



INFOBULLETIN JULI - AUGUSTUS 2024

Beste bewoners,

De zomereditie van het infobulletin! Alhoewel de zomer zich nog niet heeft laten zien, helaas!

Het eerste half jaar van 2024 zit er alweer op. Een mooi half jaar met mooie activiteiten met als hoogtepunt natuurlijk Blijddorp!

Maar ook de aankleding van de wanden en deuren op kleinschalig wonen is iets waar ik trots op ben. Wat is het mooi geworden!

De komende periode staat ook deels in het teken van de zomervakantie, maar we zorgen ervoor dat alles door blijft gaan zoals u gewend bent.

Hopelijk gaat vanaf nu de zon meer schijnen en kunnen we allemaal meer naar buiten. Lekker buiten zitten en genieten van de warmte. Dat doet iedereen goed. En wordt het alsnog een mooie zomer! Ik wens u in ieder geval veel warmte toe de komende tijd.

Met vriendelijke groet,

Sacha Blom
Manager Zorg de Ark



Redactieadres:

Receptie De Ark
Tel. 29 36 47
receptie.de.ark@careyn.nl

Kopij volgende uitgave:
September
uiterste aanleverdatum:
22 Augustus



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 erbij 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 Psychogeriatricie is te bereiken op het volgende email adres, Team-GVP-DWONWN01@careyn.nl of via onze collega's op de afdeling of via de receptie.



Met vriendelijk groet,
Yvonne van Rijn en Petra de Vet

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 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.



**Zorgkaart
Nederland**

Patiëntenfederatie Nederland

UITJE MET DE BUS



WAAR GAAT HET BUSJE DEZE MAAND NAAR TOE?

Bustochten in de maand : Juli/Augustus

Prijs per busrit incl. consumptie : € 15,00

Middagrit : Vertrektijd 13.15 uur

02 juli	Strandrups
16 juli	Bestemming nog niet bekend
30 juli	Bestemming nog niet bekend
13 augustus	Bestemming nog niet bekend

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

WIST U DAT U GEBRUIK KUNT MAKEN VAN DE DUOFIETS

DE DUOFIETS



De Fun2Go is een DUO-fiets waarbij de bestuurder en bijrijder naast elkaar zitten. De bestuurder heeft de mogelijkheid om te sturen en te remmen, de bijrijder niet. Wel kan de bijrijder meetrappen. De draaibare stoel maakt opstappen heel eenvoudig. Het is een fiets met trapondersteuning. U kunt de DUO-fiets bij de receptie reserveren. De fiets is uitsluitend te gebruiken met een bewoner van de Ark. Voor meer informatie kunt u terecht bij de receptie.

In het weekend wanneer de receptie gesloten is kunt u als nog gebruik maken van de DUO-fiets. U kunt de fiets dan reserveren bij de medewerkers van het restaurant.

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** groeps gym 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 JULI / AUGUSTUS

Onze bewoners krijgen een weekoverzicht van activiteiten. We merken dat bewoners dit als prettig ervaren en hebben besloten om dit voort te zetten.

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.

De zomer is nu echt begonnen en wij van de activiteiten zullen binnenkort gaan genieten van onze vakantie.

Dit betekent voor u dat het kan voorkomen dat vaste activiteiten op dagen dat u van ons gewend bent niet altijd zullen plaatsvinden.

In de vakantieperiode blijft u elke week het activiteitenoverzicht in de brievenbus ontvangen, lees deze dus goed door.

Groetjes Marianne en Sandra



Dinsdag	02 juli	13.15 uur	Busuitje Strandrups	
Donderdag	04 juli	10.00-12.00	H & A Mode	Centrale Plein
		14.30 uur	Verhalentante	Restaurant
Vrijdag	12 juli	10.30 uur	Voetbalspel	Restaurant
Zondag	14 juli		Finale EK Voetbal	Restaurant
			HUP HOLLAND HUP	
Dinsdag	16 juli	13.15 uur	Busuitje	
Donderdag	18 juli	15.00 uur	Bingo	Restaurant
				
Dinsdag	23 juli	10.30 uur	Bloemschikken	Restaurant
		14.30 uur	Bloemschikken	Restaurant

Donderdag 25 juli	14.30 uur	Crea middag	Restaurant
Dinsdag 30 juli	13.15 uur	Busuitje	
Woensdag 07 aug.	10.30 uur	Volleybal competitie VBL / KSW	Restaurant
			
