwerken. En we gaan servicegerichter te werk. Ook voor onze huurders. Soms zeggen we te snel ‘nee’, terwijl ik vind dat we beter moeten kijken naar hoe we het onze huurders makkelijker kunnen maken. Hier gaan huurders de komende tijd zeker meer van merken!

Verder gaan we minder tijd besteden aan administratieve processen, zodat we meer tijd hebben voor de echte zorgtaken. En we bekijken kritisch waar we kunnen besparen of collega’s beter kunnen inzetten. Hier plukken we nu al de vruchten van: we hebben 2023 financieel gezien, ondanks alle kostenstijgingen, goed afgesloten.

Daarnaast zetten we in op verder waarmaken dat het fijn is om in De Vijverhof te wonen en te werken. De medewerker staat bij ons op één en we stellen de bewoner centraal. Concreet betekent dit dat we medewerkers een warm welkom geven, luisteren naar hun wensen

en behoeftes en hieraan op gepaste wijze invulling geven. Ook bouwen we aan een veilig werkklimaat. We willen er alles aan doen om het mensen in De Vijverhof naar de zin te maken.

We openen binnenkort het ‘Huis van (N)U’: een appartement waarin we laten zien wat er in de zorg allemaal mogelijk is met slimme technologie. Zodat mensen langer thuis kunnen blijven wonen en minder zorg- en welzijnsmedewerkers nodig zijn. Een praktisch voorbeeld: een medicijnrobot. Die reikt op het juiste moment van de dag het juiste medicijn aan en geeft een signaal aan de zorg als dit door de cliënt niet wordt ingenomen. Hiervoor hoeven geen zorgmedewerkers meer langs te komen.”

**∴ De Vijverhof moet anders werken om  
∴ de stijgende zorgvraag aan te kunnen.  
∴ Wat betekent dit in de praktijk?**

“Het is niet langer ‘u vraagt, wij draaien’. Dat kan helaas niet meer. We moeten selectief zijn. We hebben in ons verpleeghuis alleen plaats voor mensen die onze zorg het hardst nodig hebben en écht niet meer zelfstandig kunnen wonen. En komt er een huurappartement vrij? Dan hebben





mensen met een zorgindicatie voorrang op anderen op de wachtlijst, zonder zorgindicatie. Zo verdelen we onze beperkte capaciteit zo eerlijk mogelijk. Omdat de woningnood hoog is, kijken we naar uitbreiding in de vorm van nieuwbouw.”

⋮ **Daarover gesproken: hoe staat het met de plannen voor de nieuwbouw?**

“We hebben onze eerste ideeën gepresenteerd aan maatschappelijke partners in Capelle, om te kijken of we samen meer woonruimte kunnen realiseren. Niet alleen

voor ouderen, maar ook voor werkenden die een maatschappelijke functie hebben of ambiëren in Capelle. Het idee hierbij is dat die vitale werkenden participeren in de leefgemeenschap, door – in ruil voor huurverlaging – een steentje bij te dragen aan de zorg voor de oudere huurders. Bijvoorbeeld door boodschappen te doen of te koken. De eerste reacties op onze plannen zijn zeer positief. De komende tijd werken we de plannen verder uit en maken we hierover meer bekend.”

**Wim Driesse, nieuwe voorzitter van de Raad van Toezicht:**

# “Ik ben onder de indruk van De Vijverhof en de medewerkers”

**Wim Driesse is sinds 2020 lid van de Raad van Toezicht (RvT) van De Vijverhof. Sinds juni vorig jaar mag hij zich hiervan de voorzitter noemen. Een taak die hij heel serieus neemt. “Wonen, welzijn en zorg zitten in mijn hart.”**

Als voorzitter is Wim Driesse het directe aanspreekpunt voor de directeur/bestuurder. “Wouter Groot heeft de dagelijkse leiding over De Vijverhof. De RvT is als het ware zijn werkgever”, legt Wim Driesse uit. “We geven hem advies en helpen hem om de juiste keuzes te maken. De vijf leden van de RvT hebben elk een specifieke deskundigheid, zoals kwaliteit, veiligheid en personeel, innovatie, financiën en vastgoed. Samen bespreken we belangrijke zaken rondom deze onderwerpen bij De Vijverhof. En we zien erop toe dat alles volgens afspraak gebeurt. Worden er belangrijke beslissingen genomen? Dan hebben wij daar inspraak in.”

