

Bewonersblad voor de locaties van Marga Klompé in regio Winterswijk

MargaBode

Zomer 2024

Wat betekent
technologie
in de zorg?

Vloggen met
de heer Wenink
en Mike Meinen

Waarom verhalen
zo belangrijk zijn

**Marga
Klompé** 
voor het beste van elk moment

Voorwoord Raad van Bestuur

Beste bewoners (en medewerkers),
Het is weer zover: de zomer is in aantocht. De lente laten we achter ons. Alhoewel lente, misschien moeten we het 'het regenseizoen' gaan noemen? Toch heeft het seizoen van vernieuwing en groei ook kleur en warmte teruggebracht in onze omgeving, en ook een gevoel van nieuwe kansen en mogelijkheden. Veel mooie momenten zijn gecreëerd, die u terugvindt in dit blad.

Voor velen van ons is de zomer een favoriete tijd van het jaar. De dagen zijn langer, de zon schijnt en de bloemen bloeien in alle kleuren van de regenboog. Het is een periode waarin we veel buiten kunnen zijn, kunnen genieten van de frisse lucht en kunnen deelnemen aan de vele activiteiten die speciaal voor deze tijd van het jaar zijn georganiseerd. Dat geldt zeker voor Marga Klompé!

Dit jaar bestaat Marga Klompé 25 jaar. Eind mei/begin juni stond in het teken van het vieren van dit heuglijk feit. Samen met onze medewerkers, bewoners, vrijwilligers en relaties stonden we stil bij dit mooie moment.

Ik wil van deze plek ook eens gebruik maken om iedereen te bedanken die bijdraagt aan onze bewonersbladen. De persoonlijke verhalen, foto's en ideeën leiden tot een graag gelezen blad. We hopen dat u met veel plezier ook door deze zomereditie bladert en dat het u net zoveel vreugde en inspiratie brengt als de zomer.

Ik wens u een prachtige zomer toe, vol warmte, kleur en nieuwe Marga Klompé-momenten.

Met vriendelijke groet,

Erwin Bomers
raad van bestuur

Colofon MargaBode

Corine Blaauwehand
Pronswaide

Anke Hillen
De Berkhof

Ester Wijkamp
Vredense Hof

Gerrie Heijnen
Jolanda Lammers
De Pelkwijk

margabodewinterswijk@szmk.nl

Van de redactie

De zomereditie van de MargaBode ligt alweer voor u.

De meeste mensen gaan binnenkort alweer op vakantie.

Wat weer extra werkdruk geeft voor de achter blijvende collega's om het rooster weer rond te krijgen.

In deze editie van de MargaBode gaat het over technologie in de zorg, sport en in het dagelijkse leven. Hoe deze ingezet kunnen worden. De bouw van de nieuwe Vredense Hof met een visie op wonen met zorg voor de nieuwe generatie ouderen.

Voor de sportliefhebber is er deze zomer ook voor elk wat wils.

Eerst het EK-voetbal in Duitsland, de Tour de France en de Olympische Spelen in Parijs.

Wij wensen iedereen een hele zonnige en sportieve zomer toe.



Schot in plannen nieuwe Vredense Hof

De afgelopen jaren bleef het door allerlei omstandigheden redelijk stil rond de plannen voor de nieuwe Vredense Hof. Niet dat er niks gedaan werd, maar er moet veel voorwerk verricht worden.



Regiomanagers Joris Schuurmans (l) en Wilbert Rothman (r) van de Winterswijkse Marga Klompé vestigingen zijn verheugd over de plannen nieuwe Vredense Hof

Op 30 april tekenden Marcel Duvigneau namens Marga Klompé en wethouder Gosse Visser namens de gemeente Winterswijk de koopovereenkomst voor het terrein aan de Parallelweg in Winterswijk waar de nieuwe locatie gaat komen. Hiermee is een belangrijke stap voorwaarts gezet. "We begonnen in 2017 en hadden aanvankelijk een locatie aan de Wooldseweg voor ogen. Die viel af en we kwamen uit op deze goed gelegen locatie met veel ruimte voor onze plannen. Na tien jaar dus straks hier onze nieuwe zorglocatie dat zou mooi zijn", aldus Marcel Duvigneau.

De invulling

Regiomanager Joris Schuurmans vertelde het volgende over de invulling en zienswijze van de nieuwe Vredense Hof: "Er is een visie 'wonen met zorg' ontwikkeld. Niet iets wat louter achter de tekentafel bedacht is. We hebben verzorgenden, vertegenwoordigers van locatieraden, cliënten en iedereen die betrokken is bij wonen, welzijn en zorg van de bewoners, zoals mantelzorgers gesproken. Dit heeft geleid tot een mooie visie op 'wonen met zorg'. We zijn daar onder andere op de Vredense Hof al mee begonnen. Wat dat inhoudt? We gaan zorg op een andere manier aanbieden, want we krijgen een totaal nieuwe generatie ouderen. Deze hebben veelal andere vragen. Dat gaat over eigen regie, eigen verantwoordelijkheid nemen en eigen keuze- en bewegingsvrijheid. Dat moet zich gaan uiten in dit nieuwe gebouw. Het plan is om 140 appartementen te bouwen voor de huidige bewoners en we zijn aan het onderzoeken of we ook de somatische bewoners van Pronsweide hier kunnen onderbrengen."

Wat gebeurt er met de huidige Vredense Hof?

Wethouder Gosse Visser: "De huidige Vredense Hof zal na de verhuizing herontwikkeld worden en plaatsmaken voor sociale woningbouw. Het gaat hier om 72 sociale huurwoningen."

Globale planning nieuwbouw Vredense Hof

2024	Stedenbouwkundig plan en start procedure wijziging bestemmingsplan
2025	Ontwerp en aanbesteding
2026	Start van bouw
2026/2027	Opening

Natuurlijk houdt de MargaBode u op de hoogte van de vorderingen. Ook via de website van Marga Klompé: www.margaklompe.nl/parallelweg

"Over het spoor" wonen, dat was wel iets

De oudere Winterswijkers weten het maar al te goed, over het spoor wonen, dat was wel een ding. Over het spoor is Winterswijk zuidwest, en die wijk had altijd de naam van een wat armere wijk. Bovenal was het zo dat Winterswijk 'gescheiden' was door het spoor. Het was alsof het een ander dorp was. Dit kwam mede door de lange wachttijden bij de spoorovergangen waar de oneindig lange trein



Marga Klompé bestuurder Marcel Duvigneau (l) en Wethouder Gosse Visser tekenen de koopovereenkomst

met goederenwagens meerdere keren per dag langskwam of rangeerde. Nu zijn het slechts nog personentreinen die de overwegen passeren en een fietstunnel zorgt voor een mooie snelle verbinding. Maar ook is het straks goed mogelijk om langs 'Johanna' wandelend naar het centrum te gaan. En wie weet komt er nog eens een doorsteek naast de nieuwe Vredense Hof richting Dingstraat. De grond is er reeds voor gereserveerd. Bovendien wordt de nieuwe zorglocatie de eerste ooit over het spoor in Winterswijk. Met wat er nu al staat (Gerrit Komrij College, turnhal en een supermarkt dichtbij) en met wat er nog meer bij gaat komen, zou het straks zomaar 'the place to be' kunnen worden.

door Wim Ruesink

Wat betekent technologie in de zorg?

Nu er moeilijk aan zorgmedewerkers te komen is gaat de zorgtechnologie zijn intrede doen. Er zijn vier categorieën, we onderscheiden de technologische toepassingen in deze categorieën:

Technologie gericht op ondersteuning van het zorgproces met als belangrijkste doel vermindering van de werkdruk in de ouderenzorg.

Technologie voor het ondersteunen van het langer zelfstandig blijven wonen van ouderen. De belangrijkste opbrengst van deze zorgtechnologieën is het langer zelfstandig blijven wonen door bijvoorbeeld het geven van een veilig gevoel.

Belevingsgerichte technologie. Hieronder vallen technologieën met als doel het vermaak, het laten bewegen van cliënten en het geven van meer vrijheid in de dementiezorg in het verpleeghuis.

Een apart onderdeel in dit thema is **digitale technologie voor thuiswonende mensen met dementie**, ingedeeld naar de fase van het dementieproces. Deze omvat alle drie hierboven genoemde vormen.

Zorgtechnologie kan bijdragen aan het werkplezier van medewerkers in de zorg. Zeker wanneer gebruik wordt gemaakt van technologieën die ondersteunen in het werkproces en zorgen voor vermindering van werkdruk.