Dinsdag 13 aug.	13.15 uur	Busuitje	
Woensdag 14 aug.	10.30 uur	Finale Volleybalcompetitie VBL / KSW	Restaurant
Dinsdag 20 aug.	10.30 uur	Bloemschikken	Restaurant
	14.30 uur	Bloemschikken	Restaurant
Donderdag 22 aug.	15.00 uur	Bingo	Restaurant
			
Maandag 26 aug.	15.00 uur	Coenen Entertainment	Restaurant
Dinsdag 27 aug.	10.15 uur	Varen met de Gantel (zie info volgende pagina)	

Wij hopen op veel zonnige dagen en dat wij heerlijk kunnen gaan genieten van de zon.

Het is belangrijk dat als u gaat genieten van de zon u zich goed insmeert met zonnebrand met een hoge beschermingsfactor.

Zorgt dat u dit altijd bij u heeft en regelmatig opnieuw smeert.

Lukt dit u zelf niet, geeft dit aan dan wordt u hiermee geholpen.

Ook het dragen van een zonnebril een pet of hoed met brede rand is belangrijk om u te beschermen tegen de UV stralen om te voorkomen dat u verbrand.

Maak u gebruik van een rollator of rolstoel?

Dan is het aan te raden om de bovengenoemde producten hier standaard in te doen, zodat u altijd voorbereid bent.

Op deze manier kunt u op een veilige manier heerlijk gaan genieten van de zon.



VAREN MET DE GANTEL

Dinsdag 27 augustus gaan we varen met de Gantel, we vertrekken vanaf de Ark om 10.15 uur

Alle rondvaartboten van Rondvaartbedrijf De Gantel zijn platbodems. Dit is ideaal voor het varen door de ondiepe Westlandse wateren. In vroegere tijden was het vervoer over het water het belangrijkste transportmiddel. De groenten werden vanaf de tuinderijen naar de veiling gevaren. Verder vervoerden deze schuiten ook veen, wat diende als grondverbeteraar. Ook voor het vervoer naar het Westland werden dezelfde schepen gebruikt. Kolen werden op deze manier aangevoerd als brandstof voor de verwarming van de kassen.

Rondvaartboot de "Nieuwe Gantel" is geschikt voor 60* personen en is voorzien van een toilet. De boot is overdekt en kan open bij mooi weer. Deze platbodem met een lengte van 17 meter is in het jaar 2000 gebouwd. Tevens is er een rolstoellift en zijn er opklapbare banken.

We gaan een mooie route varen, onderweg is er een patatje, kroket en een glaasje drinken.

We worden met busjes(geschikt voor rolstoelen) naar de opstapplaats vervoert. De kosten voor deze dag zijn € 20,00 p.p. opgeven kan tot 16 augustus, informatie over dit uitstapje volgt via mail en flyers.



EK VOETBAL 2024

16 Juni zijn de wedstrijden voor het EK begonnen, voor de voetballiefhebbers onder ons zijn dat sportieve drukke weken!

De wedstrijden worden wanneer mogelijk op de televisie in het restaurant getoond. Als de wedstrijden s avonds worden gespeeld zal de dag erna om half 11 de herhaling worden getoond.

Dus kom allemaal zoveel mogelijk kijken en aanmoedigen!!!

Nederland speelt hopelijk in de kwart finale!!

De datums voor de kwart finale, welke landen doorgaan zijn: 5 en 6 juli.

De halve finale: 9 en 10 juli.

De finale 14 juli.



OLYMPISCHE SPELEN 2024

Het programma voor de Olympische Spelen 2024 in Parijs is definitief! Van 26 juli tot en met 11 augustus.

Omdat er maar liefst 329 medaillewedstrijden,

32 sporten en 48 disciplines zijn,

gaan we in de Ark een selectie van de wedstrijden laten zien op de TV in het restaurant.

Een programma hiervan zal iedere week naast de lift

Hangen zodat u kunt zien welke wedstrijden u kunt

volgen. De openingsceremonie is 26 juli om 19.30 uur.

Omdat er in de Ark ook hele sportieve dames en heren

wonen gaan we dit ook zeker in wedstrijdvorm laten plaatsvinden.



Op 7 augustus is de eerste wedstrijd zitvolleybal in het restaurant, bewoners van KSW nemen het op tegen VBL, dit gaat een spannende strijd worden.