## **Nieuwe strategie**

“Samen met Wouter Groot en de medewerkers ontwikkelen we een nieuwe strategie voor De Vijverhof”, geeft Wim Driesse aan. “De presentatie die de waarmakers hebben gegeven, was prachtig. Diverse collega’s kwamen aan het woord en gaven aan wat hun ideeën voor de toekomst van De Vijverhof zijn, vanuit hun vak en vanuit hun hart. Heel mooi om te zien! Het is een goed en inspirerend begin van een krachtig meerjarenprogramma. We staan als Raad van Toezicht helemaal achter deze ideeën. Ook zijn we blij met de inzet, ervaring en deskundigheid van Wouter Groot. In korte tijd heeft hij zich weten te identificeren met De Vijverhof en heeft hij medewerkers op een aanstekelijke manier aan zich weten

te binden. Dit inspireert ons ook. Ik ben sowieso onder de indruk van de plek die De Vijverhof heeft verworven onder Capellenaren. Dat ik hier deel van mag uitmaken, geeft me energie.”



## **Wie is Wim Driesse?**

Wim Driesse studeerde bedrijfseconomie en psychologie. Hij werkt al zo'n twintig jaar in de gezondheidszorg, onder meer als bestuurder van zorgorganisatie CuraMare. Wim heeft zijn eigen adviesbureau op het gebied van leiderschap, besturingsfilosofie en professionalisering in de zorg.



**Jeanne Westdijk:**

**“Dankzij vrijwilligerswerk blijf ik fit en gezond”**

**Meer samenwerken met familie, mantelzorgers en vrijwilligers. Dat is de toekomst van de ouderenzorg. Jeanne Westdijk – vrijwilliger bij De Vijverhof – vindt dit een goed idee. “Hier meehelpen is zo leuk, ik kan het iedereen aanraden.”**

Toen Peter Westdijk, de man van Jeanne, na twee herseninfarcten in De Vijverhof werd opgenomen, hielp Jeanne al graag mee op de afdeling. Ze gaf mensen te drinken of speelde spelletjes met ze. In november 2022 overleed Peter, maar Jeanne wilde graag in De Vijverhof blijven meehelpen. Ze is nu vrijwilliger op de begane grond. Jeanne assisteert meerdere dagen per week, bij onder meer de dagopvang, de maaltijden, de borrelmiddag en de maandelijkse bingo. Tot wel dertig uur per week. Fluitend, want ondanks haar tachtig jaar heeft ze de energie van een twintiger. Zo is ze ook drie ochtenden in de week in de sportschool te vinden en gaat ze elke week naar het zwembad voor een les aquarobic. “Ik doe dit werk heel graag en mag van geluk spreken dat ik het kan,” vertelt ze. “Want ik zie om me heen hoe het ook kan gaan op mijn leeftijd.”

#### **Leuk contact**

Jeanne woont in de Tuinfluiter: lekker dichtbij. “En heel praktisch: ik steek de straat over en ik ben er. Ik kan het

goed met de medewerkers vinden. En met de bewoners heb ik ook leuk contact: ze maken graag een praatje en ik merk dat ze hier behoefte aan hebben. Mijn drie kinderen werken de hele week en hebben mij niet nodig, dus ik amuseer me prima in De Vijverhof. Ik ken bijna iedereen en weet inmiddels aardig de weg. Zo krijg ik regelmatig de vraag of ik weet waar iets ligt. Inmiddels hoor ik zelf zo ongeveer bij het meubilair!”

#### **Goed gevoel**

Volgens Jeanne zijn vrijwilligers hard nodig. “De Vijverhof organiseert ontzettend veel leuke activiteiten, maar kan hierbij niet zonder vrijwilligers. Van koffieschenken en het rondbrengen van hapjes en drankjes tot en met het afruimen van tafels. Of bewoners van hun kamer ophalen en weer terugbrengen. Het is leuk, gezellig en ik doe het ontzettend graag. Anderen helpen geeft me een goed gevoel, en ze zijn hier hartstikke blij met onze hulp. Bovendien leer ik op deze manier veel mensen kennen én ik waardeer steeds meer hoe goed het leven voor mij was. Natuurlijk heb ik ook ziekte en verdriet gekend, maar ik heb een mooi leven gehad. Het is fijn dat ik me nu nog kan inzetten om ook anderen een fijne tijd te geven. We hebben plezier en ik blijf er fit en gezond bij. Dit is toch veel leuker dan maar achter de geraniums zitten! Ik zou iedereen willen aanraden: kom eens kijken of vrijwilligerswerk iets voor je is. Al is het maar voor een paar uurtjes per week. Het is een heel dankbare taak, waar je anderen én jezelf blij mee maakt.”





