



samen in De Ark



INFOBULLETIN JUNI 2025

FIETSPROJECT DE SJAAKIES



Binnen de ARK zijn we gestart met het vrijwilligersproject
DE SJAAKIES

Dit zijn vrijwilligers die zich inzetten om met u als bewoner te gaan fietsen op de duo fiets.

Op de duo fiets (zie afbeelding) zit u naast de vrijwilliger die voor u fietst met elektrische ondersteuning. U hoeft niet mee te trappen (dat mag wel) maar bent wel lekker buiten een frisse neus halen en de wind door uw haren, of het zonnetje in uw gezicht.

Wij hebben de vrijwilligers geregeld, hoe mooi is dat, nu geven wij u de gelegenheid om een keer mee te fietsen en het zelf te ervaren.

De Sjaakies fietsen nu **elke dinsdagmiddag** vanaf half 3 tot ca half 5

Rondje het Woudt, de Wollebrand, de Uithof, of waar u zelf graag nog eens naar toe wil, het is allemaal mogelijk.

Ook enthousiast geworden? Geef u op bij de receptie of bij de Klantcoaches Marian & Sandra van VBL & Thari/Judith en Ebru van KSW en we spreken een datum met u af.

Redactieadres:

Receptie De Ark

Tel. 29 36 47

receptie.de.ark@careyn.nl

Kopij volgende uitgave;
uiterste aanleverdatum
22 juni



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 JUNI:

De bus gaat dinsdag 3 juni niet i.v.m. de wandel 2-daagse
En dinsdag 17 juni is er een dagtocht en bewoners zijn hiervoor uitgenodigd

WIJ ZIJN OP ZOEK NAAR:

Wij zijn op zoek naar een vrijwilliger met affiniteit voor hand en gezicht verzorging, die onze bewoners willen verwennen met een beetje extra aandacht en verzorging. Wij hebben een mooie beauty ruimte tot onze beschikking in de Ark.

Wat vragen wij:

- * Iemand met een warm hart en affiniteit met ouderen
- * Basisbehandelingen zoals gezichtsverzorging en handverzorging

Wij bieden veel waardering en blijde gezichten.

Heeft u interesse neem dan contact op met Team welzijn

Sandra S.vanSpronsen@careyn.nl

Marianne Mar.vanGalen@careyn.nl



VASTE ACTIVITEITEN

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

Maandagmiddag



14.30 uur: **HANDVERZORGING**

De activiteit hand en nagel verzorging vindt niet meer standaard wekelijks plaats op de maandagmiddag, dit in verband met andere activiteiten.

Op het activiteitenoverzicht welke u elke week in de brievenbus ontvangt staat vermeld wanneer de hand en nagel verzorging plaats vindt.

Locatie: **Tuinkamer**

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 JUNI

De grote activiteiten leest u in dit maandblad en de bewoners van de Ark krijgen tevens wekelijks een overzicht met "kleinere activiteiten" voor alleen bewoners van de Ark.

Maandag 2 juni 14.30 uur Wandel-tweedaagse

Dinsdag 3 juni 14.30 uur Wandel-tweedaagse

Bewoners die zich hebben opgegeven gaan met hun begeleiders een mooie wandeling maken door wateringen, de eerste dag gaan we gezamenlijk een bakkie doen in de oma-speeltuin de kinderster.



Daar waar alle bewoners van wateringen mooie herinneringen aan hebben want wie is daar nu niet geweest?

Dag twee is tegelijkertijd de vossenjacht, dit was een wens vanuit de wensboom met kerst. Tijdens de route zult u moeten zoeken naar de "vossen" deze zijn verspreid over de route, wanneer u ze allemaal hebt gevonden kunt u het wedstrijdformulier inleveren bij de ark waar een koele/koude verfrissing uw beloning is.



Woensdag 04 juni 14.30 uur Optreden koor Vocaal

Donderdag 05 juni 10.30 uur
14.30 uur Bloemschikken opgeven bij de receptie
Bloemschikken opgeven bij de receptie
€7,50 p.p.