Hopelijk doen meerdere teams mee, u kunt uw eigen team maken of in

samenwerking met de activiteitenbegeleiders. Verzin alvast een passende naam voor uw team.

De finale zal de week erna plaatsvinden, op 14 augustus.

De tijden zullen via flyers aan u bekend gemaakt worden.

Gaat u alvast aan uw conditie werken!! Dan wordt het vast een spannende zomer!

SNACK VAN DE MAAND

Kosten: € 5,- inclusief drankje



Woensdag	07 juli	Patat met kroket
Woensdag	10 juli	Pasteitje met ragout
Woensdag	17 juli	Amerikaanse Pancakes
Woensdag	24 juli	Broodje saté
Woensdag	31 juli	Slaatje
Woensdag	07 augustus	Pizza
Woensdag	14 augustus	Kipnuggets en Patat
Woensdag	21 augustus	Toast Hawaiï
Woensdag	28 augustus	Saucijzenbroodje + Kaasbroodje



THEMA-DINER



In de maanden juli en augustus worden er GÉÉN themadiner avonden georganiseerd in verband met vakanties van personeel en vrijwilligers.

In september hopen we u weer te kunnen verwennen met een heerlijk diner.

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.

Het is voor u en voor ons prettig als er meer met de kaarten wordt gewerkt, wij hoeven zo minder geld in ontvangst te nemen en schrappen van uw kaart af wat nodig is. Is uw kaart vol dan kunt u een weer nieuwe aanschaffen.

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 BELEMMERING UIT KUNNEN VOEREN.



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”



WEERSPREUKEN

De eerste juli kil en wak, brengt veel koren in de zak.
Geeft Margriet geen zonneshijn, het hooi zal licht bedorven zijn.
Is juli heet en droog, dan houdt de winter kwaad betoog.
Is juli regenachtig, dan is augustus twijfelachtig.



Vliegen bijen uit hun hokken, al is het mistig en betrokken, wees rustig en bedaard, het is zo geklaard.

Geeft augustus zonneshijn, zeker krijgen we gouden wijn.
Is het warm en voorspoedig weer, brengt augustus de eerste peer.
Noorderwind in augustus opgestaan, brengt standvastig weder aan.



VERSTELWERKZAAMHEDEN AAN UW KLEDING

Hebt u kleding waar kleine verstelwerkzaamheden aan nodig zijn? Iedere 1^e 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.

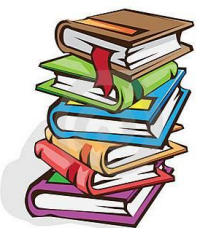
Dit geldt niet voor de scootmobiel, hiervoor kunt u terecht bij Meyra Retail en service of fietsenmaker.



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 vanaf 10.00 uur. U vindt de bibliotheek op de 3^e etage, appartement 300

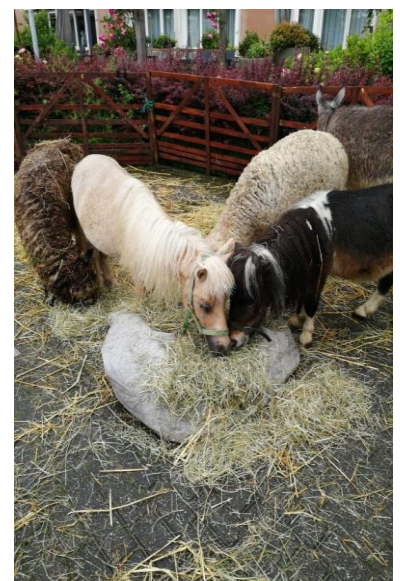
TERUGBLIK - FOTO'S ACTIVITEITEN

Voor mantelzorgers/ familieleden bestaat er ook een mogelijkheid om diverse foto's te bekijken op Familienet. Familienet is een communicatie app waar zorgmedewerkers / activiteitenbegeleiders eenvoudig berichtjes en foto's op een veilige persoonlijke pagina kunnen delen. Zo bent u als familie / mantelzorger op de hoogte van mooie momenten in het dagelijks leven uw naaste en kunt u zien wat er wordt georganiseerd. Tijdens inhuizing van uw naaste heeft u, de mantelzorger / familielid hier de inloggegevens van gekregen. Mocht u niet meer in het bezit zijn van deze gegevens kunt u een mail sturen naar t.halverhout@careyn.nl en zij kunt u nogmaals de inloggegevens toesturen.