## Mieke Moraal:

# “Als je gaat zitten chagrijnen, wordt het niks”

**Mieke Moraal heeft flink wat te verduren gekregen in haar leven. Ze raakte – een week na de start van haar pensioen – halfzijdig verlamd en verloor haar man. Toch vindt ze het leven nog steeds de moeite waard. “Maar je moet er zelf wat van maken!”**

Op haar vijfenzestigste kreeg Mieke een herseninfarct. “Binnen een minuut was mijn leven totaal veranderd”, vertelt ze. “Heel jammer, maar het is niet anders. Met mijn man ben ik verhuisd vanuit Schenkel naar de Leeuwerik, omdat we hier zorg aan huis konden krijgen. We hebben er drie jaar met veel plezier gewoond, tot we allebei corona kregen en in het ziekenhuis belandden. Mijn man had al alveesklierkanker, met corona erbij was hij heel erg ziek. Gelukkig mochten we naast elkaar liggen en konden we ’s nachts met elkaar praten. Na een week overleed hij. Ik kon niet alleen thuis blijven wonen, maar gelukkig kon ik snel terecht in De Vijverhof. Ik heb een mooie kamer en het bevalt me hier heel goed. Dat moet ook wel, want ik zit hier nog wel twintig jaar. Nee echt, het kan niet beter dan hier.”

### Max Verstappen

“In wezen kan ik niks meer zelf. Behalve met één hand eten en een wijntje drinken, dat is heel belangrijk voor mij”, vertelt ze lachend. “Ondanks de beperkingen vind ik het leven nog heel leuk. Ik maak er nog wat van. Als je gaat zitten chagrijnen, wordt het niks. Aan het protestantse geloof heb ik veel steun. Ik ga naar de weeksluiting en

iedere zondagmorgen volg ik op mijn computer de kerkdienst in Schenkel. Een geweldige uitvinding! En zodra het wat warmer wordt, kan ik zelf weer naar de kerk met mijn scootmobiel. Dat ding is mijn leven! Ik kan er goed mee overweg en met één hand prima sturen. Ik voel me soms net Max Verstappen.”

### Oesters en kaviaar

Mieke kan het goed vinden met de andere bewoners. “We eten altijd samen in de serre en soms help ik anderen met eten. Zij helpen mij ook, bijvoorbeeld door de boter vast te houden, zodat ik kan smeren. Dat gaat allemaal prima.” In de zomermaanden gaat Mieke graag op pad met haar scootmobiel, vaak met een oude vriend van haar man. “We gaan dan regelmatig naar Hitland. In de winter ben ik bezig met internet, praat ik beneden met kennissen of ga ik even gezellig naar de Koperwiek. Ook uit eten gaan vind ik leuk. Laatst ben ik nog met een vriendin lekker luxe gaan eten: oesters en kaviaar. Het leven moet je vieren, toch? Ik vermaak me wel!”

### De wonderen van muziek

Mieke kan niet aan veel activiteiten meedoen, maar is graag present bij kooruitvoeringen in De Vijverhof. “Vroeger zong ik in het kerkkoor, dat vond ik fantastisch. Zingen kan ik nu niet meer goed, maar af en toe een beetje meelallen lukt nog wel. Heerlijk hoor, muziek doet wonderen. Het is fijn dat hier zoveel voor ons wordt georganiseerd. Ik ben benieuwd hoe de zorg er over een paar jaar uitziet. Familieleden moeten nu al steeds meer bijspringen, terwijl die ook vaak gewoon moeten werken. Zo heb ik zelf twee geweldige dochters. Die werken in de zorg en kunnen ook niet iedere week op bezoek komen. Maar ze doen veel voor me, daar ben ik heel blij om. Voor de jongere generaties zie ik het somber in. De tijd zal het leren.”

