



Hallo bewoners

De decembermaand breekt aan!! De maand waarin we afgaan op het einde van het jaar. De Sinterklaasviering en de kerst; het is altijd een feestelijke maand in de Ark. Ook altijd een maand van even kort terugblikken. Qua activiteiten heeft het gebruikt in de Ark. We hebben natuurlijk de mooie dag naar Blijdorp gehad, wat een mooie dag was dat. Daarnaast natuurlijk alle andere leuke georganiseerde dingen van zang tot reptielen, de themadiners en de busuitjes.

Op KSW is een begin gemaakt met het omtoveren van de kale muren in een huiselijke, fijne omgeving. En zo is er nog veel meer op te noemen!

Ook volgend jaar zullen we ons inzetten om ervoor te zorgen dat iedereen prettig woont in de Ark.

Voor nu wil ik u allemaal een warme en fijne feestmaand wensen. Zoek elkaar op, zeg iets aardigs en liefs en geniet van de mooie momenten.

Sacha Blom, manager zorg de Ark.

*Hallo december,  
maand van marsepein en chocola,  
roetveegpieten en cadeautjes,  
schimmels, mijters, winterpeen,  
van suikergoed en pepernootjes*

*Van stille nacht, happy new year,  
van de maan schijnt door de bomen.*

*Maand van pieken en van ballen,  
Sterren, herders, engelenkoren,  
van kaarsen, lichtjes en advent,  
een kindje in een stal geboren*

*Hallo december,  
maand waar alles wel  
tezamen lijkt te komen.*

*Maand van de allerlaatste dagen,  
van oliebollen, appelflappen,  
van poedersuiker, goede wensen,  
van voornemens en harde klappen.*



**Redactieadres:**

Receptie De Ark  
Tel. 29 36 47  
[receptie.de.ark@careyn.nl](mailto:receptie.de.ark@careyn.nl)

**Kopij volgende uitgave;**  
uiterste aanleverdatum:  
22 december 2024

## WAT KAN DE GESPECIALISEERD VERZORGENDE PSYCHOGERIATRIE VOOR U DOEN?

Heeft u vragen over de vorm van dementie van uw familie, of over de gedragskenmerken die er bij horen?

Mogelijk kunnen wij u handvatten bieden bij situaties die u moeilijk kunt overzien of uw verwijzen naar de juiste deskundige voor hulp.

Het omgaan met iemand met dementie is moeilijk!

Het Gespecialiseerd Verzorgenden Psychogeriatric is te bereiken op het volgende email adres, [Team-GVP-DWONWN01@careyn.nl](mailto:Team-GVP-DWONWN01@careyn.nl) of via onze collega's op de afdeling of via de receptie.



Met vriendelijk groet,

Yvonne van Rijn, Petra de Vet en Joyce Peeters

## HOE TEVREDEN BENT U OVER DE ARK?

Op ZorgkaartNederland.nl kunt u deze vraag beantwoorden. Het vraagt twee minuten van uw tijd. U kunt onze zorg een cijfer geven en u kunt uw ervaring delen met anderen. Daarmee helpt u nieuwe bewoners. Zij weten dan vooraf meer over deze locatie. De medewerkers gebruiken de website om de zorg nog beter af te stemmen op uw wensen.

Hoe kan ik een waardering plaatsen?

Ga naar de website [www.zorgkaartnederland.nl](http://www.zorgkaartnederland.nl) en type in de zoekbalk: Ark, Wateringen. Klik op zoeken en vervolgens op Careyn De Ark. Als u daarna klikt op de oranje knop Waarderen > kunt u cijfers geven. Beschrijf vooral ook uw ervaringen in het open veld. Wanneer u dit artikel digitaal leest, klik dan [hier](#). U kunt dan direct beginnen met uw waardering.



## UITJE MET DE BUS



## WAAR GAAT HET BUSJE DEZE MAAND NAAR TOE?

### Bustochten in de maand : December

Prijs per busrit incl. consumptie : € 15,00

Middagrit : Vertrektijd 13.15 uur

03 december Kerstmarkt Tuincentrum de Driesprong

Natuurlijk kunnen er ritten zijn die niet doorgaan vanwege de weersomstandigheden of te weinig aanmeldingen. Hiervoor bij voorbaat onze excuses. Voor allen die met de bus meerijden Houdt de bus schoon.