Ontwikkelt de technologie zich sneller dan vroeger?

Volgens Our World in Data ligt het tempo van de technologische veranderingen nu veel hoger dan in het verleden. Het duurde 2,4 miljoen jaar voordat onze voorouders het vuur onder controle kregen en het gebruikten om te koken, maar het duurde 66 jaar voordat de mens op de maan landde.

Wat zijn de verschillen tussen de oude en huidige technologie?

In het verleden was de technologie relatief eenvoudig en beperkt tot basisgereedschappen en machines, zoals het wiel, de drukpers en de stoommachine. Tegenwoordig heeft de technologie zich ontwikkeld tot zeer geavanceerde en onderling verbonden systemen, zoals internet, smartphones, kunstmatige intelligentie en nanotechnologie.

Technologie wordt steeds meer toegepast maar wat is het?

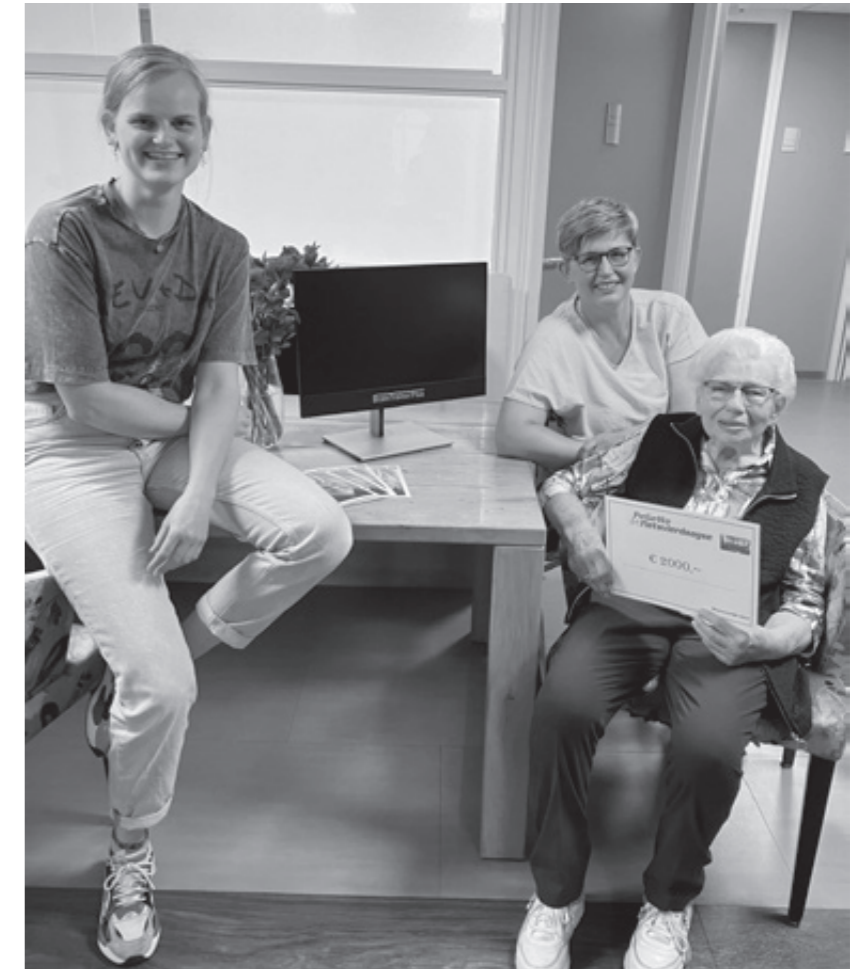
Technologie kan worden opgevat als 'de wetenschap van techniek' en is gericht op een specifiek doel. Het wordt geassocieerd met het produceren van nieuwe, innovatieve dingen, waarbij kennis uit verschillende wetenschappen wordt gebruikt.

Wat is het doel van technologie?

Het doel van technologie is om in een menselijke behoefte te voorzien of een menselijk probleem op te lossen. Technologie kan helpen tegemoet te komen aan vele soorten menselijke behoeften, zoals de behoeften aan onderdak, voedsel, kleding en communicatie. Technologie komt niet voort uit de natuurlijke wereld en omvat methoden of activiteiten die mensen gebruiken om hun omgeving te veranderen.

Hoe gebruik jij technologie in je dagelijks leven?

We gebruiken technologieën om informatie uit te wisselen, onze kleding schoon te maken, onze maaltijden te bereiden en om van de ene plaats naar de andere te komen. Maar zelfs alledaagse voorwerpen als deursloten, vloerpanelen en meubels zijn technologieën die we nu als vanzelfsprekend beschouwen en die ons minder indrukwekkend lijken dan zelfrijdende auto's of 3D-printen.



Tweede Braintrainer voor Vredense Hof

De Braintrainer is bij veel locaties van de Marga Klompé een waar begrip. De "spelletjes" computer waar je op een leuke en educatieve manier het cognitieve geheugen kan trainen maar bovenal een erg leuk tijdverdrijf. Ook binnen Vredense Hof is men al langere tijd bekend met de Braintrainer. Maar de laatste tijd heeft hij aan populariteit gewonnen en dat resulteerde in de vraag of er een tweede Braintrainer aangeschaft kon worden. Mede dankzij een bedrag van de Vrienden van de Vredense Hof, de opbrengst van de voorjaarsmarkt en een heel mooi geldbedrag van 2.000,- euro van de PeGeWe Fietsvierdaagse hebben we afgelopen woensdag 22 mei de tweede Braintrainer in ontvangst mogen nemen. De Braintrainer is zeer geschikt voor alle leeftijdsgroepen en elk niveau. We verheugen ons erop dat er veel bewoners en bezoekers gebruik kunnen gaan maken van deze tweede Braintrainer.

Zo lang mogelijk zelfstandig blijven willen we allemaal



Hiervoor zijn allerlei hulpmiddelen verkrijgbaar



Druppelbril

Tegenwoordig maak ik gebruik van een druppelbril om mijn oogdruppels toe te dienen. Eerst was ik hiervoor afhankelijk van de zorg, maar nu ik het weer zelf kan, hoef ik niet meer op de zorg te wachten. Hierdoor kan ik mijn eigen planning volgen en dat vind ik fijn! Het is een hele gewone bril, met een paar gaatjes in de glazen. Daar steek je het pipetje of flesje van de oogdruppels in, en je zet de bril op je neus. Nu alleen het oog goed openhouden en even in het pipetje of flesje knijpen. Zo gepiept!



Badborstel en tenenwasser

Nu ik wat ouder wordt ben ik een beetje minder flexibel. Het wassen van mijn rug en mijn tenen, dat gaat zo makkelijk niet meer. Ook daar hebben ze iets op gevonden: ik heb een badborstel gekregen voor het schrobben van mijn rug. En ja, van boven over de schouder heen reiken is ook wat moeilijker geworden. Maar ik kan het ook omkeren: ik draai mijn arm via onderen naar mijn rug en kan dan prima mijn rug zelf wassen. Even lekker schrobben, heerlijk vind ik dat! Mijn tenen bereiken wordt ook een steeds grotere uitdaging. Laatst kwam de zorg met een nieuwe manier: een tenenwasser. Eigenlijk een verlengde arm met een washandje eraan, waardoor ik tussen mijn tenen toch goed kan wassen. En afdrogen doe je op dezelfde manier, alleen met een droog washandje eraan. Heel handig!



Handyleg

Het aantrekken van de steunkousen gebeurt altijd door de zorg, daar heb ik de kracht niet meer voor in mijn handen. Maar het uittrekken kan ik zelf met de Handyleg; ik piep dit apparaat achter mijn kousen en dan duw ik ze zo naar beneden. Als de kousen beginnen te knijpen, dan kan ik ze hiermee zelf uit doen wanneer ik het ernaar heb. Ik hoef nu niet te wachten op hulp van de zorg. Trouwens ik help ze graag een handje mee door te doen wat ik zelf nog kan.



Zipper pull

Aan- en uitkleden lukt mij nog aardig goed zelfstandig. Het duurt tegenwoordig iets langer dan ik gewend was, maar het lukt me nog! Alleen die lastige knoopjes, dat is wel een hele klus aan het worden. Zelf gebruikte ik al een sluitspeld om de knoopjes door het gat te krijgen, maar nu hebben ze hier een echt hulpmiddel voor: de Zipper pull. Dat klinkt heel chic maar eigenlijk is het een grote sluitspeld op een handvat. De andere zijde van het apparaatje heeft een haakje waarmee je heel handig je rits open en dicht kunt doen. Het is zo simpel, maar het scheelt mij een hele hoop gepruts!