Het is zeker de moeite waard om in te loggen op Familienet!



De bewoners die niet mee gingen naar Blijddorp, werden blij verrast met diverse dieren op het parkeerterrein van de Ark. De bewoners konden ze o.a. aaien en vonden het geweldig er werd volop genoten!



Terugblik dagje Blijdorp 29 mei, mede mogelijk gemaakt door de opbrengst van de najaarsmarkt in de Ark, de Rotaryclub en Stichting Vrienden Ouderen Wateringen en Kwintsheul



Op weg.....



Veel
dieren
gezien



....en bij terugkomst, patat met een kroketje van de snackkar



Bloemstukjes maken



Crea ochtend KLEUREN



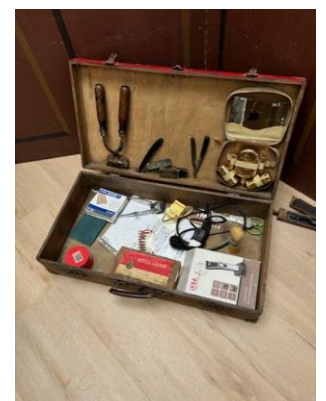
Insectenhotel verven



Traktatie voor vaderdag



De mannen werden verwend door de Barber





Kapeldiensten juli/augustus

Zondag 7 juli, 10.30

14e zondag d/h jaar
Gbl. R. v/d Knaap

Zondag 14 juli, 10.30

15e zondag d/h jaar
Pastor Nabor Langstraat

Zondag 21 juli, 10.30

16e zondag d/h jaar
Pastor Nabor Langstraat

Zondag 28 juli, 10.30

17e zondag d/h jaar
Pastor P. Beurden

Zondag 4 augustus, 10.30

18e zondag d/h jaar
Gbl. R. v/d Knaap

Zondag 11 augustus, 10.30

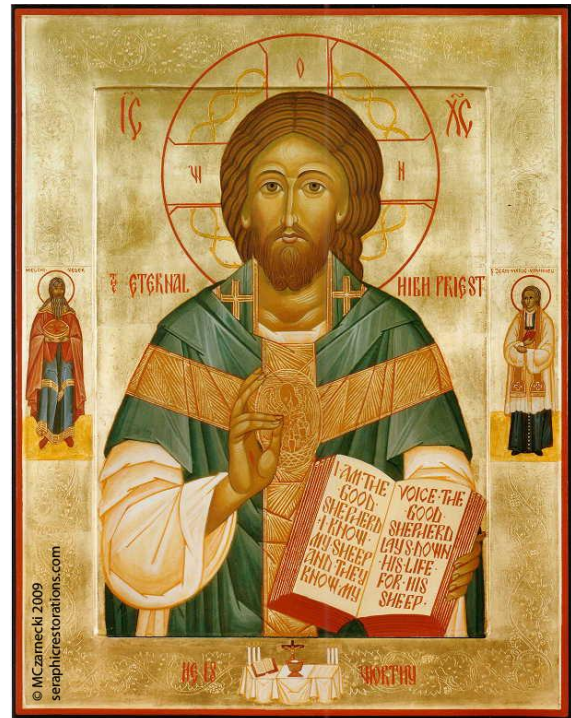
Maria Hemelvaart
Pastor Nabor Langstraat

Zondag 18 augustus, 10.30

20e zondag d/h jaar
Ds. Ron Lock

Zondag 25 augustus, 10.30

21e zondag d/h jaar
Pastor P. Beurden



Communie op de kamer

Op zondagen zijn er kerkdiensten in de kapel van de Ark. Tijdens deze diensten kunt ook de communie ontvangen.

Mocht u niet in staat zijn om naar de kapel te komen, maar wel de H. Communie graag ontvangen, dan is dit mogelijk.

Mocht u dit willen, dan kan u dit via de zorg of de receptie laten weten.

Of via uw mantelzorger via: N.Langstraat@careyn.nl

Pastor Nabor Langstraat



Lourdeswater

Op 11 april werd er in de kathedraal van Rotterdam een speciale Lourdesdag gehouden.