Alvast bedankt.

U kunt zich aanmelden bij de receptie of via de mail [receptie.de.ark@careyn.nl](mailto:receptie.de.ark@careyn.nl)



## VASTE ACTIVITEITEN

Maandag- Dinsdag en Donderdag ochtend is de Tuinkamer geopend vanaf 10.15 uur

Maandagmiddag



14.30 uur: **HANDVERZORGING**

**Iedere maandagmiddag.** U kunt in de ruimte van de Dagbesteding terecht voor een behandeling. Laat u

zich verwennen met nagel- en handverzorging.  
Locatie: **Tuinkamer (voorheen dagverzorging)**

Dinsdagmiddag 13.15 uur - 16.30 uur: Busuitjes om de week

14.30 - 16.00 uur **KLAVERJASSEN** op het Centrale Plein

Woensdagochtend



10.30 uur: **GYMNASTIEK O.L.V. FYSIO IMPULSE**

Het afgelopen jaar zaten wij veel binnen. Dit kan een grote impact hebben op uw conditie, evenwicht en kracht. Iedere woensdagochtend komt een fysio van Fysiotherapiepraktijk **Impulse** groepsgym aanbieden.

Zij helpt u met eenvoudige bewegingsoefeningen in beweging te blijven of te komen.

U kunt dan koffie drinken van 10.00 - 10.20 uur

Woensdagmiddag

14.30 uur: **SJOELMIDDAG** in de recreatiezaal  
Komt u allen gezellig sjoelen!



14.30 - 16.00 uur **KLAVERJASSEN** op het Centrale Plein



## ACTIVITEITEN IN DE MAAND DECEMBER

Voortaan zult u de grote activiteiten in het infobulletin kunnen terug zien, de kleinere activiteiten die alleen voor onze bewoners van de Ark gelden krijgen de bewoners wekelijks een overzicht in hun postvakje of op hun kamer.

Maandag	02 december	10.30 uur	Tuinkamer
Maandag	02 december	14.00 uur	Nagels verzorgen tuinkamer
Dinsdag	03 december	10.30 uur	Tuinkamer sinterklaaspuzzel

Dinsdag	03 december	13.15 uur	Busuitje tuincentrum de Driesprong
Woensdag	04 december	10.30 uur	Pietengym in de grote zaal
Donderdag	05 december	10.30 uur	Koffie en zingen voor sinterklaas In de grote zaal
Donderdag	05 december	14.30 uur	Sinterklaasfeest/Quiz in de grote zaal
Maandag	09 december	Optuigen	De Ark wordt omgetoverd in kerstsfeer
Dinsdag	10 december	10.30 uur	Tuinkamer - koffie en kerstboom
Woensdag	11 december	19.00 uur	Muzikale optreden van de kerst bubbels in de grote zaal
Donderdag	12 december	10.30 uur	Kerststukjes maken centrale plein
Donderdag	12 december	14.30 uur	Kerststukjes maken centrale plein
Vrijdag	13 december	10.30 uur	Kerst crea ochtend centrale plein
Vrijdag	13 december	14.00 uur	Muzikale middag o.l.v. Kerstman en rendier Olive
Maandag	16 december	10.30 uur	Tuinkamer
Dinsdag	17 december	14.30 uur	Optreden kerstprogramma de Waterlanders in de grote zaal
Woensdag	18 december	17.30 uur	Kerstdiner restaurant
Donderdag	19 december	14.30 uur	Muzikale kerstbingo o.l.v. Jan van de Zanden in de grote zaal
Vrijdag	20 december	10.30 uur	Kerst crea ochtend centrale plein
Vrijdag	20 december	10.00 uur	Tap schoenen verkoop
Maandag	23 december	14.30 uur	Rejoice Kerst optreden in de grote zaal
Maandag	30 december	14.30 uur	Afscheidsfeest 2024 o.l.v. Peet in de grote zaal

## OPBRENGST NAJAARSMARKT - 9 NOVEMBER

Van poffertjes, wafels, glühwein en het Rad van Fortuin tot zingen, lachen en samen dansen. Kerstspullen en een goed boek konden ook niet ontbreken bij de afgelopen Najaarsmarkt.

