



INFOBULLETIN JANUARI 2025

Hallo bewoners

Na een maand vol activiteiten: Sinterklaas, diverse koren, Kerststukjes maken, muzikale bingo, Kerstdiner, etc., kunt u nog nagenieten van de foto's verderop in het Infobulletin.

De kerstversieringen worden weer opgeruimd en een nieuw jaar - 2025 - ligt voor ons.

Wij wensen U een mooi nieuw jaar toe.

Voor de laatste dagen van het jaar
veel gezelligheid met elkaar
Voor de 365 dagen die dan volgen
veel geluk en weinig zorgen
Wij wensen U een jaar met elke dag veel zon
en heel veel positieve momenten, als dat eens even kon
Veel liefde, vriendschap, gezondheid en geluk
dan kan 2025 zeker niet meer stuk


Gelukkig nieuwjaar!

Redactieadres:

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

Kopij volgende uitgave;
uiterste aanleverdatum:
22 januari 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.

UITJE MET DE BUS



WAAR GAAT HET BUSJE DEZE MAAND NAAR TOE?

Bustochten in de maand : Januari

21 januari Leuke bestemming

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



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 JANUARI

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.

Vrijdag	03 januari	14.30 uur	Naai en verstel	Grote Zaal
Dinsdag	07 januari	14.30 uur	Nieuwjaarsborrel o.l.v. Loes en Loes	Grote Zaal
				
Donderdag	09 januari	15.00 uur	Verjaardagenmiddag o.l.v. Marcel de Zoete	Grote Zaal
Donderdag	16 januari	10.30 uur	Bloemschikken	Grote Zaal
		14.30 uur	Bloemschikken	Grote Zaal
Dinsdag	21 januari	10.30 uur	Quiz over de wereld	Grote Zaal
				
		13.00 uur	Busuitje	
Donderdag	23 januari		WERELDDAG	
		10.30 uur	Dansworkshop o.l.v. Salsa Giants	Grote Zaal
		14.30 uur	Dansshow o.l.v. LosDelSol	Grote Zaal
Dinsdag	28 januari	17.00 uur	Themadiner	Grote Zaal
Donderdag	30 januari	15.00	Bingo	Grote Zaal



SNACK VAN DE MAAND

Kosten: € 5,- inclusief drankje



Van 16.00 - 17.00 uur

Woensdag 08 januari	Kipnuggets + patat
Woensdag 15 januari	Geen hapje
Woensdag 22 januari	Erwtensoep + Roggebrood
Woensdag 29 januari	American Pancakes

THEMA-DINER

Dinsdag 28 januari 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 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.

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 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 3e etage, appartement 300

Afscheid en Oproep

Ik stap op als cliëntenraad lid. Ik snap dat dit voor het merendeel van u geen schokkende mededeling is, maar ik denk dat een toelichting wel op zijn plaats is.

Careyn de Ark had in de periode 2019/2020 geen cliëntenraad. Midden 2020 werd een dringende oproep geplaatst in het informatiebulletin lid te worden van de cliëntenraad. Mijn moeder woonde toen al een aantal jaren in de Ark, verblijf licht. Een goede afstemming tussen cliënt, familie en zorg is mijns inziens essentieel. In een veranderende zorgomgeving o.a. door bezuinigingen, is het belangrijk de belangen van bewoners goed in het oog te houden.

Zodoende heb ik mij destijds aangemeld als lid van de cliëntenraad. Samen met Frits Rijsemus hebben we de eerste stappen gemaakt om de cliëntenraad nieuw leven in te blazen. Het eerste jaar was een beetje lastig, vooral omdat we het een en ander moesten afstemmen met verschillende (interim)managers. Maar met het aantreden van een 3e cliëntenraad lid (Peter van Rijn) en de aanstellen van Sacha Blom als manager zorg kwam er meer stabiliteit en konden we echt goed de belangen van de bewoners behartigen. In de loop van de tijd is het gelukt nieuwe cliëntenraad leden te werven om openstaande posities in te vullen

Mijn moeder is vorig jaar overleden en ik woon redelijk ver weg. Mijn 'binding' met de Ark werd steeds kleiner. Ik heb begin 2024 aangegeven dat ik uiterlijk eind december definitief zou stoppen. Indien we in die periode een opvolger zouden kunnen vinden, zou ik eerder stoppen.

Helaas hebben we geen nieuwe leden kunnen werven. Dit jaar heeft reeds 1 cliëntenraad lid zich teruggetrokken waarvoor we geen vervang(st)er hebben kunnen strikken. Ik stop er nu ook mee en recent heeft een derde cliëntenraad lid aangegeven ook te stoppen vanwege gezondheidsredenen. Dat zou betekenen dat er straks nog een beperkt aantal cliëntenraad leden overblijven.

Om te voorkomen dat we straks weer geen cliëntenraad hebben, doe ik een dringende beroep om u aan te melden als lid. Uit ervaring kan ik melden dat het echt niet zoveel tijd en energie kost. Het heeft mij veel voldoening gegeven om de bewoners/cliënten van de Ark te vertegenwoordigen en in het bijzonder voor die mensen die niet voor zichzelf kunnen opkomen.

Dus een dringende oproep : Meld u aan als cliëntenraad lid!!

Peter Driessen



Terugblik 2024 en een voorbeschouwing 2025

Wij kijken met een tevreden gevoel terug op 2024. Voor het structureren van onze activiteiten in 2024 hadden wij een werkplan opgesteld met daarin onderwerpen zoals de samenwerking en afstemming met de Centrale en regionale cliëntenraden van Careyn, opvangen van verzoeken/vragen van bewoners, afstemming met manager zorg maar ook met diverse betrokkenen zoals geestelijke zorg.

