



INFOBULLETIN MEI 2025

Beste bewoners, mantelzorgers, vrijwilligers familie en andere lezers,

Wat gaat de tijd toch snel, we zitten alweer in de maand mei en het voorjaar is in volle gang. We hebben deze maand weer een veel activiteiten op het programma waar u aan deel kunt nemen. En verder is het deze maand ook Moederdag en wordt Hemelvaartsdag gevierd.

Wij wensen u een mooie maand toe en veel leesplezier.



Redactieadres:

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

Kopij volgende uitgave;
uiterste aanleverdatum
22 mei



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 Mei:

Op 6 mei wordt er een dagtocht georganiseerd, bewoners die meegaan zijn hiervoor uitgenodigd

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

OPROEPJE:

Wij hebben een mooie kas in de voortuin van de Ark.

Hier kunt u als bewoner lekker in zitten en genieten van diverse bloemen en planten.

Maar wij willen graag een oproepje doen aan u als bewoner (indien dat lukt) of aan de mantelzorgers of vrijwilligers om af en toe water te geven in de kas.

Indien u dit zou willen doen, zou u dan dit willen melden bij de receptie.

Alvast bedankt.



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: Kapster

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 - 15.30 uur: Pedicure

Vrijdag

09.00 - 17.00 uur: Kapster

ACTIVITEITEN IN DE MAAND MEI

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 lezen en 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.

Donderdag	01 mei	10.30 uur	Tay Chi	Tuinkamer	
		14.30 uur	Crea middag	Restaurant	
Vrijdag	02 mei	10.30 uur	Kleuren	Centrale Plein	
		14.00-16.00	Naai- en verstel	Restaurant	
Dinsdag	06 mei	10.30 uur	Dansles	Kleine Zaal	
		14.30 uur	Breien	Centrale Plein	
	Woensdag	07 mei	10.30 uur	Géén bewegen	
			14.30 uur	Sjoelen	Restaurant
Donderdag	08 mei	14.30 uur	 Duo Caro	Restaurant	
Vrijdag	09 mei	10.00 uur	Marijke Mode Verkoop Kleding	Centrale Plein	
		10.00-11.30 uur	Bibliotheek	3e etage, k 300	
	Maandag	12 mei	10.30 uur	Yoga	Kleine Zaal
			14.30 uur	Arthuro optreden	Restaurant

Dinsdag	13 mei	10.30 uur	Tay Chi	Tuinkamer
		14.30 uur	Breien	Centrale Plein
Woensdag	14 mei	10.30 uur	Bewegen	Restaurant
		14.30 uur	Sjoelen	Restaurant
Donderdag	15 mei	10.30 uur	Koffie drinken	Tuinkamer
		15.00 uur	Bingo	Restaurant
				
Vrijdag	16 mei	10.30 uur	Kleuren	Centrale Plein
		14.30 uur	Optreden Rob Meyer	Restaurant
Maandag	19 mei	10.30 uur	Dansles	Restaurant
		14.30 uur	Belevenisviering o.l.v. Nabor	Tuinkamer
Woensdag	21 mei	10.30 uur	Bewegen	Restaurant
		14.30 uur	Sjoelen	
Donderdag	22 mei	14.30 uur	Tay Chi	Tuinkamer
		14.30 uur	Optreden Tiereliers	Restaurant
				
Vrijdag	23 mei	10.30 uur	Kleuren	Centrale Plein
Maandag	26 mei	10.30 uur	Yoga	Kleine Zaal
Dinsdag	27 mei	14.30 uur	Breien	Centrale Plein
		17.30 uur	Themadiner	Restaurant
				
Woensdag	28 mei	14.30 uur	Sjoelen	Restaurant

SNACK VAN DE MAAND

Kosten: € 5,- inclusief drankje

Woensdag 07 mei	Poffertjes
Woensdag 14 mei	Patat + Saté
Woensdag 21 mei	Toast Hawai
Woensdag 28 mei	Patat + Stoofvlees



THEMA-DINER

Dinsdag 27 mei

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.



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.



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.

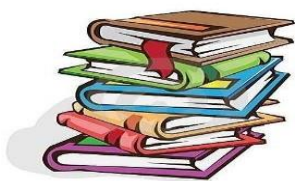
Dit geldt niet voor de scootmobiels, hiervoor kunt u terecht bij Meyra Retail en service of fietsenmaker.

