



INFOBULLETIN MAART 2025

Beste bewoners, mantelzorgers, vrijwilligers, medewerkers en meelezers,

De maand maart is aangebroken en de dagen gaan weer lengen.

Aan het einde van de maand gaat dan ook de zomertijd in, de klok gaat een uur vóóruit in het weekend van 29 en 30 maart.

Verder worden er weer mooie activiteiten georganiseerd met veel gezelligheid en muziek en met onder andere Hollandse dagen op 11 en 12 maart.

Wij wensen u een mooie maand toe.

Veel leesplezier.



Redactieadres:

Receptie De Ark

Tel. 29 36 47

receptie.de.ark@careyn.nl

Kopij volgende uitgave;

uiterste aanleverdatum

22 maart 2025



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 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 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.

DUO FIETS

Wist u dat u gebruik kunt maken van de duofiets

Dit is een fiets voor 2 personen. De bestuurder bedient en bestuurt de fiets. De bijrijder mag meetrappen (hoeft niet). Het is een fiets met trapondersteuning. U kunt de fiets door de weeks reserveren bij de receptie en in het weekend bij de medewerkers van het restaurant.

Wanneer u niemand heeft die u kan begeleiden is het ook mogelijk om met de fiets vrijwilligster te fietsen of met een zorg assistent.

U kunt u opgeven bij de receptie.



UITJE MET DE BUS



WAAR GAAT HET BUSJE DEZE MAAND NAAR TOE?

Bustochten in de maand : MAART

04 maart bestemming nog niet bekend

18 maart bestemming nog niet bekend

Prijs per busrit incl. consumptie : € 15,00

Middagrit : Vertrektijd 13.15 uur

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



KUNST EN WELZIJN PROJECT GESTART

Vanaf 17 februari is er een kunst en welzijn project gestart waarin 10 jongeren tussen de 7-12 jaar en 10 bewoners samen kunst kijken en creëren.

Er zal gekleurd getekend en geschilderd worden.
Het thema is Wie ben ik, Wie ben jij, Zie je mij?

Bewoners die aan dit project mee zullen doen zijn op de hoogte.
(www.kunstmetkroepoek.nl)

ASTE 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)**

Dinsdag

09.00 - 17.00 uur is de kapster aanwezig

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

Donderdag

09.00 - 15.00 uur is de pedicure aanwezig

Vrijdag

09.00 - 17.00 uur is de kapster aanwezig

ACTIVITEITEN IN DE MAAND MAART

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	03 maart	10.30 uur	Yoga in de kleine zaal
		15.15-17.00 uur	Schildersproject op het centrale plein
Dinsdag	04 maart	13.15 uur	Busuitje
Woensdag	05 maart	14.30 uur	Koor de Waterlanders in het restaurant
Donderdag	06 maart	10.00-12.00 uur	Kledingverkoop / Modeshow Gerard op het Centrale Plein
Vrijdag	07 maart	10.30 uur	Belevingsviering door Nabor Langstraat in de Tuinkamer
Maandag	10 maart	15.15-17.00 uur	Schildersproject op het centrale plein
Dinsdag	11 maart	14.30 uur	HOLLANDSE DAG Quiz in het restaurant
			
Woensdag	12 maart	14.30-16.30 uur	HOLLANDSE DAG Oud Hollandse spelen In het restaurant
Vrijdag	14 maart	14.30 uur	Optreden Variaband In het restaurant
Zaterdag	15 maart	14.30-16.30	Optreden Westland Verstandig in het restaurant

Maandag	17 maart	10.30 uur Stoelyoga	
		15.15-17.00 uur	Schildersproject op het centrale plein
Dinsdag	18 maart	13.15 uur	Busuitje
Woensdag	19 maart	14.30-16.00 uur	Optreden koor Jubilata in het restaurant
Donderdag	20 maart	15.00-17.00 uur	Bingo in het restaurant
			
Maandag	24 maart	15.15-17.00 uur	Schildersproject op het centrale plein
Dinsdag	25 maart	17.00 uur	Themadiner in het restaurant
			
Donderdag	27 maart	14.30 uur	Marcel de Zoete in het restaurant
Vrijdag	28 maart	14.30 uur	Klassieke muziek In het restaurant

Zaal gesloten - 1 maart van 09.00 - 11.30 uur

Beste bewoners van de Ark,

Op **zaterdag 1 maart 2025 van 09.00-11.30 uur** zal het restaurant dicht zijn i.v.m. de uitreiking Orde van de Glazenstad.