Huurder Auke Timmerman:

# “Via een bewonersraad kunnen we elkaar beter helpen”

**Veel huurders van De Vijverhof zijn maatschappelijk betrokken. Auke Timmerman bijvoorbeeld. Zo is hij de medeoprichter van het Veteranencafé in Capelle en zat hij in het bestuur van de Stichting tegen Zinloos Geweld. Ook maakt hij zich sterk voor het oprichten van een bewonersraad van De Vijverhof. Waarom wil hij dat? En wat hebben huurders daaraan?**

Toen hij in 2001 met pensioen ging, vond Auke Timmerman het niet nodig om het rustiger aan te doen. Sterker nog: hij zette zich actief in voor anderen. En dit doet hij op 82-jarige leeftijd nog steeds. Hij woont sinds drie jaar in een huurwoning van De Vijverhof. Met andere huurders heeft hij fijn contact: “We wonen hier in een soort warm bad. We gaan regelmatig met andere huurders naar de fitness, koffie drinken, eten of naar de bingo. We praten over vroeger en waar we zijn opgegroeid, het is heel gemoedelijk allemaal.”

## Praktische afspraken

Hoe fijn hij het wonen hier ook vindt, soms maakt Auke zich druk over zaken waar huurders tegenaanlopen. “Ik merk dat er een kloof is tussen De Vijverhof en de huurders, bijvoorbeeld als er bij de woningen werkzaamheden uitgevoerd moeten worden. De Vijverhof zegt dan: ‘Wij zijn alleen verhuurder, verder moet u het zelf regelen’. Maar veel oudere of alleenstaande huurders hebben dan een probleem. Zij vragen zich af: wat betekent dit voor mij, wat moet ik nu doen en wie kan me helpen? Een voorbeeld: laatst kregen we een brief van Stedin over het vervangen van de elektriciteitsmeter door een slimme meter. Hierin stond dat iedere huurder zelf een afspraak voor het vervangen moest maken.

Een dergelijke brief hing ook in de lift. Maar het was niet voor iedere huurder duidelijk dat ze zelf iets moesten regelen, waardoor dit niet goed liep. Toen de monteur bij mij was, kwam een buurman langslopen. Hij vroeg of de monteur die dag ook bij hem langs zou komen, terwijl hij geen afspraak had gemaakt. Ik heb die buurman – en

andere huurders – geholpen met het maken van een afspraak. Als we dit vanuit De Vijverhof eerder hadden gehoord, hadden we actie kunnen ondernemen en elkaar als huurders kunnen ondersteunen.”

## Onderlinge mantelzorg

“Dit soort zaken zouden we goed kunnen regelen vanuit een bewonersraad. Ik zou dan ook graag willen dat er zo’n bewonersraad komt. Want het is prima dat De Vijverhof vindt dat we dit als huurders zelf moeten regelen, maar niet iedereen kan dit even goed. Via een bewonersraad kunnen we elkaar helpen waar dat nodig is. Onderlinge mantelzorg als het ware, van buur tot buur. Ik wil anderen graag helpen, en dat gaat makkelijker als het formeler geregeld is. Een bewonersraad heeft, net zoals de cliëntenraad en de ondernemingsraad, direct contact met de directie. Dat hebben bewonerscommissies niet. Een bewonersraad is wat formeler, waardoor we samen meer kunnen bereiken. Met huurders van alle complexen in één raad. We gaan dan van vier bewonerscommissies naar één aanspreekpunt voor De Vijverhof, wat voor de directie en het managementteam ook praktischer is. Zo kunnen we beter communiceren met de directie, weten we eerder wat er speelt en kunnen we ons hier als huurders op voorbereiden als dat nodig is. En op deze manier kunnen we ook onze eigen ideeën beter kenbaar maken. Ik hoop dat andere huurders dit een goed idee vinden. En dat de directie en het managementteam hier positief tegenover staan. Want ze zeggen ook zelf: we moeten het samen doen!”