Op basis van deze structuur een kleine opsomming van wat wij in 2024 gedaan hebben:

- Wij hebben 3 maal een bijeenkomst georganiseerd voor de nieuwe bewoners incl. mantelzorgers. Daarnaast zijn wij 4 maal aanwezig geweest bij themadiners om wensen, ideeën en klachten te inventariseren. Diverse opmerkingen zijn met het management besproken en de resultaten zijn teruggekoppeld naar de bewoners/mantelzorgers via het informatiebulletin.
- Wij hebben regelmatig overleg met de manager zorg van de Ark. Basis is een onderling afgestemde agenda. De bijeenkomsten worden genotuleerd. In 2024 zijn we 8 maal bij elkaar geweest.
- Wij hebben inzicht gekregen omtrent de financiële situatie na een gesprek met de controller, inzicht omtrent het welzijn van de bewoners na een gesprek met de kwaliteitsverpleegkundige en met de geestelijke zorg. Soortgelijke gesprekken met de kok en de huismeester zijn uitgesteld naar 2025.
- Wij hebben de afronding van de verbouwing van de Ark (aanpassingen in het restaurant, het midden plein en de receptie), waaraan de cliëntenraad een substantiële bijdrage heeft geleverd nauwgezet gevolgd.

• Wij hebben de ‘kinderziektes’ van het nieuwe alarm systeem met het management besproken en wij zullen ook in 2025 de ontwikkelingen hiervan nauwgezet volgen.

Ten aanzien van 2025 zullen wij dezelfde structuur gebruiken.

Als u interesse heeft in het volledig verslag en/of het werkplan 2025, neem dan contact op met een cliëntenraad lid.

Cliëntenraad per 1 Januari 2025



Van links naar rechts: Peet, Ingrid, Peter, Anneke

FOTO'S ACTIVITEITEN



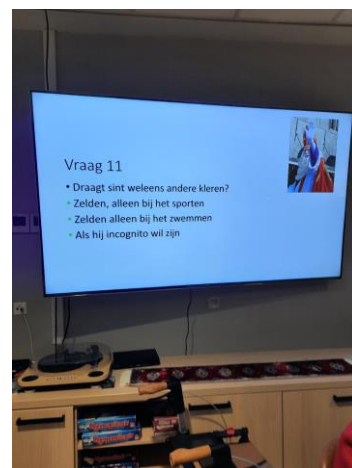
Er werd weer gezellig op kleur gekleurd!



Koor Onderzeil, gezellig meezingen met bekende liedjes



Sint, Piet en hulppiet op bezoek in de Ark



Quiz



Kerststukjes maken



Kerstdiner in het restaurant



Kerstpresentje voor de bewoners van VBL



Kerst meezing bingo



Op FAMILIENED kunt u nog meer persoonlijke foto's zien van alle activiteiten. Via uw inlogcode kunt u inloggen bij dit programma.

WEERSPREUKEN

Geeft januari een sneeuwtapijt, dan zijn we gauw de winter kwijt
Valt in januari de sneeuw heel dik, dan is bij 't hooien de boer in zijn schik
Heeft januari koude en droge dagen, dan zal in februari sneeuw u plagen
Is het in januari zacht, dan krijgen lente en zomer veel groeiende kracht
Januari zonder sneeuw maar met veel regen, brengt de boer geen zegen
Als in't louwmaand mistig is, wordt de lentemaand fris
Nieuwjaarsnacht schoon en klaar beduidt een vruchtbaar jaar
Schijnt de zon op nieuw jaar, dan komt er een goed appeljaar
Als in januari de vorst niet komen wil, dan stellig in april



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”



KERKELIJKE ACTIVITEITEN JANUARI

KERKDIENTEN IN DE KAPEL



Zondag 5 januari 10.30 uur

Driekoningen

Ds. D. Meijer

Zondag 12 januari 10.30 uur

Doop van de Heer

Pastor P. Beurden

Zondag 19 januari 10.30 uur

2e Zondag door het jaar

Pastor F. Alkema

Zondag 26 januari 10.30 uur

3e Zondag door het jaar

Pastor N. Langstraat



Geen vieringen meer op vrijdagmiddag

De afgelopen jaren was het gebruikelijk dat eerst 1x per maand, en later 1x in het kwartaal door de parochie een Eucharistieviering werd verzorgd op vrijdagmiddag. In overleg met de parochie is besloten dat vanaf 1 januari 2025 deze vieringen worden gestopt. Het bleek dat op vrijdagmiddag er veel minder animo voor een dienst was dan op de zondag. Vanaf heden zal er dus elke zondag in de kapel van de Ark een kerkviering zijn, en dus niet meer op de vrijdagmiddag. Tijdens de zondagsdiensten wordt altijd de communie uitgereikt.

Pastor Nabor Langstraat

PRIKBORD; dingen die u misschien nog wilt weten!

<p>Beste bewoners,</p> <p>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!</p>	<p>Beste bezoekers,</p> <p>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</p>
<p>Openingstijden Receptie de Ark</p> <p>Maandag t/m vrijdag: 09.00 - 17.30 uur Zaterdag en zondag : Gesloten</p>	<p>Openingstijden Counter / Winkel</p> <p>Maandag t/m zondag: 09.30 - 17.00 uur</p>
<p>Vrijwilligers</p> <p>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</p>	<p>Activiteiten</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>Asito Care</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>Bericht voor familieleden</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>Pastoraal medewerker</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>Meyra</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>Compliment of klacht</p> <p>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.</p>	<p>WIFI</p> <p>Wilt u gebruik maken van onze WIFI dan kunt u naar Careyn Gasten gaan met het wachtwoord: SamenwerkthetBeter Careyn De Ark Herenstraat 85, 2291 BD Wateringen Tel: 0174-29 36 47</p> 