De tovertafel

Een computer projecteert beelden op tafel. De sensoren volgen de arm- en handbewegingen van de mensen die aan tafel zitten en reageren daarop. De mooiste beelden en grappige voorwerpen worden tevoorschijn getoverd en verdwijnen weer als mensen ze aanraken. Dan verschijnen nieuwe beelden.

De tovertafel is een interactief spel, dat mensen in beweging brengt. Het is speciaal ontworpen voor mensen met dementie. De bewegende beelden zorgen voor gezelligheid en een vrolijke sfeer.

Vlinders vangen, een strandbal overgooien, herfstblaadjes opvegen en spreekwoorden afmaken. Het zijn spellen die je kunt spelen met de tovertafel. Iedereen kan meedoen, ook mensen in een verder gevorderd stadium van dementie.

Gesproken boek op de daisy-speler



Voor mensen die door visuele problemen niet meer kunnen lezen bestaat het gesproken boek. Bij "passend lezen" kunt u boeken, kranten en tijdschriften lenen die u kunt afspelen op een telefoon, computer of Daisy speler.

Mevrouw Memelink maakt sinds een half jaar gebruik van het gesproken boek.

"Ik verveelde me. Door slecht zicht kan ik niet meer lezen of puzzelen.

De tv is ook niet altijd leuk. Ik heb altijd veel gelezen, vooral streekromans. Nu luister ik elke dag meerdere keren een half uurtje. Prachtig vind ik het.

De Daisy speler is makkelijk te bedienen en het luisteren kost geen extra concentratie. Als de bel gaat of er komt iemand binnen zet ik hem met één knop stop en begint hij weer op de plek waar ik gebleven ben. Mijn zoon zoekt voor mij de boeken uit. Meestal heb ik er vijf tegelijk in huis. Ze worden met de post bezorgd en ik kan ze nadat ik ze gelezen heb weer in de brievenbus retour doen. Heb ik eens een boek die ik niet mooi vind neem ik gewoon de volgende.

Nu ben ik een boek aan het luisteren die zich afspeelt in België. Hebben ze het over Mannekes en Sjeffe. Heel erg leuk.

De stemmen zijn altijd heel mooi. Ze haperen of vergissen zich nooit. Tijdschriften vond ik minder mooi. De onderwerpen spraken mij niet aan. Ik zou het iedereen aanraden om eens uit te proberen. Het geeft weer een fijne invulling van de dag."



INTERACTIEVE ROBOHOND

Dit lieve robothondje ziet er niet alleen levensecht uit, maar hij heeft ook authentieke geluiden en voelt aan als een echte puppy! Met zijn heerlijk zachte vacht en ingebouwde sensoren reageert de pup op beweging, aaien en knuffelen.

Deze robot hond reageert niet alleen op aanraking, maar ook op je stem. Praat tegen hem en hij zal je aankijken en vrolijk terug blaffen. Maar net als echte honden heeft ook deze hond zijn ontspanningsmomenten. Dit zal hij doen tijdens een knuffelsessie. Hij sluit zijn ogen en het genieten kan beginnen. Wanneer de hond een aantal minuten niet wordt geaaid, sluit hij zijn ogen en doet een dutje. Met een klopje op de rug wordt hij weer wakker. Hoewel dit huisdier speciaal is ontwikkeld voor de ouderenzorg, is hij geschikt voor iedereen die gezelschap zoekt!

Internetcafé en Bibliotheek Digitale cursussen

Per september wordt het internetcafé uitgebreid door een samenwerking aan te gaan met de Bibliotheek Oost-Achterhoek.

Omdat Kees van der Nouwenland al op maandagmorgen het internetcafé begeleidt in De Pelkwijk, gaat men de computercursussen, die normaal gesproken aangeboden worden door de bibliotheek, nu verplaatsen naar De Pelkwijk. Het gaat dan om hele eenvoudige cursussen en hulp voor met name Windows (laptop) en Android (smartphone en iPad).

Kees is ook vrijwilliger bij Bibliotheek Oost-Achterhoek en heeft José Esser bereid gevonden om mee te werken. De cursussen worden gegeven in de periode van september tot april met maximaal vier cursisten (zes lessen) en minimaal aantal cursisten is twee. Dan kan in overleg maatwerk worden geboden.

Al deze cursussen zijn gratis. (Koffie en thee zijn voor eigen rekening.) Mocht er behoefte zijn aan andere workshops/cursussen, podcast, boeken op E-reader, digitale overheidsvragen, fotoalbum maken enz. dan kan men maatwerk leveren bij minimaal vier deelnemers. Er worden enkele laptops en eenvoudig cursusmateriaal beschikbaar gesteld door de bibliotheek.

Daarnaast blijft u altijd welkom op de maandag en donderdagmorgen voor elke digitale hulp die u nodig hebt.

In september gaat de eerste cursus van start. Mocht u vragen of interesse hebben kun je terecht bij het huis van de buurt.

Huis van de Buurt
De Pelkwijk



ALS JE BANG BENT
VOOR VACCINATIES

DENK DAN NOG
EENS TERUG AAN
DE MIDDELEEUWEN

Loesje

www.loesje.nl
loesje@loesje.nl

HÉ
DIE TECHNOLOGISCHE
VOORUITGANG

WAS TOCH BEDOELD
OM MINDER HARD
TE HOEVEN WERKEN

Loesje

www.loesje.nl
loesje@loesje.nl

ZORGTECHNOLOGIE
HOE PROGRAMMEER JE
MENSELIJKHEID

Loesje

www.loesje.nl
leden@loesje.nl

Vloggen met de heer Wenink en Mike Meinen

“Werken bij de Marga Klompé”



De heer Wenink en Mike wonen en werken in De Pelkwijk. Ze kunnen het goed met elkaar vinden en keuvelen over van alles en nog wat. Wekelijks bespreken ze allerlei verschillende onderwerpen en iedereen kan hiervan mee genieten op de vlogs voor de Marga klompé.

Ze praten over hun hobby's, vissen, schepen, internet en auto's, of hun werk en wat ze in het weekend doen. Deze vlogs zijn te zien op Instagram en facebook onder de naam "werkenbijmargaklompe".

Wat zijn nu eigenlijk vlogs, Instagram en facebook en wie zijn de volgers van deze vlogs? Een hoop nieuw woorden die voor velen nog vreemd in de oren klinken. Ik ga u er iets over vertellen.

Facebook

Facebook is een sociaal netwerk waarmee je online in contact kan blijven met vrienden en familie. (vroeger ging je bij elkaar op bezoek of je belde je familie) Zo kan je foto's en berichten delen, posts van anderen bekijken (het oude fotoalbum) liken, reageren op berichten en groepen volgen. Facebook was een van de eerste sociale netwerken die wereldwijd populair werden, en is intussen vooral bij volwassenen in trek.

Instagram

Instagram draait vooral om foto's. Veel mensen maken elke dag wel foto's of video's van bloemen, zonsondergang of kiekjes van de familie. Die foto's kun je dan delen via de app. Instagram. Het is een zeer populair sociaal netwerk. Mensen bekijken de foto's en video's van elkaar. Maar ook bedrijven en overheden plaatsen hun foto's daar. Volgers kunnen dan reageren.

Vloggers

Een vlogger is iemand die zijn dagelijkse leven vastlegt, zichzelf filmt, video's maakt en dit deelt via de sociaal mediakanalen. Wanneer iemand vlogt legt degene meestal iets uit of doet diegene ergens verslag van. Kijkers krijgen bijvoorbeeld een indruk van wat iemand in het dagelijks leven doet. Vloggers publiceren hun verhalen vaak op YouTube, Instagram of Facebook.

Volgers

Sociaal Media volgers zijn mensen die deze vlogs, berichten op Instagram volgen. Die vinden het interessant om dit account te volgen en op de hoogte te blijven.

Podcast

Radioprogramma's, gesproken columns, verhalen of nieuwsitems luisteren op de smartphone of computer. Dat kan met een zogenaamde podcast.

Een podcast is een audiobestand dat u kunt streamen of downloaden. Podcast zijn er in verschillende soorten en maten: van lange thrillerseries en grote interviews tot hoorspelen, korte nieuwsverhalen en gesproken columns. Veel mediabedrijven gebruiken podcasts voor series in verhalende vorm.