Leernetwerk De Driehoek:

# Kennis en vaardigheden voor mantelzorgers en vrijwilligers

**Het aantal ouderen dat zorg nodig heeft, neemt toe. Het is fijn als mensen in de directe omgeving kunnen helpen. Wij gaan deze mantelzorgers en vrijwilligers in Capelle en Krimpen kennis en vaardigheden aanbieden. Hierdoor kunnen zij hun naaste beter ondersteunen. Bijkomend voordeel is dat hierdoor de werkdruk in de zorg – doordat er minder zorgmedewerkers zijn – daalt.**



Opleidingscoördinator Daniëlle Doest

We werken hierbij samen met andere zorgorganisaties in deze regio, onder de naam De Driehoek. Dit is een verwijzing naar de samenwerking tussen cliënt, naaste en zorgprofessional. Binnen De Driehoek bieden we kosteloos kennis, vaardigheden en ontmoeting voor iedereen die vrijwillig betrokken is bij de zorg en het welzijn van een naaste. Zo geven we bijvoorbeeld informatie over dementie, onbegrepen gedrag, niet-aangeboren hersenletsel en Parkinson. Ook leren we mantelzorgers en vrijwilligers hoe ze steunkousen kunnen aan- en uittrekken en hun naaste kunnen ondersteunen bij het eten, drinken, wassen en aankleden.

## Op locatie en online

Er is een website in de maak met alle informatie over De Driehoek en de mogelijkheden om als mantelzorger of vrijwilliger kennis en ervaring op te doen. Vanaf komende zomer organiseren we informatiebijeenkomsten en vaardigheidssessies op locatie, maar we bieden ook online trainingen en instructiefilmpjes aan. Zo kan iedereen op verschillende manieren leren, waar en wanneer dat het beste uitkomt. Zodra het leernetwerk van start gaat, volgt er meer informatie.



**Samen maken  
we het mogelijk**

# Een grotere volière in onze tuin: helpt u mee?



**Dagelijks komen bewoners van De Vijverhof even wandelen in onze tuin. Voor de planten en de frisse lucht. Maar vooral ook voor de mooie vogels, want onze volière is een groot succes!**

Voor veel mensen is een bezoekje aan de vogels dan ook een hoogtepunt van de dag. Ook voor de vrijwilligers trouwens, die de dieren met liefde verzorgen. Daarom willen we heel graag de volière groter maken. Zodat meer mensen tegelijk van de vogels kunnen genieten en de dieren zelf meer ruimte hebben.



Maar een volière is duur: die kunnen we niet zomaar bekostigen. Omdat we dingen graag samen oppakken, willen we u vragen:

## **Wilt u helpen om onze bewoners nog meer te laten genieten?**



Bij de receptie van De Vijverhof staat een spaarpot. Hierin kunt u een bijdrage achterlaten. Al is het maar een euro: elk bedrag is van harte welkom!

**Namens de bewoners en vrijwilligers  
alvast heel hartelijk bedankt!**



**Cock Esseboom  
zorgt met liefde voor  
zijn moeder**

**“Mantelzorg hoort er in  
deze tijd gewoon bij”**

**Samen met zijn vrouw Ingrid is Cock Esseboom al acht jaar mantelzorger van zijn moeder, die sinds 2016 in een huurwoning van De Vijverhof woont. Ook zijn broers en zussen helpen. Cock en Ingrid wonen het dichtst bij, in Rotterdam-Zuid, dus zij nemen logischerwijs de meeste zorg op zich. “Geen punt hoor, we doen het met liefde.”**

Omdat de gezondheid van zijn moeder steeds verder achteruitging, zijn de mantelzorgtaken stukje bij beetje uitgebreid. “Ik ben nu zeven jaar met pensioen, dat scheelt een stuk qua tijd”, vertelt Cock. “Ingrid en ik komen wanneer het nodig is, meestal twee dagen per week, en hebben dan een eigen taakverdeling. Zij doet de huishoudelijke dingen bij mijn moeder thuis, ik doe de boodschappen en zorg ervoor dat de medicijnen op orde zijn. Soms, met mooi weer, ga ik met mijn moeder naar de markt om een visje te halen, dat vindt ze leuk. Maar ze loopt steeds moeilijker, dus die tripjes komen helaas steeds minder vaak voor. Natuurlijk doen mijn broers, zussen, neven en nichten ook hun best, maar zij wonen nu eenmaal verder weg. Zij komen vaak in het weekend op bezoek, nemen soep mee en doen een spelletje met mijn moeder. Vindt ze hartstikke leuk.”