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.



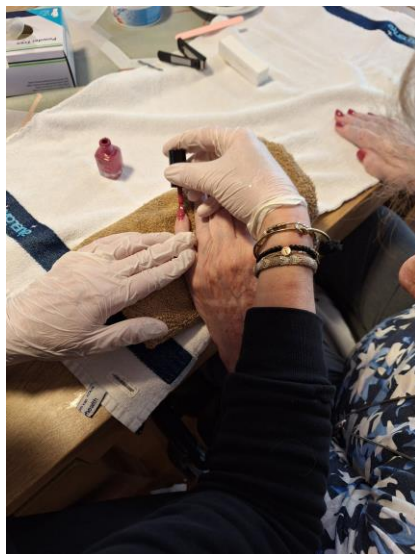
GROTE LETTER BOEKEN BIBLIOTHEEK

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 - TERUGBLIK



Handverzorging



Herdenkingsviering



Optreden Arthuro



Pannenkoekmiddag



Genieten van een dagje Keukenhof

CLIËNTENRAAD

Nieuws vanuit de cliëntenraad.

Eind maart hebben wij weer een kennismakingsbijeenkomst voor nieuwe bewoners en hun mantelzorgers met de cliëntenraad georganiseerd.

Op deze avond zullen de leden van de cliëntenraad, het een en ander vertellen over de cliëntenraad en de aanwezige cliëntenraadsleden aan u voorstellen. Verder kan er met andere nieuwe bewoners en hun contactpersonen van gedachten worden gewisseld. Een aantal nieuwe bewoners liepen tegen een aantal problemen aan bij het inhuisen. Dit hebben wij aangehoord en nemen dit mee naar de manager. Tijdens de vergadering met de manager zal dit punt worden besproken.

Er waren vragen over de overstap van eigen apotheek naar zorgapotheek, wat niet altijd even soepel verloopt.

Er waren ook wat vragen over de huisarts en de pedicure.

Hieronder het antwoord op de vragen over huisarts en pedicure:

Verblijf licht : Een nieuwe bewoner die vanuit Wateringen/Kwintsheul in de Ark komt wonen, kan zijn/haar huisarts houden.

Wanneer men niet uit Wateringen of Kwintsheul komen, dient men een huisarts in Wateringen/Kwintsheul te zoeken. In de map die men ontvangt bij de acceptatie van het appartement, zit een formulier waarop alle huisartsen in Wateringen en Kwintsheul staan.

Bij kleinschalig wonen is er een arts via de Ark.

In de Ark zijn zowel een pedicure als een medisch pedicure werkzaam.

Wij danken weer iedereen die op deze kennismakingsavond aanwezig waren.



KERKELIJKE ACTIVITEITEN



Zondag	04 mei	10.30 uur	<i>Kerkdienst 4&5 mei</i>	Pastor Nabor Langstraat
Zondag	11 mei	10.30 uur	<i>4^e zondag van Pasen</i>	Pastor F. Alkema
Zondag	18 mei	10.30 uur	<i>5^e zondag van Pasen</i>	Pastor P. Beurden
Zondag	25 mei	10.30 uur	<i>6^e zondag van Pasen</i>	Voorganger nog niet bekend
Donderdag	29 mei	10.30 uur	<i>Hemelvaartsdag</i>	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”



WEERSPREUKEN

De maand mei is nog wel eens stout en maakt de lente graag eens koud.
Bijenzwerm in mei, is een goed teken voor de wei.
Avond dauw en zon in mei, is hooi met karren op de wei
Kamillegeur in mei, brengt de zomer dichterbij.
Is mei nat, een droge juni volgt zijn pad



MOEDERDAG ZONDAG 11 MEI



Mama is het woord
Waar het leven mee begint
Mama is het woord
Dat hoort bij ieder kind
Een woord om zacht te zeggen
Niet om luid te schreeuwen
Het hoeft niets uit te leggen
En gaat door alle eeuwen
Mama is het woord
Waar de mensheid mee begint
Mama is een ander woord voor liefde

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 hoofdingang 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 Careyn De Ark Herenstraat 85, 2291 BD Wateringen Tel: 0174-29 36 47 