Woensdag 11 juni 15.00 uur De barber(kapper) komt onze heren
verwennen met een scheerbeurt voor
vaderdag



Opgeven via de antwoord strook op uw uitnodiging, graag afgeven bij de receptie

Donderdag	12 juni	14.30 uur	Optreden van La Familia "belle Italia
Maandag	16 juni	10.30 uur	Dansles in de kleine zaal
		14.00 uur	Hand en nagels verzorging
Dinsdag	17 juni	10.00 uur	Verkoop schoenen/ Tab schoenen, wanneer u nieuwe schoenen nodig hebt kom gerust even kijken



Woensdag	18 juni	10.30 uur	Verjaardagochtend voor de jarige van de maand mei en juni
			De jarigen krijgen een uitnodiging, de ochtend is alleen voor de jarige bewoners



Donderdag	19 juni	15.00 uur	Bingo
Maandag	23 juni	14.00 uur	Hand en nagels verzorging
Dinsdag	24 juni	17.30 uur	Themadiner
Maandag	30 juni	10.30 uur	Dansles kleine zaal in het restaurant
		14.00 uur	Hand en nagels verzorging

SNACK VAN DE MAAND JUNI



Woensdag 04 juni	Poffertjes
Woensdag 11 juni	Patat met een Frikandel
Woensdag 18 juni	Mini pizza
Woensdag 25 juni	Broodje met warme beenham



Kosten: € 5,- inclusief drankje en is van 16.00 tot 17.30 uur

THEMA-DINER

Dinsdag 24 juni

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 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 - TERUGBLIK



De kleurochtenden worden leuk bezocht en de resultaten mogen er zeker zijn!



Moederdag traktatie



Wat hebben we genoten van een gezellig optreden van de Tiereliers.
Hartelijk dank voor de fijne en gezellige middag!

DE SJAKIES

Binnen de ARK zijn we gestart met het vrijwilligersproject

De Sjaakies (zie poster voorpagina)

Dit zijn vrijwilligers die zich inzetten om met u als bewoner te gaan fietsen op de duo fiets. Op de duo fiets zit u naast de vrijwilliger die voor u fietst met elektrische ondersteuning. U hoeft niet mee te trappen (dat mag wel) maar bent wel lekker buiten een frisse neus halen en de wind door uw haren, of het zonnetje op uw bol.

Wij hebben de vrijwilligers geregeld, hoe mooi is dat, nu zoeken we u om een keer mee te fietsen en het zelf te ervaren.

De Sjaakies fietsen nu elke dinsdagmiddag vanaf half 3 tot ca half 5

Rondje het Woudt, de Wollebrand, de Uithof, of waar u zelf graag nog eens naar toe wil, het is allemaal mogelijk.

Ook enthousiast geworden? Geef u op bij de receptie of bij Marian of Sandra van VBL of bij Thari en Ebru of Judith van KSW

WEERSPREUKEN JUNI

In juni dondergevaar, dan is het een vruchtbaar jaar.

Wie nu zijn vel niet brandt, staat straks als een bleekscheet op het strand.

Als de noordenwind in juni staat, komt het onweer veel te laat.

Zo heet het is in juni, zo koud het is in december.

Een boon in juni geplant, geeft er vijftig in de hand.



KERKELIJKE ACTIVITEITEN JUNI



Zondag	01 juni	10.30 uur	Wezenzondag	Gbl. R. v/d Knaap
Zondag	08 juni	10.30 uur	Pinksteren	Pastor Nabor Langstraat
Zondag	15 juni	10.30 uur	Drievuldigheidszondag	Pastor Nabor Langstraat
Zondag	22 juni	10.30 uur	Sacramentszondag	Pastor P. Stolwijk
Zondag	29 juni	10.30 uur	Feest Petrus en Paulus	Pastor F. Alkema

VADERDAG 21 JUNI 2025

Een vader is je beste vriend
Zo eentje waar je alles mee deelt
Een vader laat je lachen
En zorgt dat je je niet verveelt
Maar vaders kunnen ook zeuren
En streng zijn op hun tijd
Maar wat voor vader je ook mag zijn
Je blijft mijn vader
Ik wil je nooit meer kwijt



Vakantie

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

BAGAGEBAND

BARBEQUEN

BUITENLAND

CARAVAN

HOTEL

KOFFER

REIZEN

STRAND

TAAL

TENT

VAKANTIE

VOUWWAGEN

VRIJETIJD

ZEE

ZON

ZONNEBADEN

ZONNEBRIL

ZWEMBAD

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 