Dit is de juiste samenvatting van het succesvolle en een zeer plezierige dag voor de bezoekers en bewoners van de Ark. Gedurende de dag waren er leuke prijzen te winnen, waardoor er bij het Rad van Fortuin, de verkoop van de lootjes heel hard ging.



We krijgen nog steeds met regelmaat positieve en leuke reacties op deze leuke dag. We hadden natuurlijk een doel voor ogen, deze is zeker bereikt met wel een opbrengst van **4223,- euro**

Met dit mooie bedrag gaan de klantcoaches gedurende 2025 persoonsgerichte uitjes organiseren. Meer persoonlijke wensen van de bewoners zouden dan in vervulling gaan in kleine groepjes.

We hebben nog een bedrag over van 450,- euro van 2024, dit bedrag wordt toegevoegd bij het bedrag voor de uitjes voor aankomend jaar.

Ook op locatie zullen wij individuele activiteiten aanbieden voor bewoners die helaas door meerdere redenen niet mee kunnen met de bus.

Wij willen alle vrijwilligers, collega's en mantelzorgers bedanken die zich hebben ingezet om deze leuke dag waar te maken. Ook alle sponsors en winkeliers die hierbij betrokken waren, wij zijn jullie erg dankbaar.



## OPLOSSING: AANTAL DENNENAPPELS IN DE VAAS

Tijdens de najaarsmarkt was er een prijsvraag:  
“hoeveel dennenappels zitten er in de vaas”

Het antwoord is **154** dat waren er heel veel.  
De winnaar is Ineke Broeseliske



## WEERSPREUKEN DECEMBER

Veel sneeuw op Oudjaar, veel hooi in 't nieuwe jaar.  
Zijn er in december veel mollen, dan laat de winter met zich sullen.  
December veranderlijk en zacht, is een winter zonder kracht.  
Komen de kraanvogels aangevlogen, komt ook de winter aangetogen.  
Zijn de bomen om Kerstmis wit van sneeuw, ze zijn in de lente wit van bloesem.  
Als de zon met Kerstmis schijnt op de toren, dan is het vlas verloren  
Warme Kerstnacht, koude Pasen  
Droge december, droog voorjaar, droge zomer.



## LICHTJESFEEST IN WATERINGEN

Beste mantelzorger/verzorger,

Vrijdag 13 december is het lichtjesfeest van Wateringen.

Bij interesse kunt u zelf deelnemen met uw dierbare aan deze avond.

Vanuit de Ark is er géén begeleiding voor deze avond.

De optocht met lichtjes begint vanaf 19.00 uur bij st. Jan de Doper kerk naar het oude Raadhuis om met zijn allen de lichtjes van de grote kerstboom aan te zetten.



Jong en oud zal genieten van muziek, zang en een tent met warm drinken en koek. Bewoners en familie van de Ark nodigen wij, Rotary Wateringen, van harte uit deel te nemen met rollator, rolstoel of lopend met zoveel mogelijk lichtjes.

## SNACK VAN DE MAAND

Kosten: € 5,- inclusief drankje

Woensdag 04 december

Patat met een kroket

Woensdag 11 december

Erwtensoup met roggebrood met spek



Overige woensdagen in december zijn er géén “hapjes van de week”.

## KERSTDINER

Woensdag 18 december

17.00 uur: **KERSTDINER**



Bewoners van De Ark die 's avonds met hun gast(en) aan het themadiner deel wensen te nemen, kunnen dit **per direct** kenbaar maken in het restaurant. Kosten gasten zijn **€ 27,50** per persoon.

Tijdens het themadiner van januari, april, september en november is er een lid van de Cliëntenraad aanwezig, waar u eventueel vragen aan kunt stellen na afloop. U kunt ze herkennen aan hun badge.

## ACTIVITEITEN- EN CONSUMPTIEKAARTEN

Wij willen graag extra aandacht vragen voor het bestaan van activiteiten- en consumptiekaarten. Beide kaarten zijn te verkrijgen in € 10,00 en € 20,00. U kunt de consumptiekaart aanschaffen in het restaurant en bij de receptie. De activiteitenkaart kunt u aanschaffen bij de receptie.



Met de consumptiekaart kunt u bijvoorbeeld uw wijntje of borreltje betalen maar ook de snackmiddag of de boodschappen uit het winkeltje. Met de activiteitenkaart kunt u bijvoorbeeld het bloemschikken of de bingo betalen.