### Bewondering

“We vinden De Vijverhof een geweldig fijne, warme instelling. Mijn moeder gaat vijf dagen per week naar de dagbesteding. Zij voelt zich hier thuis – en wij ook. We kennen veel medewerkers en vrijwilligers, van de balie en de thuiszorg tot en met de dagbesteding, de keuken en de kapsalon. Hartstikke lieve, leuke mensen met wie we het goed kunnen vinden: iedereen is even vriendelijk en we weten elkaar te vinden als het nodig is. Ik heb diepe bewondering voor hun werkzaamheden. En vooral voor de vrijwilligers: als zij er niet waren, stortte alles in. Als ik in De Vijverhof ben, probeer ik ook altijd een klein steentje bij te dragen. Al is het maar het afruimen van een paar tafels of het meenemen van ons logeerhondje, dat dan graag bij iedereen op schoot zit. Zo doen we allemaal wat.”

### Andere situatie

Cock en Ingrid doen veel, maar dat vinden ze niet zo'n punt. “Het komt niet altijd even goed uit, we doen wat we kunnen. De situatie is nu gewoon anders dan vroeger, toen mijn grootouders nog gewoon in het bejaardenhuis woonden en alle zorg kregen die nodig was. Wij kwamen dan gewoon op bezoek. Nu moet je als familie veel meer doen. Ach, elk tijdsbeeld heeft z'n voor- en nadelen. Ik kan me ook wel voorstellen dat anderen geen tijd hebben, of geen zin om veel zorgtaken op zich te nemen. Mijn moeder is een lieve vrouw, maar er zijn natuurlijk ook minder lieve ouderen. En degenen die het dichtst bij

staan, krijgen vaak het meest op hun donder. Ik kan me voorstellen dat dat niet leuk is.”

### Charmeur

Toch vindt Cock Esseboom dat mantelzorg er in deze tijd gewoon bij hoort. “Er zijn nu eenmaal minder zorgmedewerkers en meer ouderen dan vroeger. Gelukkig hebben mijn vrouw en ik de tijd en de kracht om het te doen. Als ik me nog beter had gevoeld, had ik waarschijnlijk nog wel meer gedaan, bijvoorbeeld als buschauffeur. Zorgen voor anderen geeft je een goed gevoel en je doet ze er veel plezier mee. De liefde die je er voor terugkrijgt, is onbetaalbaar. Ik geef dan ook graag een beetje aandacht aan andere ouderen in De Vijverhof, vooral dames.” Cock lacht ondeugend. “Ja, ik ben een charmeur. Dat heb ik van mijn vader. Hier wonen schatten van vrouwen van in de 90 die er heel gesoigneerd uitzien en die ik graag een complimentje of even een hand geef. Dan zie je ze glimmen. Dat is toch leuk?”



### Nieuwe woonvorm

Helaas gaat het met Cocks moeder steeds minder goed: ze heeft de indicatie dementie gekregen, waardoor hij op zoek moet naar een andere, kleinschalige woonvorm. “Ze heeft steeds meer zorg nodig, die wij haar niet kunnen geven. Dat is heel verdrietig. Natuurlijk blijven er nog genoeg dingen over om te doen, maar wel minder dan nu. Dat geeft ons een beetje rust. Dat is fijn, want inmiddels zijn Ingrid en ik ook 76 en 73. Ik hoop dat mijn moeder de 100 haalt. Als ze er niet meer is, ga ik haar enorm missen!”

# colofon

## Spraakwater

Jaargang 8, nr. 23, voorjaar 2024

### **Uitgave**

Spraakwater verschijnt 2x per jaar

### **Uitgever**

De Vijverhof

### **Concept & realisatie**

qlant imagobouwers

### **Redactie**

De Vijverhof en qlant imagobouwers

### **Fotografie**

De Vijverhof en qlant imagobouwers

### **Contact**

Woonzorgcentrum

De Vijverhof

Reigerlaan 251, 2903 LJ

Capelle aan den IJssel

### **Telefoon:**

010 - 450 37 55

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag zonder voorafgaande schriftelijke toestemming worden overgenomen.



 @hsbdevijverhof

 /vijverhof

 de\_vijverhof

[www.hsbdevijverhof.nl](http://www.hsbdevijverhof.nl)



**Voel je thuis!**

Aandacht voor jou én jouw toekomst in de zorg

**ga ook werkenindevijverhof.nl**



**ZorgkaartNederland.nl**

**Deel uw ervaring met de zorg en help zo anderen met kiezen.**

 **Zorgkaart Nederland**  
Patiëntenfederatie Nederland

De grootste ervaringsite in de zorg.