We hopen u hiermee voldoende geïnformeerd te hebben.
Excuses voor het ongemak.



Solida Yoga & Vitaliteit

Beste lezers,

Graag willen we jullie mededelen dat we dit jaar voor onze bewoners meer beweegactiviteiten gaan organiseren. We vinden het belangrijk dat onze bewoners op verschillende manieren worden gestimuleerd om te bewegen. Hiervoor zijn wij in samenwerking gegaan met:

Solida Yoga & Vitaliteit - Petra



Petra komt 1 keer in de 14 dagen onze bewoners van verblijf licht op de maandag ochtend (stoel)yogales geven.

Fit aan huis - Michael



Michael komt 1 keer in de 14 dagen op de donderdagmiddag als beweegagoog op kleinschalig wonen

Danscreatie Wateringen - Fleur en andere dansers



Fleur komt vanaf mei 1 keer in de 14 dagen op de maandochtend dansles geven aan onze bewoners van verblijf licht en kleinschalig wonen. Ook verzorgen ze mooie (interactieve)dansshows verdeeld over het jaar.

**Om deze mooie samenwerkingen te kunnen realiseren willen wij:
Stichting Vrienden Ouderen Wateringen en Kwintsheul
enorm bedanken voor hun bijdrage aan deze mooie projecten!**

SNACK VAN DE MAAND

Kosten: € 5,- inclusief drankje



- Woensdag 05 maart : Geen hapje van de week i.v.m een activiteit
- Woensdag 12 maart : Geen hapje van de week i.v.m. een activiteit
- Woensdag 19 maart : Geen hapje van de week i.v.m. een activiteit
- Woensdag 26 maart : Patat met een kroket



THEMA-DINER

Dinsdag 25 maart 17.00 uur: THEMA-DINER

Bewoners van De Ark die 's avonds met hun gast(en) aan het themadiner deel wensen te nemen, kunnen dit **per direct** kenbaar maken bij 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.



CARNAVAL VELO - DE JOLIGE DRUIF

Beste Carnavalsvrienden en -vriendinnen,

Prinses Monica den 1^e en Jeugd-Prins Wouter den 1^e hebben het genoegen u namens Carnavalsvereniging "De Jolige Druif" uit te nodigen voor een grandioos

BIERINGER SENIOREN CARNAVAL

Het Bieringer Senioren Carnaval is op maandagmiddag 3 maart 2025 en begint om 14.00 uur in de Velo-hal te Wateringen.

Op deze middag zullen voor u optreden:

- *"De Eigen Inbreng" van De Jolige Druif*
- *Boerenkapel "De Prometoeters"*
- *"De Dansmariekes" van De Jolige Druif*

Het geheel staat onder leiding van Prinses Monica den 1^e, Hofdames Sonia en Doria en Jeugd-Prins Wouter den 1^e en Jeugd-Adjutant Thomas en hun wijze Raden van Elf.

U zult beide Prinsenparen een waar genoegen doen indien u aan deze uitnodiging gehoor geeft.

Dit jaar zal er geen bus rijden. U zult dus zelf voor vervoer naar de Velo-hal moeten zorgen.

DE MIDDAG IS GEHEEL GRATIS INCLUSIEF DE CONSUMPTIE.

Met carnavaleske groeten, namens de Prinsenparen en het Bestuur van CV "De Jolige Druif"

Saskia Peters-Merks

Secretariaat CV De Jolige Druif



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.

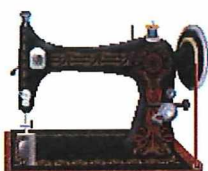
VERZOEK: PARKEREN IN DE VAKKEN

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.

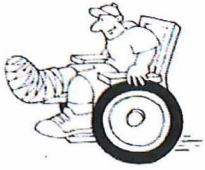
Tevens een verzoek aan bezoekers met een fiets /scooter om deze te plaatsen in de daarvoor bestemde rekken.