## VERZOEK: PARKEREN IN DE VAKKEN

Wij willen u vriendelijk verzoeken om uitsluitend in de parkeervakken te parkeren!!!! Ook bij slecht weer.

Helaas gebeurt het regelmatig dat er auto's geparkeerd worden voor de ingang van de Ark.

Tevens een verzoek aan bezoekers met een fiets /scooter om deze te plaatsen in de daarvoor bestemde rekken.

**OP DEZE MANIER KUNNEN WIJ MET ELKAAR ZORGEN DAT HULPVERLENERS (BRANDWEER / AMBULANCE) HUN WERK ZONDER BELEMNERING UIT KUNNEN VOEREN.**

WENSBOOM



# Wensboom

OP MAANDAG 9 DECEMBER KOMT ER EEN WENSBOOM IN DE CENTRALE HAL TE STAAN.

ONZE BEWONERS KUNNEN BIJ DE RECEPTIE EEN KERSTBAL OPHALEN OM EEN WENS IN TE VULLEN EN OP TE HANGEN IN DE WENSBOOM.

DINSDAG 7 JANUARI  
(TIJDENS NIEUWJAARSBORREL)  
ZULLEN DE WENSEN VAN 2 BEWONERS  
BEKEND WORDEN GEMAAKT.

VOOR VRAGEN KUNT U TERECHT BIJ HET  
WELZIJNSTEAM



*Ik wens...*



### **VERSTELWERKZAAMHEDEN AAN UW KLEDING**

Hebt u kleding waar kleine verstelwerkzaamheden aan nodig zijn? Iedere 1<sup>e</sup> vrijdag van de maand is er een vrijwilligster aanwezig in de recreatiezaal om uw kleding te herstellen vanaf 14.00 uur.



### **ROLSTOELBANDEN OPPOMPEN**

Er is een vrijwilliger om de banden van uw rolstoel op te pompen. Geef uw naam door bij de receptie.

Dit geldt niet voor de scootmobiel, hiervoor kunt u terecht bij Meyra Retail en service of fietsenmaker.

### **CONSUMPTIE VOOR BEZOEKERS VOOR EIGEN REKENING**



Bezoekers van de recreatiezaal van de Ark dienen voor o.a. koffie/thee te betalen

Dit geldt niet voor de bewoners van Careyn De Ark.



### **GROTE LETTER BOEKEN BIBLIOTHEEK**

Vrijdagochtend om de week is de bibliotheek geopend van 10.00 tot 11.30 uur

U vindt de bibliotheek op de 3e etage, appartement 300

## **FOTO'S ACTIVITEITEN**

Bloemschikken, herfst stukje



SPELLENMIDDAG, WORDT ALTIJD LEUK AAN MEE GEDAAN



OPTREDEN DANSSCHOOL



EINDOPDRACHT GVP JOYCE PEETERS, DEMENTVRIENDELIJKE OMGEVING VERBLIJFLICHT

Het afgelopen jaar heb ik, Joyce Peeters, de opleiding Gespecialiseerd Verzorgende Psychogeriatric gevolgd en op 8 oktober was mijn diplomering.

Als examenopdracht moest ik een kwaliteitsverbeterplan maken.

Bij het bepalen van mijn verbeterplan heb ik gekeken naar wat er op de afdeling Verblijflicht verbeterd zou kunnen worden.

Ik bemerkte dat er de afgelopen jaren een toename is van bewoners op Verblijflicht met beginnende dementie of met een cognitieve stoornis.

Mijn gedachte vanuit mijn functie GVP was, hoe kunnen we Verblijflicht een beetje meer dementie vriendelijk maken.

Wat ik zag was dat er op Verblijflicht geen duidelijke bewegwijzering was. Wat als resultaat had dat cliënten soms zoekende waren.

Mijn idee was dan ook om een nieuwe en duidelijke bewegwijzering te gaan realiseren.

Bewegwijzering is belangrijk voor een goede woonbeleving voor mensen met dementie.

Een duidelijk herkenningspunt bevordert de zelfredzaamheid en het zelfvertrouwen.

Met behulp van een grafisch ontwerper is het mij gelukt dit voor elkaar te krijgen.

Iedere afdeling op Verblijflicht krijgt zijn eigen afbeelding met bloem.

Gekozen is voor een Orchidee, Roos, Gerbera, Madelief en Zonnebloem.