Verouderen

*als we terug gaan in de tijd
en we nu over de nieuwste technologie bezitten
blijft de mens zelf ouder worden
van kinds tot volwassen mens
en vergeten we soms dat de tijd kort is
en de generatie na ons
steeds verder zal gaan
om te vernieuwen.
en er ooit besef komt
met wat voor doel we hier zijn
en ook al denken de macht leiders
dat ze ons kunnen sturen
denk ik bij mijzelf
wij bezitten de aarde niet
de aarde bezit ons
en de natuur ons zal wakker maken
dat soms voor uit gang
ook gevolgen kunnen hebben
we blijven zoeken naar antwoorden
maar ooit zullen die antwoorden
beantwoord worden
tot die tijd
gaan we door
en hopen op het goede
en verafschuwen we het kwaad
dat nu in deze wereld speelt
en vergeten we om samen
tot oplossingen te komen
en de generaties die zullen volgen
zullen daar de schade van onder vinden
door ons druk bestaan
en ons onwetendheid
vergeten we vaak
wat echt belangrijk is*

Vroeger & Nu.....

De technologie gaat in een rap tempo vooruit. U kunt zich vast nog wel apparaten herinneren die een aantal jaren geleden nog "gloednieuw" werden beschouwd en nu alweer in een nieuw jasje gestoken zijn. Kunt u zich nog goed het gebruik van deze apparaten herinneren?



De Technologie staat voor niks...



De duofiets



De heer Freriks en vrijwilliger Bennie ten Barge

Wij als vrijwilligers gaan in de vrije tijd een eind fietsen met een bewoner van De Pelkwijk. De mensen die met ons mee gaan op de duofiets vinden het fijn om in de buitenlucht te zijn en te genieten van de natuur.

Onderweg gaan we gezellig koffiedrinken op een terras ergens in het buitengebied bij een agrariër terras. Men kan zien dat het deze mensen goed gaat om in de buitenlucht te zijn. Wij vragen deze mensen ook hoe ze het vinden op de duofiets.

De mensen genieten ervan en daarom gaan wij als vrijwilligers graag met de mensen van De Pelkwijk erop uit met de duofiets. Wij als vrijwilligers hopen dat wij dit nog heel lang mogen doen.

Zomerpuzzel

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

Camping
Caravan
Daguitstap
Fototoestel

Hotel
Kamperen
Reis
Reiskoffer

Rugzak
Spelen
Tent
Toerist

Vakantie
Vakantieschool
Zomer
Zon

25 mooie herinneringen aan de Zomer van vroeger

Misschien ligt het aan mij, maar vroeger waren zomers toch gewoon zomers? Altijd zon, altijd mooi weer. Of zijn de regendagen uit mijn geheugen verdwenen (zoals wel meer, de laatste tijd) en onthoud ik alleen de leuke dingen?

Deze dingen staan mij nog steeds bij aan die mooie zomers van vroeger:

1. Ijsjes van Jamin: split, limlolly of wafelijsje
2. Tot 's avonds laat buiten spelen. Touwtje springen, bellen blazen, verstopperkje
3. Zonder jas naar school
4. Wisten wij veel dat je van te veel zon huidkanker kon krijgen. Uren lagen we te bakken: iedere 10 minuten draaien om toch maar aan alle kanten bruin te worden
5. Dagenlang hingen we in het zwembad. Geen zorgen over vetkwabben of putjes in je dij
6. Wit brood met aardbeien en suiker
7. Schoolreisjes naar het park met eierkoeken en witte broodjes in plaats van de dagelijkse bruine boterhammen
8. Ranja met ijsklontjes
9. Kettingen maken van madeliefjes
10. Weilanden vol klapprozen en boterbloemen
11. Eén keer in de week kwam er een ijscokarretje langs. Eén smaak (vanille), hoorntje of wafel, slagroom (echte, niet uit een spuitbus). Geen sprinklers, chocoladedip of nootjes, maar o zo lekker.
12. Emmers vol bramen plukken. Wel oppassen voor de doorns, maar wat waren ze lekker!
13. Zo vies thuis komen, dat je in de tuin onder de tuinslang werd gezet
14. Waterspelletjes spelen op het schoolplein
15. Hardgekookte eieren in een tupperware bakje
16. Frietjes met knakworst en appelmoes (omdat m'n moeder op mooie dagen geen zin had om te koken)
17. *I am sailing* van Rod Stewart
18. Met een boek (liefst *De Dolle Tweeling* of *De Vijf*) op een handdoek in het gras liggen luieren
19. Kikkerdril in een bakje houden en zien hoe het kikkertjes werden
20. De lucht van zonnebrandolie en pas gemaaid gras
21. Midgetgolf spelen (deden we ongeveer een keer per jaar maar was voor mij echt toppunt van de zomer)
22. 's Nachts niet kunnen slapen van de warmte, en je ouders horen borrelen in de tuin
23. Papieren lampionnen in de tuin
24. Strandstoelen waarvoor je gestudeerd moest hebben om ze op te zetten
25. Picknicken met krentenbollen en limonade in een thermosfles

Wandelmeerdaagse

Er wordt dit jaar ook een wandel meerdaagse gehouden voor de mensen van de verzorgingshuizen en het verpleeghuis van Winterswijk

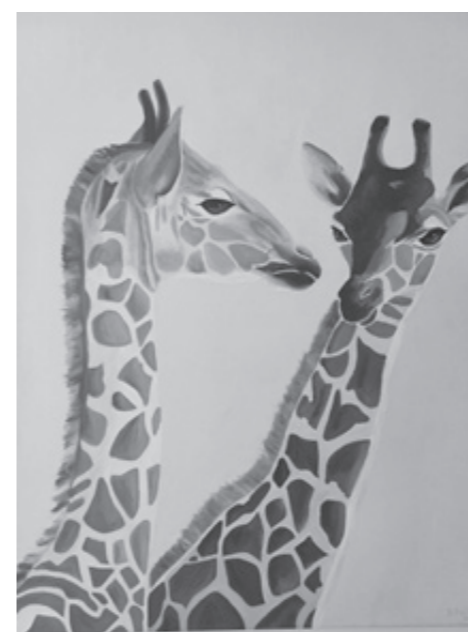
Maandag 8 juli 18:30 uur start Vredense Hof
Dinsdag 9 juli 18:30 uur start De Pelkwijk
Woensdag 10 juli 18:30 uur start De Berkhof
Donderdag 11 juli 18:30 uur start Pronswede

Er is een route uitgezet van ongeveer 2 tot 2,5 kilometer. Er mag één avond meegelopen worden, maar natuurlijk ook twee of alle avonden.

U kunt ook deelnemen met een rollator rolstoel of scootmobiel. Vraag uw familie of kennissen om met u mee te lopen. Neem gerust een vriend (in), buurman/vrouw, zoon/dochter, kleindochter/zoon, enz. mee!

Meedoen is gratis.

Nieuwe expositie in de hal van De Pelkwijk



In de hal op de begane grond naar het atrium toe hangen weer nieuw schilderijen. Deze keer zijn ze gemaakt door Bep Ruikes. Wilt u ook een keer in De Pelkwijk exposeren. Informeer dan bij de receptie van De Pelkwijk.

Bewoners ontvangen een attentie van de Vrienden van De Pelkwijk



Dinsdag voor Pinksteren hebben de leden van de vrienden van De Pelkwijk de bewoners een kleine attentie gebracht. Op de foto krijgt mevrouw Vaags een attentie van Gerrie Heijnen. Wilt u de Vrienden van De Pelkwijk ook steunen informeer dan bij de receptie.



EK VOETBAL 2024



Op 14 juni begint in Duitsland het EK voetbal. De finale is op 14 juli. Er doen 24 landen mee. De wedstrijd worden in tien stadions in tien speelsteden gespeeld. De openingswedstrijd is in München, de finale een maand later in Berlijn. Nederland neemt het op tegen Frankrijk, Oostenrijk en Polen.

Duitsland heeft tien speelsteden én stadions voor het EK 2024 aangewezen: Berlijn, München, Düsseldorf, Stuttgart, Keulen, Hamburg, Leipzig, Dortmund, Gelsenkirchen en Frankfurt. De openingswedstrijd (met gastland Duitsland) is op 14 juni in de Allianz Arena van München, de finale wordt op 14 juli 2024 gespeeld in Berlijn, in het Olympiastadion.

Met welke bal wordt er gespeeld?

De officiële wedstrijdbal voor het EK voetbal in Duitsland is uitgerust met tal van technologische snufjes. De Adidasbal heeft de naam Fussballliebe meegekregen. Adidas heeft de bal voorzien van zogenoemde 'connected ball'-technologie' die realtime-data naar de VAR (Video Assistent Referee) kan sturen.