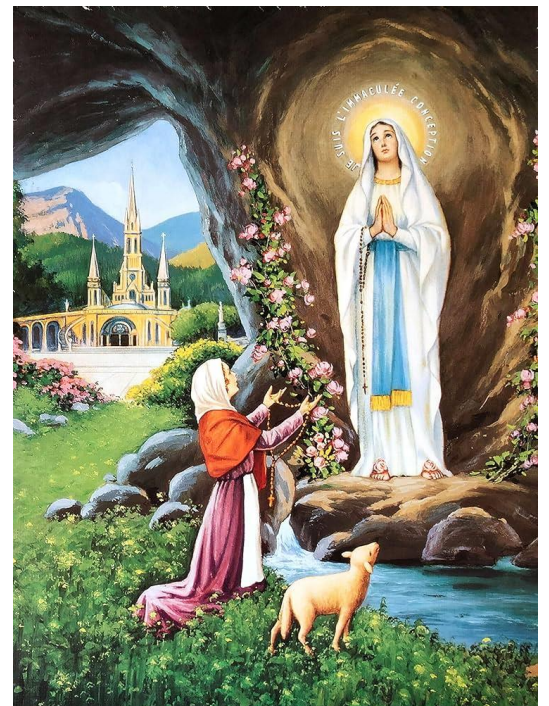
Voor deze gelegenheid was er speciaal

‘Lourdeswater’ overgebracht naar Rotterdam.

Nu is er nog veel Lourdeswater over. Nu kreeg ik van pastor Boleij (Bisdom Rotterdam) de vraag of er bewoners zijn die interesse hebben in een klein flesje Lourdeswater.

Mocht dit het geval zijn, laat het dan even weten (bijv. via de receptie).

Pastor Nabor Langstraat



Zomer

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

BADMINTON SPROEIER
 BADPAK STRAND
 BAL TUIN
 BARBECUE VAKANTIE
 BIKINI VLIAGER
 BLOEMEN VLINDER
 BOS WARM
 COCKTAIL WATERPISTOOL
 GRAS ZANDKASTEEL
 HANGMAT ZEE
 IJS ZON
 KAMPEREN ZONNEBRIL
 KAMPVUUR ZWEMBAD
 PARASOL ZWEMBROEK
 RANJA ZWEMMEN
 SLIPPERS

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

woordzoekerfabriek.nl - maak je eigen woordzoeker

PRIKBORD; dingen die u misschien nog wilt weten!

Beste bewoners,

Denkt u er aan om uw voordeur dicht te doen als u uw appartement verlaat?
Wij willen de bewoners verzoeken om **GEEN KETTING** op de deur te doen. In een noodgeval kunnen de medewerkers er dan niet in om u te helpen!!!

Openingstijden Receptie De Ark

Maandag t/m vrijdag: **09.00 - 17.30 uur**
Zaterdag en zondag : **Gesloten**

Openingstijden Counter / Winkel

Maandag t/m zondag: **09.30 - 17.00 uur**

ASITO Care

Heeft u een vraag of een klacht inzake de schoonmaak van uw appartement, meldt dit bij de receptie. Receptioniste vermeldt dit in het logboek Asito en medewerkster Asito gaat dit voor u oplossen.

Pastoraal medewerker

Wanneer de pastorale medewerker Pastor N. Langstraat of Ds. R. Lock wilt spreken, dan kunt u dit aanvragen bij de receptioniste

Compliment of klacht

Als u een klacht heeft, bespreek deze dan eerst met de medewerker of de eerst verantwoordelijke verzorgende. 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.

Beste bezoekers!

Wij verzoeken u om uitsluitend de **hoofdingang** van De Ark te gebruiken, zowel als u het gebouw binnenkomt en het gebouw weer verlaat.

Hartelijk dank voor uw medewerking!!!

Vrijwilligers / Activiteiten

Wilt u graag iets weten over vrijwilligerswerk, dan kunt u zich wenden tot Adrie Koning 06-23997849 / Ad.Koning@careyn.nl

Voor activiteiten kunt u zich wenden tot Marian van Galen en Sandra van Spronsen. Zij zijn te bereiken in De Ark. Tel. 0174-29 36 47.

Bericht voor familieleden

Wanneer u 's avonds laat of 's-nachts het verzorgingshuis binnengaat, wilt u zich dan even melden bij de medewerkers van de verzorging?

MEYRA

Voor rolstoelen en scoot-mobiels en kleine problemen aan uw rollator. Kunt u contact opnemen met Meyra. Tel: 071-5426017



Samen werkt 't beter

Careyn De Ark
Herenstraat 85, 2291 BD Wateringen
0174 – 29 36 47