De borden met de afbeeldingen zijn inmiddels opgehangen op de afdelingen.

Mijn kwaliteitsverbeterplan is mede mogelijk gemaakt door Studio Petra Nel, Grafisch ontwerper en fotografie.

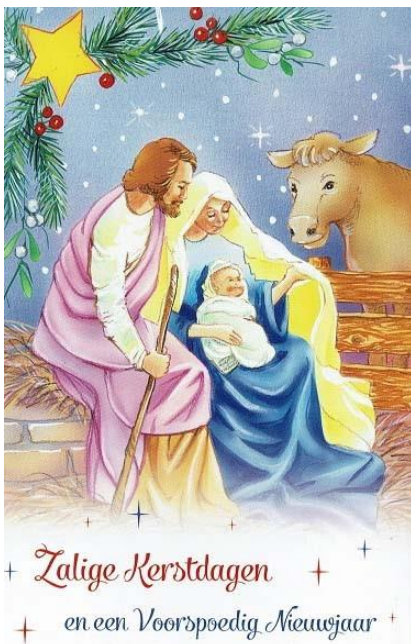
Joyce Peeters



# KERKELIJKE ACTIVITEITEN IN DECEMBER



Zondag 01 december	10.30 uur	1e zondag van de Advent Pastor Nabor Langstraat
Zondag 08 december	10.30 uur	2e zondag van de Advent Pastor P. Beurden
Zondag 15 december	10.30 uur	3e zondag van de Advent Pastor P. Stolwijk
Zondag 22 december	10.30 uur	4e zondag van de Advent Pastor Nabor Langstraat
Woensdag 25 december	10.30 uur	Hoogfeest van Kerstmis Pastor Nabor Langstraat
Vrijdag 27 december	15.00 uur	PAROCHIEVIERING



**Wie heeft het mooiste kersthuis?**

Op Tv-West is al jaren rond kerst een programma dat op zoek gaat naar het mooiste kersthuis. Sommigen mensen zijn al begin oktober bezig om hun huis te versieren met kerstboompjes, kersthuisjes en allerlei lichtjes en kaarsjes.



En steevast als gevraagd wordt waarom ze dat doen is het antwoord “omdat we een beetje licht in de duisternis nodig hebben.” En ik denk dat dat een boodschap is die veel mensen aanspreekt.

Met kerst kijk je vaak terug op het afgelopen jaar. Een jaar met vreugde, maar ook wellicht met verdriet. Je denkt aan je dierbaren die er niet meer zijn. Denkt aan hoe kerst ooit was. En tja, ook in het wereldnieuws is er dit jaar weer een hoop gebeurd.

“een beetje licht in de duisternis”: zo’n mooi lampje dat brandt in de boom, dat kaarsje dat brandt bij de kersstal, zo’n kersthuis met vrolijke muziek: het geeft een beetje vrolijkheid en luchtigheid.

Maar toch... kerst is meer dan dat. Met kerst mogen we zelf het Licht in ons hart ontvangen, om zo een lichtje voor elkaar te zijn.

In de huizen zijn er allerlei mooie momenten om dat “licht” te ontvangen. We zitten gezellig rond de tafel rond het kerstdiner, we hebben in elk huis de Adventsviering en natuurlijk komen we ook samen rond het feest van kerst.

En... wat zou het toch mooi zijn als dat licht die we rond deze dagen ontvangen niet alleen met kerst schijnt, maar heel het jaar door. Een lichtje te zijn voor elkaar, want dan zijn we pas echt het mooiste kersthuis!

Voor u allen een Zalig, Gezegend en Vrolijk Kerstfeest!

Pastor Nabor Langstraat

## WIST U DAT .....

Wist u dat wanneer u in de badkamer een wasmachine of wasdroger heeft staan daarnaast ook een aftekenlijst hangt?