Speeldatums van het Nederlands elftal in de voorrondes

Zondag 16 juni **Polen-Nederland**
15.00 uur

Vrijdag 21 juni **Nederland-Frankrijk**
21.00 uur

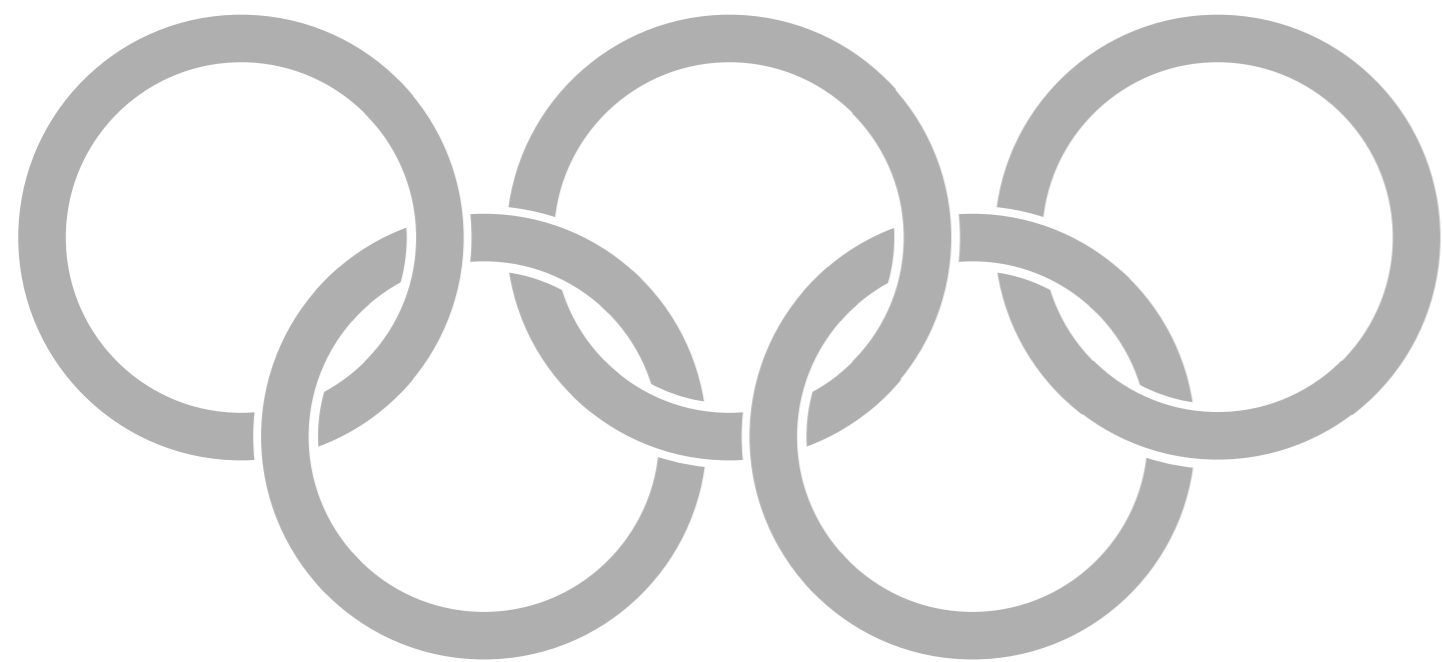
Dinsdag 25 juni **Nederland-Oostenrijk**
18.00 uur

We hopen natuurlijk dat ze verder komen en zelfs kampioen worden!

Voetbal is een populaire sport maar welk land heeft het uitgevonden?

Het moderne spelletje zoals we dat vandaag de dag kennen, komt formeel gezien uit Engeland. Op 26 oktober 1863 werd hier de eerste voetbalbond ter wereld opgericht.





Olympische Spelen Parijs 2024

Van vrijdag 26 juli tot en met zondag 11 augustus worden in Parijs de olympische zomerspelen gehouden. Het zal de 30e editie worden van de Zomerspelen die voor het eerst in 1896 werden georganiseerd.

Sporten

Op deze Spelen staan 32 olympische sporten op het programma, één minder dan in 2020. Van de tijdelijke sporten zijn de klmsport, skateboarden en surfen behouden. Het breakdance zal debuteren in Parijs. Het sportklimmen, skateboarden en surfen worden net als bij de voorgaande Spelen toegevoegd aan het olympisch programma. De sporten honkbal/softbal en karate verdwijnen van het olympisch programma.

Atletiek – badminton – basketbal – boksen – boogschieten – breakdance – gewichtheffen – gymnastiek – golf – handbal – hockey – judo – kanovaren – klmsport – moderne vijfkamp – paardensport – roeien – rugby – schermen – schietsport – skateboarden – surfen – tafeltennis – taekwondo – tennis – triatlon – voetbal – volleybal – wielersport – worstelen – schoonspringen – synchroonzwemmen – waterpolo – zeilen en zwemmen.

Voordat sporters mogen deelnemen aan de Olympische Spelen, moeten zij zich kwalificeren. Na overleg met de betreffende sportbond is per tak van sport en per onderdeel vastgelegd aan welke prestatie-eisen een topsporter moet voldoen om zich te kwalificeren. Voor een aantal sporters is voor Nederland nog niet bekend wie er gaat deelnemen aan de spelen.

Sportinnovator centrum

Als landelijk gecertificeerd Sportinnovator centrum zijn wij elke dag bezig met innovaties. Met moderne kennis en kunde laten we zien dat sport leuk is voor iedereen. Om net zoals bij bovenstaande innovaties, de sport naar een hoger niveau te tillen

Wat doet technologie in de sport?

Technologie en sport gaan hand in hand. Het wordt ook wel legale doping genoemd. Ga je niet mee in deze trend, dan loop je gelijk achter. Bij doping wordt er ook wel gesproken over stimulerende middelen. Technologie geeft je een voorsprong op de concurrenten. Stimulerend dus. Het verschil met doping is dat technologie wel is toegestaan. Het zorgt er daarmee voor dat elke sporter de kans heeft om zichzelf op een andere manier nog verder te ontwikkelen. Ook wel grensverleggend. Niet alleen sporters worden beïnvloed door technologie. Ook de fan beleving is anders geworden. Dit begint al bij het uitzenden van sportwedstrijden, maar ook de talloze herhalingen, de opkomst van de VAR en mobiele wedstrijd tickets. Technologie is overal.

Metten met technologie

Op verschillende manieren vind je technologie terug in de sport. Zo ook als hulpmiddel bij het meten van resultaten. Denk hierbij aan activity trackers en hartslagmeters. Deze worden ingezet om de prestaties van een sporter zichtbaar te maken.

Een hartslagmeter, je raadt het al, meet de hartslag. Hiermee hebben sporters meer data over de gesteldheid. Een sportarts kan aan de hand van die data zien of een sporter in vorm en fit is. Naast de hartslag meet het ook de gelopen afstand en snelheid.

Een activity tracker of sporthorloge geeft een breder beeld van de prestaties en wordt ook vaak door niet sporters gebruikt. Het geeft een overzicht van je beweegprestaties over de hele dag.

Trainingsprikkel

Een andere manier waarbij technologie in de sport wordt gebruikt, is het creëren van een trainingsprikkel. Denk hierbij bijvoorbeeld aan de SmartClips of zwembaden met tegenstroming. Hierbij wordt de technologie gebruikt om de manier van trainen te veranderen of uit te breiden.

SmartClips zijn reactielampjes. De lampjes gaan aan, je schakelt ze uit door te swipen. De lichten zorgen voor een prikkel. Hiermee maak je een training leuker. Daarnaast is het een optimale manier om je balans, coördinatie en reactievermogen te trainen. De SmartClips zorgen er ook voor dat een training meetbaar wordt. Je ziet alle data in de app verschijnen. Zwembaden met tegenstroming worden vaak gebruikt voor het trainen van zwemtechnieken. Het is een ideale manier om aan je conditie of fitheid te werken. Bovendien kun je alle aandacht vestigen op de techniek, doordat er geen keerpunten zijn.

Technologie in wedstrijden

Niet alleen tijdens het sporten, maar ook tijdens de beoordeling van sporten wordt technologie gebruikt. Technologie heeft hierbij de functie om een wedstrijd eerlijker te maken. Denk hierbij bijvoorbeeld aan de Hawkeye technologie of de VAR.

