



Frankelandgroep

nieuws

editie 3 - 2020

Het leven tijdens corona

Massaal aan het videobellen
Lezen en puzzelen, altijd leuk!

Colofon

Jaargang 12, nummer 3 - 2020

Oplage 4.000 stuks

Hoofdredacteur Wendy van Dongen

Redactiesecretaresse Diana Snoek

Frankelandgroep Nieuws is een uitgave voor bewoners en cliënten van Frankeland, Harg-Spaland, Jacobs Gasthuis, Schiewaegh, Vaartland en Thuiszorg Ouderen Frankelandgroep (TOF)

Redactiemedewerkers

Janneke Warmolts, Carien Kemink, Marlies Engel, Monique de Jager, Elly Kramer, Erika van Driessen Hoogland en Rob Besseling

Met dank aan allen die aan deze editie hebben meegewerkt

Vormgeving

DTPat - Patrick Mostert

Atlantis Creative

Frankelandgroep Nieuws verschijnt zes keer per jaar
Het volgende nummer verschijnt op 31 juli

Redactieadres

Frankelandgroep Nieuws

Sint Liduinastraat 10, 3117 CS Schiedam

Telefoonnummer: 010 - 426 49 25

U kunt uw inzending in een envelop, gericht aan Redactie Frankelandgroep Nieuws, inleveren bij de receptie van Frankeland, Harg-Spaland, Jacobs Gasthuis, Schiewaegh of Vaartland; ook kunt u uw inzending per e-mail richten aan: fgn.redactie@frankelandgroep.nl

Kopij voor de volgende editie kan worden ingeleverd bij het secretariaat van Frankeland, t.a.v. Diana Snoek.

Dit kan vanaf nu al, maar de uiterlijke inleverdatum is **maandag 22 juni**, wat strikt wordt gehanteerd.

Kopij die na deze datum wordt ingeleverd, kan niet meer worden geplaatst

De redactie behoudt zich het recht voor inzendingen te weigeren of in te korten



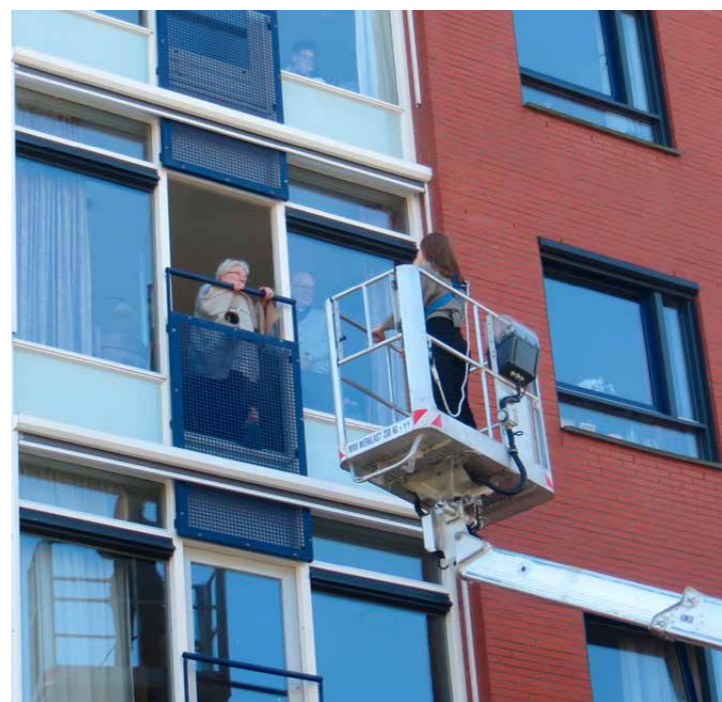
Bloemen houden van mensen ...

8



Ode aan onze HARTwerkers

24



Op de koffie bij ...

68

In deze editie

Voorwoord	4
Noot van redactie	5
Lezen en puzzelen, altijd leuk!	6
Rebus	6
Herdenkingstafel Schiewaegh	7
Klachtenfunctionaris/vertrouwenspersoon	7
Hart onder de riem van Klay interieurbouw	11
'De darmen zalven'	12
Start cliëntportaal in Vaartland	14
Nieuws van het Steunfonds Derde Wereld	15
In contact met de buitenwereld	16
Eten en drinken in coronatijd	20
Legpuzzel	23
In beweging tijdens corona	26
Gedicht	29
Rebus	29
Activiteiten in coronatijd - Harg-Spaland	30
Column TOF	34
Bijzondere verjaardagen in bijzondere tijden	36
Agenda Alzheimer Café en Parkinson Café	39
De werkdag van ...	40
Agenda Roze Salon	44
Om even bij stil te staan ...	45
Activiteiten in coronatijd - Frankeland	46
Kort verhaal: De ontdekking van Sión	52
In evenwicht blijven in coronatijd: hoe doe je dat?	54
Videobellen	56
Iedereen de groeten	57
Het werk van een activiteitenbegeleider in coronatijd	58
Woordzoeker	60
Activiteiten in coronatijd - Vaartland	62
Stadsarchief Vlaardingen	64
Woordzoeker	67
Rectificatie	71
Natuur-rijk Schiedam	72
Activiteiten in coronatijd - Jacobs Gasthuis	74
Activiteiten in coronatijd - Schiewaegh	78
Feest na de bevrijding	80
Videobellen met een bewoner van Harg-Spaland	84
Trappelzakboogie	86
ZorgkaartNederland in beeld	87
Andere manier van werken	88
Prijspuzzels	90



Voorwoord

Door Minke de Jong

Is er in deze tijd nog wat anders te melden dan corona?