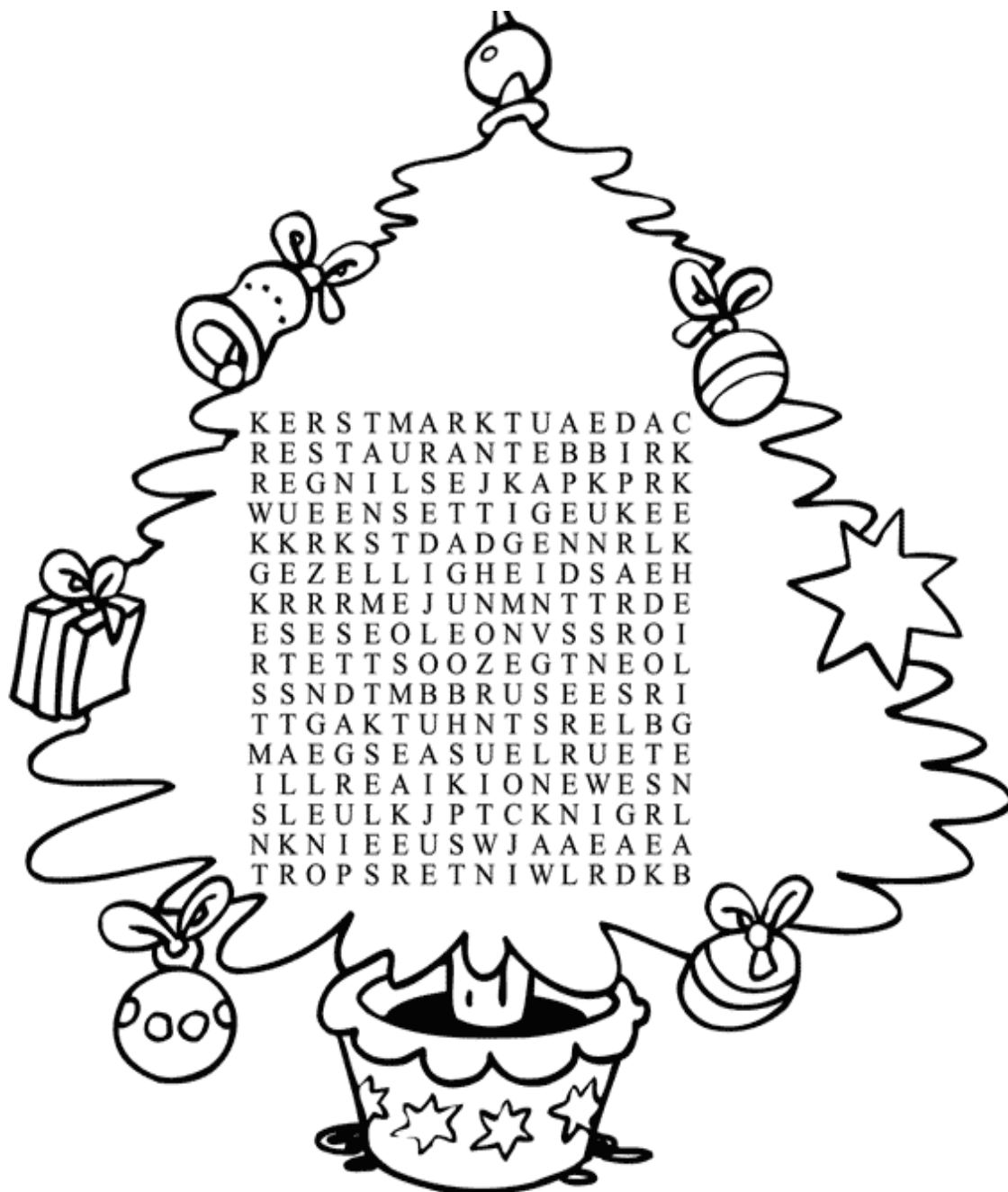
Deze aftekenlijst dient maandelijks afgetekend te worden nadat u of uw familie of naaste de filters hebben schoon gemaakt. Dit is een vereiste van de brandweer zodat we kunnen aangeven dat dit maandelijks daadwerkelijk wordt uitgevoerd. Lukt het u nu niet, of heeft u geen familie of naaste die dit kan doen meldt u dit dan bij de receptie.