De Hawkeye technologie heeft ervoor gezorgd dat de tennissport een stuk eerlijker is geworden. Een tennisser kan een challenge aanvragen wanneer hij of zij denkt dat de bal onterecht in of uit is gegeven. Aan de hand van de Hawkeye wordt vervolgens gekeken waar de bal is beland. Hierbij wordt er gebruik gemaakt van de snelheid en de baan van de bal. De VAR (video assistant referee) is een bekende toevoeging aan het voetbal. Zoals de naam al zegt, er is een extra assistent-scheidsrechter in de vorm van videobeelden. Dit is niet volledig afhankelijk van de technologie. Er zitten namelijk arbiters te kijken naar de videobeelden. De technologie is hierbij een hulpmiddel.

Conclusie

Technologie is op meerdere vlakken van groot belang in de sport. Het wordt niet voor niets legale doping genoemd. Het is van belang bij het meten van prestaties, het creëren van trainingsprikkelers en het beoordelen van wedstrijden. De invloed van technologie gaat nog verder dan dat en blijft constant in beweging.

Vijf innovaties die de sport compleet veranderden

Sporters zijn continu bezig met innovaties. Innovatie zorgt doorgaans voor vooruitgang. Van het meten van atletische prestaties tot het verbeteren van trainingstechnieken. In deze blog bespreken we vijf belangrijke innovaties die de sportwereld op zijn kop hebben gezet.

Video Assistant Referee (VAR)

De een is er fan van, de ander niet. Maar dat het een grote rol speelt in het hedendaagse voetbal, is niet te ontkennen. De VAR is een scheidsrechter die buiten het veld de arbitrage kan ondersteunen in het nemen van beslissingen tijdens de wedstrijd. Dit doet hij aan de hand van videobeelden. Hierdoor kunnen er eerlijkere beslissingen worden gemaakt.

De KNVB was internationaal voorloper op het gebied van videoarbitrage. Vanaf het seizoen '18/'19 is dit standaard in de reglementen opgenomen.

Bij andere sporten werd er al langer gebruik gemaakt van videosystemen die ondersteuning kunnen bieden aan scheidsrechters. Denk bijvoorbeeld aan de Hawkeye technologie in tennis.

De klapschaats

In 1980 werd de klapschaats uitgevonden. Bij de klapschaats is het ijzer alleen bij de neus bevestigd aan de schoen. Door een scharnier met veer kan het ijzer veren. Dit zorgt voor langer contact met het ijs. Het is hierdoor mogelijk om aan het eind van de afzet een klap na te geven. Pas in 1996 werd de klapschaats in de top in gebruik genomen. De tijden waren gelijk aanzienlijk beter. Bij de Olympische Winterspelen van 1998 in Nagano werd wereldrecord na wereldrecord verbroken. Maar niet iedereen kon ermee overweg. Het vereiste namelijk een hele andere techniek. Enkele schaatsers stopten zelfs met schaatsen. In het hedendaagse schaatsen wordt de klapschaats nog steeds gebruikt.

De Fosburyflop innovatie

De Amerikaanse atleet Dick Fosbury won in 1968 met een compleet andere techniek het hoogspringen op de Olympische Spelen. Jarenlang was de schaarsprong de populairste hoogspring techniek. Totdat de rolsprong werd geïntroduceerd. Hierbij rolde je je lichaam op en vloog je met je gezicht eerst over de lat. Het was hierdoor nodig om een mat aan de andere kant van de mat te leggen. Dit maakte de weg vrij voor de Fosburyflop. Dick Fosbury had moeite met de rolsprong. Hij kwam amper over 1 meter 50. Totdat hij per ongeluk eerst zijn schouders en daarna zijn benen de lucht in gooide. Dat ging erg gemakkelijk. Hij verfijnde de techniek en plaatste zich op zijn 21e voor de Olympische Spelen. Met een sprong van 2 meter 24 won hij het goud. Vier jaar later gebruikten 28 van de 40 deelnemers de Fosburyflop. Tegenwoordig iedereen.

Té snelle zwempakken

In 2008 kwam Speedo met een nieuw zwempak op de markt: de LZR Racer. Een pak gemaakt van polyurethaan. Het pak wordt ook wel mechanische doping genoemd, omdat het de prestaties zoveel verbeterde dat de wereldrecords aan elkaar geregen werden. Door het gebruik van polyurethaan was het pak waterafstotend en had je veel minder weerstand en meer drijfvermogen. De verschillen tussen landen werden hierdoor nog groter. Kleinere landen die deze pakken niet konden veroorloven, lagen meteen ver achter. Vanaf 2010 werden de pakken daarom verboden. De pakken moeten nu van textiel zijn.

V-vorm bij schansspringen

Bij schansspringen is het de bedoeling om zo ver mogelijk te vliegen. Terwijl ze van de schans afgaan, houden ze hun lichaam in zo'n positie dat ze de minste luchtweerstand hebben. Zodra ze de schans af zijn, veranderen ze hun houding. Hierbij is het de bedoeling om zoveel mogelijk wind te vangen. Ze worden hierdoor gedragen door de wind. Vroeger deden ze dit met hun benen evenwijdig aan elkaar. In 1985 introduceerde Jan Boklöv de V-stijl. De ski's worden hierbij als een V gehouden. Een springer vangt hiermee 28 procent meer wind. Daarnaast daalt de snelheid bij de landing, waardoor het veiliger wordt.

De Klak Op Rack!

Veertig jaar Pronswede betekent ook veertig jaar veranderingen. Op zorggebied is er veel veranderd, maar daar blijft het niet bij. Eén van de verpleegkundigen zei onlangs: "De oude mensen worden steeds jonger. Waar je dat onder andere aan merkt is de muziek."

Vanaf 1980 hebben we vele jaren gezongen van 'Het karretje op de zandweg reed, Heideroosje, Knaapje zag een roosje staan, Er ruist langs de wolken'.

Tijdens de muziekavonden genoten de bewoners/cliënten destijds van dweilorkesten, koren (van Christelijk tot smartlappen), klompdansers, klassieke muziek. Het wachten was dus op een muzikale ommezwaai. Die was er; en wel op maandag 26 februari 2024.

Harry Kruisselbrink is vrijwilliger op afdeling Slingeland. Nu hij met pensioen is, komt hij een paar keer per week ondersteunen met het ontbijt en andere zaken. Hij werkte als leraar op de lagere school, maar als je Harry ziet is het meteen duidelijk dat hij veel affiniteit heeft met rockmuziek.

"Ik kom wel een keer met mijn partner muziek maken voor jullie", was niet aan dovemans oren gezegd. Daar sloot Raymond Ubbink zich bij aan en een gelegenheids trio was geboren. Ze studeerden een repertoire in en maakten zich op voor de vuurdoop.

De Schoppe was 'uitverkocht' en er zaten zelfs luisteraars op de gang. De lijsten met de titels van de liedjes werden uitgedeeld. Zo konden de aanwezigen een liedje aanvragen en dat werd volop gedaan. In twee sets werd het publiek getraakteerd op onder andere Neil Young, Golden Earring, Ramses Shaffy, Johnny Cash. Het publiek genoot zichtbaar en op de vraag of het gezelschap nog een keer uitgenodigd moest worden werd van achter uit de zaal geroepen: "ELKE WEEK!"

Na afloop waren veelgehoorde opmerkingen: Eindelijk een keer andere muziek; Komen jullie gauw weer; Wat heb ik enorm genoten. De muzikanten, die ook met veel plezier op deze avond terugkijken, beloofden dat ze zeker nog een keer terugkomen.