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



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 scootmobiele, 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

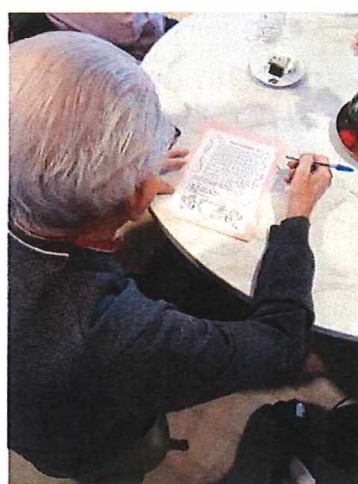
Vrijdagochtend om de week is de bibliotheek geopend van 10.00 uur tot 11.30 uur. U vindt de bibliotheek op de 3e etage, appartement 300

FOTO'S ACTIVITEITEN



Vanuit Flora Lentiz college mochten we prachtige bossen bloemen in ontvangst nemen. We hadden niet voldoende bloemen voor alle bewoners, en werden dan ook uitgereikt aan de zieke bewoners.

Tijdens de Valentijns High Tea werden gezellige puzzels / quiz spellen gedaan. En de bewoners kregen allemaal een attentie in de brievenbus (zie 3e foto)

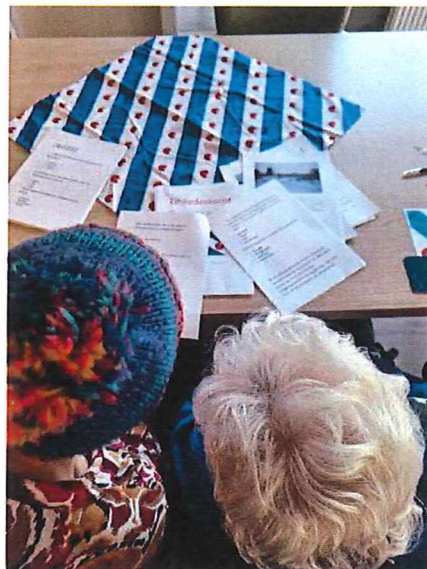


Sinds kort hebben we
een nieuwe activiteit - Stoelyoga -

Er wordt gezellig aan deelgenomen
en goed meegedaan.



Er werd een Elfstedentocht dag georganiseerd met gezellige spelen



WEERSPREUKEN

Een droge maartse wind, maakt de boeren goed gezind.
Droge maart brengt overal koren, maartse sneeuw is koren waard.
Maartse buien die beduien, dat de zomer aan komt kruien.
Nooit is maart zo zoet, of 't sneeuwt op de herder zijn hoed.

Danst het lammetje in maart, april vat het bij de staart.



KERKELIJKE ACTIVITEITEN



KAPELDIENSTEN OP ZONDAG

Zondag 2 maart, 10.30

8^e zondag door het jaar

Pastor P. Beurden

Zondag 9 maart, 10.30

1^e zondag Veertigdagentijd

Pastor Nabor Langstraat

Zondag 16 maart, 10.30

2^e zondag Veertigdagentijd

Pastor F. Alkema

Zondag 23 maart, 10.30

3^e zondag Veertigdagentijd

Pastor P. Stolwijk



Herdenkingsdienst van overleden bewoners

Sept. 2024 - jan. 2025



Woensdag 2 april | 19:30 | in de kapel

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”



ZOMERTIJD

In de nacht van zaterdag 29 maart op zondag 30 maart 2025 gaat de klok één uur **VOORUIT** van 02.00 uur naar 03.00 uur.

Dus één uur minder slapen.



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!	Beste bezoekers, Wij verzoeken u om uitsluitend de <u>hoofdingang</u> van de Ark te gebruiken, zowel als u het gebouw binnenkomt en het gebouw weer verlaat. Hartelijk dank voor uw medewerking
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
Vrijwilligers Wilt u graag iets weten over vrijwilligers werk, dan kunt u zich wenden tot de vrijwilligers coördinator Adrie Koning: Ad.Koning@careyn.nl of 06-23997849	Activiteiten Voor activiteiten kunt u zich wenden tot Marian van Galen en Sandra Spronsen. Zij zijn te bereiken in de Ark: 0174-29 36 47
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 van Asito en medewerkster Asito gaat dit voor u oplossen.	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?
Pastoraal medewerker 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	Meyra Voor rolstoelen en scoot-mobiels en kleine problemen aan uw rollator. Kunt u contact opnemen met Meyra tel: 071-54 26 017
Compliment of klacht Als u een klacht heeft, bespreek deze dan eerst met de medewerker of de EVV-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.	WIFI Wilt u gebruik maken van onze WIFI dan kunt u naar Careyn Gasten gaan met het wachtwoord: SamenwerkthetBeter