Dank u wel voor uw medewerking, zo houden we met elkaar de Ark een “veilige omgeving”



KERSTPUZZEL





KERSTMARKTUAEDAC  
 RESTAURANTEBBIRK  
 REGNILSEJKAPKPRK  
 WUEENSETTIGEUKKEE  
 KKRKSTDADGENNRLK  
 GEZELLIGHEIDSAEH  
 KRRRMEJUNMNTTRDE  
 ESESEOLEONVSSROI  
 RTETTSOOZEGTNEOL  
 SSNDTMBBRUSEESRI  
 TTGAKTUHNTSRELBG  
 MAEGSEASUELRUETE  
 ILLREAIKIONEWESN  
 SLEULKJPTCKNIGRL  
 NKNIEEUSWJAAEAEA  
 TROPSRETNIWLRDKB

ARRESLEE  
 BAL  
 CADEAU  
 DEN  
 DENNENBOOM  
 ENGELN  
 GEZELLIGHEID  
 HEILIGEN  
 HULST  
 JEZUS

KERSTBOOM  
 KERSTBROOD  
 KERSTDAG  
 KERSTMARKT  
 KERSTMIS  
 KERSTMUSICAL  
 KERSTSTAL  
 KERSTSTUKJE  
 KERSTVERHAAL  
 KRIBBE

KUNSTSNEEUW  
 PAKJES  
 PIEK  
 RESTAURANT  
 SLINGER  
 SNEEUW  
 STAL  
 STERREN  
 STOL  
 WINTERSPORT

## PRIKBORD; dingen die u misschien nog wilt weten!

Beste bewoners,

Beste bezoekers,

<p>Denkt u er aan om uw voordeur dicht te doen als u uw appartement verlaat? Wij willen de bewoners verzoeken om <b>GEEN KETTING</b> op de deur te doen. In een noodgeval kunnen de medewerkers er dan niet in om u te helpen!</p>	<p>Wij verzoeken u om uitsluitend de <b>hoofdingang</b> van de Ark te gebruiken, zowel als u het gebouw binnenkomt en het gebouw weer verlaat. Hartelijk dank voor uw medewerking</p>
<p><b>Openingstijden Receptie de Ark</b></p> <p>Maandag t/m vrijdag: <b>09.00 - 17.30 uur</b> Zaterdag en zondag : <b>Gesloten</b></p>	<p><b>Openingstijden Counter / Winkel</b></p> <p>Maandag t/m zondag: 09.30 - 17.30 uur</p>
<p><b>Vrijwilligers</b></p> <p>Wilt u graag iets weten over vrijwilligers werk, dan kunt u zich wenden tot de vrijwilligers coördinator Adrie Koning: <a href="mailto:Ad.Koning@careyn.nl">Ad.Koning@careyn.nl</a> of 06-23997849</p>	<p><b>Activiteiten</b></p> <p>Voor activiteiten kunt u zich wenden tot Marian van Galen en Sandra Spronsen. Zij zijn te bereiken in de Ark: 0174-29 36 47</p>
<p><b>Asito Care</b></p> <p>Heeft u een vraag of een klacht inzake de schoonmaak van uw appartement, meldt dit bij de receptie. Receptioniste vermeldt dit in het logboek van Asito en medewerkster Asito gaat dit voor u oplossen.</p>	<p><b>Bericht voor familieleden</b></p> <p>Wanneer u 's avonds laat of 's nachts het verzorgingshuis binnengaat, wilt u zich dan even melden bij de medewerkers van de verzorging?</p>
<p><b>Pastoraal medewerker</b></p> <p>Wanneer de pastorale medewerker Pastor N. Langstraat wilt spreken, dan kunt u dit aanvragen bij de receptioniste. Indien de receptioniste niet aanwezig is, kan dit ook via de verzorging</p>	<p><b>Meyra</b></p> <p>Voor rolstoelen en scoot-mobiels en kleine problemen aan uw rollator. Kunt u contact opnemen met Meyra tel: 071-54 26 017</p>
<p><b>Compliment of klacht</b></p> <p>Als u een klacht heeft, bespreek deze dan eerst met de medewerker of de <b>EVV-Eerst Verantwoordelijke Verzorgende</b>. Meestal wordt in dergelijk gesprek de klacht opgelost. Indien u niet tevreden bent met het antwoord of de oplossing kunt u zich wenden tot de receptie. Tevens kunt u daar ook de klachtenprocedure opvragen.</p>	<p><b>WIFI</b></p> <p>Wilt u gebruik maken van onze <b>WIFI</b> dan kunt u naar <b>Careyn Gasten</b> gaan met het wachtwoord: <b>SamenwerkthetBeter</b> Careyn De Ark Herenstraat 85, 2291 BD Wateringen Tel: 0174-29 36 47</p> 