Leden Cliëntenraden Winterswijk

per mei 2024

Leden cliëntenraad De Berkhof

- Dhr. C.G. Oteman
Cliënt wzc De Berkhof
- Dhr B. Beernink
Cliënt wzc De Berkhof
- Mevr. T. Beernink
Cliënt wzc De Berkhof
- Mevr. W. te Lindert
Cliënt wzc De Berkhof
- Dhr I. Rauwerdink
Familie cliënt PG w. 40 De Berkhof
- Vacature (2x)

Leden cliëntenraad De Pelkwijk

- Mevr. P. ten Damme
Familie cliënt
- Vacature (6x)

Leden cliëntenraad verpleeghuis Pronswede

- Dhr. H. te Brummelstroete (voorzitter)
Familie cliënt PG (woning 4)
- Dhr. G. ten Hietbrink
Familie cliënt PG (Goorweg 12a)
- Mevr. P. ten Damme
Familie cliënt
- Vacature (4x)

Bureau Ondersteuning Cliëntenraden
Ziekenhuisstraat 14
7141 AN Groenlo
tel: 0544-474100 / 06-22418579
email: secr.clientenraden@szmk.nl

Leden cliëntenraad Vredense Hof

- Mevr. I. Beijers-Holder (voorzitter)
Contactpersoon Vredense Hof
- Mevr. L. Idink-Beijers
Contactpersoon Vredense Hof
- Mevr. L. Ubbink-Wiggers
Contactpersoon afd. PG (woning B)
- Mevr. M. Klein Langenhorst
Contactpersoon Vredense Hof
- Dhr. A. van Westhreenen (CCR-lid)
Familie cliënt afd. PG (woning C)
- Dhr. A. van Dam
Cliënt Vredense Hof (som)
- Vacature (1x)

Leden cliëntenraad Thuiszorg Marga Klompé

- Mevr. M.J. Dibbets-Jansen
Winterswijk
- Mevr. S. de Booi
Winterswijk
- Dhr. W.R. Broeke
Lochem
- Mevr. E. Venderbosch
Lochem
- Dhr. J. Walvoort
Winterswijk
- Mevr. K. Bisseling
Aalten
- Regio Aalten
Vacature (1x)

Waarom verhalen zo belangrijk zijn

Elkaar verhalen vertellen; we doen het dagelijks. Tijdens de koffie, als we aan de (klein) kinderen vertellen hoe iets vroeger ging, tijdens de verzorging ...en ga zo maar door. Het lijkt zo gewoon, maar als je er goed over nadent, besef je dat verhalen belangrijk zijn. Ze geven het leven kleur en maken ons tot een persoon.

Een Ierse filosoof zegt het als volgt: 'Verhalen vertellen is voor mensen even belangrijk als eten. Eigenlijk nog fundamenteeler, want voedsel houdt ons in leven maar verhalen geven ons leven waarde. Zij maken ons mensen tot wat we zijn'. Je merkt eigenlijk pas hoe belangrijk het is om je verhaal te kunnen vertellen als je het omdraait: als mensen je niet geloven of als niemand geïnteresseerd is in jouw verhaal. Hoe pijnlijk kan dit zijn.

Grote verhalen

Verhalen zijn zo oud als de mensheid. Mensen hebben elkaar altijd verhalen verteld. Onder andere om greep te krijgen op het leven, op de wereld. Want vroeg of laat vragen mensen zich af: waar komen we vandaan? Waar ga ik naar toe? Waarom zijn we hier op deze aarde? Hoe moeten we leven? Antwoorden op deze verhalen zijn onder andere te vinden in scheppingsverhalen en in verhalen over het einde der tijden. Elke cultuur heeft een eigen arsenaal aan verhalen.

De meeste ouderen zijn opgegroeid in een 'groot verhaal. Voorbeelden hiervan zijn: een christelijk verhaal – protestants of katholiek -, een socialistisch of humanistisch verhaal.

Opgroeien in zo'n groot verhaal, zo'n traditie, maakt je deel van een groter geheel. Je hoort ergens bij en de verhalen uit jouw traditie geen je aanwijzingen of zelfs geboden over hoe te leven. De tijd van de grote verhalen in onze westerse cultuur is voorbij. De meeste mensen voelen zich geen deel meer van een groter geheel en er is geen leidend verhaal meer. Dat betekent niet dat voor iemand persoonlijk bijvoorbeeld bijbel verhalen minder waarde hebben gekregen. Het betekent wel dat voor de meeste mensen in onze samenleving deze verhalen niet meer richtinggevend zijn.

Kleine verhalen

Door het ontbreken van overkoepelende verhalen, zijn persoonlijke of 'kleine' verhalen steeds belangrijker geworden. Je ziet dat terug in kranten, op tv en op internet. Overal zie je persoonlijke verhalen verschijnen. Mensen houden namelijk de behoefte om grip te krijgen op het (samen) leven. Vooral in een tijd als de onze, waarin zoveel verandert, doet dat extra gelden.

Er is verwarring. Wat is er allemaal gaande? Welke kant moet het op? Verhalen zijn dan een soort baken in onzekere tijden. De 'kleine verhalen' nemen een deel van de functies van 'grote verhalen' over.

In bedrijven en instellingen wordt ook steeds meer met verhalen gewerkt. Een gemeenschappelijk verhaal geeft inhoud, een stuk identiteit

Functies van verhalen

We noemde het al: mensen vertellen verhalen om greep te krijgen op het leven. Dat 'grip krijgen op' kun je onderverdelen in verschillende functies van verhalen. In de eerste plaats zorgen verhalen voor verbinding tussen mensen. Je kunt je herkennen in het verhaal van anderen of meer begrijpen van andermans levensloop. Verhalen kunnen ook richting geven. We zagen dat al bij de 'grote verhalen'. Ze fungeren als gids of ijkpunt. Die kant moet je op, dit is een 'voorbeeldige' manier van leven. Verhalen kunnen ook helen.

Als verhalen van lijden en pijn, van oorlog en misbruik, gehoord worden, is dat voor de slachtoffers een vorm van erkenning. Hun verhaal zal niet uit de geschiedenis verdwijnen. Tenslotte kun je je ook spiegelen aan verhalen. Dat kan je helpen om oplossingen te vinden voor eigen vragen. Je komt op ideeën of je denkt: dat zou ik anders doen. Samenvattend kun je zeggen dat verhalen je oriënteren en identiteit bieden. Dat verklaart ook de drang om te vertellen: je hebt behoefte aan een zekere eenheid.

Verhalen oproepen

Veel verhalen ontstaan spontaan. Je kunt het vertellen ook stimuleren door samen met de bewoners verhalen te lezen en samen na te praten.

In De Pelkwijk komen iedere vrijdag morgen vrijwilligers om verhalen voor te lezen voor een groepje bewoners en nadien praat men vaak na over hetgeen men gelezen heeft. Dit geeft steeds weer opnieuw genoeg gespreksstof.

In het verpleeg- en de verzorgingshuizen gaan herinneringskoffer rond. Het museum stelde deze koffers met voorwerpen van vroeger samen. Met onderwerpen als 'koffiezetten', kleding en huwelijk komen de verhalen los.

Ouderen dragen een leven vol verhalen met zich mee. Het zijn verhalen van vroeger. Al vertellend gaat het echter niet alleen over het verleden. Het gaat ook over wat er tijdens het vertellen weer ontstaat. Verhalen worden steeds weer bewerkt en aangepast. De mensen die luisteren vertellen het weer verder en spiegelen zich eraan. Blijf daarom vertellen! Aan uw familie, kinderen, kleinkinderen, medebewoners, kennissen en verzorgenden. En blijf luisteren, zodat de ander op verhaal kan komen.

“Als je doet wat je leuk vindt, hoef je niet te werken”

Hij werkt al 44 jaar bij Marga Klompé waarvan de laatste 14 jaar als bestuurder. In september als hij 66 jaar wordt gaat hij met vervroegd pensioen. We hebben het over de man die we vrijwel allemaal wel van gezicht en voornaam kennen, zijn achternaam goed schrijven wordt moeilijker; Marcel Duvigneau. Voor de bewonersbladen spreken we met Marcel af op de plek waar het voor hem in 1980 allemaal begon binnen de stichting Verpleeghuis Pronsweide, de voorloper van Marga Klompé.



“Verpleging trok mij meer dan techniek”

“Alle jongens gingen in mijn tijd de techniek in, ik ook. Ik doorliep 2 jaar MTS en HTS waarbij ik ging voor de elektrotechniek. Toch koos ik voor de verpleging nadien, werken met mensen trok mij meer. Ik had in februari 1980 mijn diploma als verpleegkundige behaald in het Algemeen Ziekenhuis te Winterswijk. Het was een tijd dat je na het behalen hiervan geen werk had, nu nauwelijks meer voor te stellen. Ik informeerde naar een mogelijke baan als verpleegkundige maar werd direct aangenomen als afdelingshoofd bij het nog te openen nieuwe verpleeghuis Pronsweide. En kon daar beginnen op Starckenrode. Ik vond het een uitdaging om in het verpleeghuis wat meer contact te hebben met de cliënt en familie dan ik in het ziekenhuis gewend was. In het ziekenhuis verpleegde ik eens een jongetje, tijdens de verzorging waren de ouders erbij en moest ik hen leren hoe de zorg te kunnen geven. Dit was toen vrij bijzonder, maar dat moment leerde mij hoe belangrijk de betrokkenheid van de familie is. Dit heb ik ook in latere functies bij Marga Klompé voor ogen gehouden.”

“Veel veranderd”

“Vier personen op één kamer, een kastje, nachtkastje en een bed, dat was het. Cliënten kwamen toen vanuit omliggende plaatsen terug naar Winterswijk om hier weer te verblijven. Van een aantal die veelal verder uit het land kwamen en geen enkel familie hadden deden we in het begin zelfs de financiële administratie. Ook zijn we nu veel beter in staat cliënten te monitoren in alles. Hierdoor kunnen we onder andere zorgen voor juiste voeding, beweging of hulpmiddelen. Ook is er nu een veel grotere diversiteit aan cliënten met veel meer hulp-/zorgvragen. Hierdoor is het aanbod van Marga Klompé veel groter dan in de beginjaren; zo kwam onze thuiszorgtak pas later. Hierbij werken we nu samen met diverse andere zorgorganisaties, samen kunnen we meer. Een hele grote verandering is dat vandaag de dag alles onder een vergrootglas ligt. De wereld wordt sneller, iedereen vindt over alles iets en laat dat weten. Juist goed, maar dan wel graag via de juiste weg en niet via Facebook bijvoorbeeld. We willen als organisatie graag in gesprek, praten met mensen en niet over mensen.”

“Cliënten centraal”

“Cliënten staan altijd voorop bij Marga Klompé, dat was immers ook het gedachtegoed van onze naamgeefster. Cliënten beslissen zelf over hun leven, welzijn en sterven. Ze worden hierbij ondersteund door naasten, vrijwilligers, onze professionals en digitale hulpmiddelen. Binnen Marga Klompé hebben we vier kernwaarden hoog in het vaandel staan: gelijkwaardigheid, veiligheid, betrouwbaarheid en solidariteit. (Uitgebreid terug te lezen op site Marga Klompé, red.). Het is voor mij een voorrecht om bestuurder te zijn van Marga Klompé. Het triggert mij om de zorg zo goed mogelijk te faciliteren. Een strategie met een passende structuur maken. Dit alles door goed te luisteren naar collega's met veel praktijkervaring. Zo is de visie op wonen vernieuwd, we willen nu nieuwbouw waar men kan blijven wonen, ook als je zorgindicatie verandert. Marga Klompé is nu bij mijn huidige collega's in goede handen en ik heb er vertrouwen in dat Marga Klompé een goede nieuwe bestuurder terugkrijgt, zeker uitgaande van de vier kernwaarden.”

Bejaardentehuizen terug is een veelgehoorde opmerking

Marcel: “Goed dat mensen meedenken over hoe het straks verder moet met de ouderenzorg. We leven nu wel in een ander tijdperk dan toen er bejaardentehuizen waren waar men terecht kon zonder veelal enige zorgvraag. We moeten oppassen niet alles van vroeger te idealiseren, soort van vroeger was alles beter utopie. Het zou goed zijn dat ouderen geclusterd gaan wonen zodat dit voor de zorg ook beter te behappen is. Bewoners zullen straks zelfregulatie hanteren - wat is goed voor mij en wat niet - en passende keuzes maken. Tien procent van de vacatures zal niet meer ingevuld worden. Dit geldt overigens niet alleen voor de zorg maar voor veel bedrijfstakken. Geld is niet de belangrijkste oorzaak hiervan, maar gebrek aan mankracht. Technische hulpmiddelen kunnen hier een gedeeltelijke (schatting is zo'n 5%) oplossing voor zijn, denk daarbij aan een Medido. Een medicijndispenser die je helpt herinneren dat je medicijnen moet innemen en deze eruit laat rollen. Hierbij is geen zorgprofessional nodig, al krijgt deze wel een melding als deze niet juist wordt gebruikt.”



Marcel Duvigneau bij
luchtfoto Pronsweide

“Trots op personeel”

“Ik ben altijd enorm trots op de medewerkers van Marga Klompé. Zeer betrokken, sociaal, altijd bereid om zich in te zetten en bovenal zeer loyaal. Natuurlijk is ook hierin veel veranderd, personeel switcht sneller van werk. Niet erg hoor, als ze maar in de zorg actief blijven. Soms maken ze een ‘uitstapje’ en komen ze toch weer terug. Het gras bij de burens is niet altijd groener. Als organisatie proberen we zoveel mogelijk te faciliteren voor medewerkers. Denk daarbij aan onder andere symposia en medewerkersbijeenkomsten, maar ook prima secundaire arbeidsvoorwaarden als vitaliteitsprogramma en budgetcoach.”

“Vrijwilligers zijn onmisbaar”

“We zijn de vrijwilligers die zich steeds maar weer inzetten voor onze cliënten zeer dankbaar. Ze zijn echt onmisbaar, een aantal ken ik al vanaf mijn Pronsweide-tijd. Altijd bereid om zich in te zetten om anderen het zo aangenaam mogelijk te maken. Regelmatig mogen wij als bestuur beeldjes uitreiken aan jubilerende vrijwilligers, zelfs voor een 40-jarig jubileum, zo trouw zijn ze.”

“Na september”

“Ik ga genieten van mijn vrije tijd, zal vast even wennen zijn na al die jaren. Ik heb de laatste jaren altijd één vrije middag in de week gehad. Veelal om samen met mijn vrouw, die al met vervroegd pensioen is, met de kleinkinderen wat leuk te kunnen doen. Maar als bestuurder sta je altijd 24/7 aan, dus vaak zijn er toch telefoontjes. Niet erg hoor, want “als je doet wat je leuk vindt hoef je niet te werken”. Dit was altijd een gezegde van een oud-Pronsweide-collega, ik gebruik hem ook. In coronatijd hadden veel mensen tijd om thuis te gaan klussen, als bestuurder was ik drukker dan ooit en dat werk ga ik nu dus eerst maar eens inhalen. Verder mag ik graag fietsen, wandelen, tennissen en culturele activiteiten bezoeken, maar bovenal ben ik een familiemens.”

Van september 1958

September 1958 geboren in Zutphen, op elfde jaar naar Neede verhuisd, in Enschede naar school geweest. In Winterswijk woonachtig sinds eind jaren 70. Getrouwd, twee zoons, vier kleinkinderen.

Door Wim Ruesink

Een moestuin is goed voor je karakter!

Op het moment dat ik dit schrijf is het heerlijk weer! Mijn man en ik hebben voor het tweede seizoen onze moestuin ingericht. Slaplantjes van verschillende soorten, andijvie en courgette geplant, stokslabonen gepoot langs de hoge bamboestokken. Groeien maar!

Tot onze schrik liggen na een paar dagen enkele plantjes slap: het blijken engerlingen te zijn die zich te goed doen aan de kleine wortels. Weg plantjes! We hebben ze ook al aangetroffen in de bloementuin. Soms op tijd gevonden en de plant kunnen redden, soms toch te laat... Er zijn gelukkig ook planten, groenten en kruiden waar deze larven niet van houden. Dus op het moment dat u dit leest hebben we hopelijk al kunnen smikkelen van de aardbeien, prei en bietjes.

“Een moestuin hebben is goed voor je karakter”, zei iemand in de gespreksgroep. “Want soms komt iets niet op, of is er te veel regen of is het te droog. Het leert je omgaan met tegenslag!” “Uithuilen en opnieuw beginnen”, zei mijn moeder tegen ons als iets mislukt was, of anders ging dat we gehoopt hadden. Een oefening in veerkracht.

Omgaan met tegenslag, we hebben er op enig moment in ons leven allemaal mee te maken. En dan is de spinazie die niet opkomt of de sla die door slakken wordt opgegeten natuurlijk een kleinigheid.

Wat geeft je de moed om opnieuw te beginnen, of om door te gaan wanneer er echt belangrijke zaken op het spel staan? Rond ziekte en verlies, afscheid en rouw?

In gesprek met mensen over deze thema's komt soms hun levenskunst naar boven, waardoor iemand weer verder kon.

Altijd klinkt in hun verhaal door hoe belangrijk het is geweest dat je kunt vertellen wat er is gebeurd. Dat er geluisterd wordt en erkenning wordt gegeven aan het verlies, de moeite, de tegenslag.

Juist door je verhaal te kunnen delen en door de aandacht en warmte van een medemens, kan er weer ruimte komen voor perspectief, een weg verder. Een proces, een oefening in veerkracht.

Ik wens ons allemaal toe dat er in zo'n periode van tegenslag iemand voor je is die naar je verhaal luistert. Of dat je zelf zo iemand bent voor een medemens met verdriet.

Een hartelijke groet vanuit de vakgroep
geestelijke verzorging
Petra Speelman



**Marga
Klompé** 
voor het beste van elk moment