In de vorige editie van Frankelandgroep Nieuws heeft Ben uitgebreid stilgestaan bij een onderwerp dat ons nu al (te) lang bezighoudt; de coronapandemie. Helaas is dit onderwerp nog steeds actueel en is het einde van de tunnel, op het moment dat ik dit schrijf, nog lang niet in zicht. En wat snakken we allemaal hier naar; weer normaal bezoek mogen en kunnen toelaten op al onze locaties, activiteiten weer zoals gewoonlijk te kunnen uitvoeren in plaats van buiten bij de huizen, gade te slaan vanachter de ramen en vanaf balkons, personeel en bewoners die weer normaal contact kunnen hebben, dus zonder anderhalve meter-regel, mondkapjes, handschoenen, schorten, brillen en dat al onze zeer gewaardeerde vrijwilligers hun belangrijke werk weer overal kunnen uitvoeren.

Ik heb geen glazen bol maar zie de situatie nog niet op korte termijn ontzettend veel verbeteren. Het enige dat we voorlopig kunnen doen is proberen te zorgen dat we het virus zoveel mogelijk buiten de deur houden, dat we voldoende beschermende middelen tot onze beschikking hebben, indien daar aanleiding voor is bewoners en personeel kunnen laten testen en ons uiterste best doen het voor de bewoners van de Frankelandgroep toch nog een beetje een aangename tijd te laten zijn. Ons 'Zo gewoon mogelijk' zit er helaas voorlopig niet in. Ook heeft iedereen natuurlijk zijn of haar klein persoonlijk leed door deze crisis. Ikzelf zou bijvoorbeeld in juli een weekje naar onze Spaanse villa La Sorpresa gaan, de vliegtickets heb ik al een tijdje in huis, maar dat zal allemaal vast niet doorgaan. Over mijn echte, langere, zomervakantie durf ik al helemaal niet na te denken. Gelukkig ben ik vlak

voor het moment dat kappers niet meer mochten werken nog even geknipt dus daar kan ik voorlopig wel weer even tegen. Maar weer naar de supermarkt kunnen zonder tussen de lijntjes te moeten blijven en bang te zijn voor de overige klanten die niet voldoende afstand houden, gewoon weer kunnen winkelen en lekker een restaurant bezoeken zou ik toch wel heel prettig vinden. Maar 'moed verloren, al verloren', dus we gaan strijdlustig door. Een voorbeeld daarvan is deze Frankelandgroep Nieuws nummer 3, met hopelijk onderwerpen en reportages die u interesseren. En elke crisis heeft ook zijn voordelen; toen het bezoekverbod door de overheid werd opgelegd heeft de Frankelandgroep diverse iPads aangeschaft waarmee bewoners kunnen 'beeldbellen' met hun naasten. Velen hebben hier al, voor het eerst in hun leven, gebruik van gemaakt. Als u dat nog niet gedaan heeft en ook graag wilt, vraag er dan naar bij de afdelingsleiding. Zij kunnen ook zorgen dat u technische begeleiding/ondersteuning krijgt bij dit soort bellen. Voor het personeel, dat het op dit moment ook extra zwaar heeft, zorgt het bestuur en directie incidenteel voor een hart onder de riem en blijk van waardering. Tot nu toe zijn er cadeautjes als een tube handcrème, een fles olijfolie, bosjes tulpen, zakjes met lekkernijen, notenmix, gemengde dropjes en een zonnebrandcrème uitgedeeld. Omdat het restaurant gesloten is krijgt iedereen die aan het werk is door de keuken en de horeca zo nu en dan een lunchsnack aangeboden. En hier houdt het vast niet op! Laten we hopen dat deze vervelende tijd zo snel mogelijk weer achter ons ligt. Rest me nog u het allerbeste toe te wensen en te zeggen; houd vol, ééns is het weer voorbij!

Noot van redactie



Zoals Minke in haar voorwoord schrijft: ons 'Zo gewoon mogelijk' zit er helaas nog niet in. Zo ook voor Frankelandgroep Nieuws, al komen we met deze editie een aardig eind in de buurt. U vindt gewoon de vertrouwde rubrieken, waaronder Op de koffie bij ..., Natuur-rijk Schiedam, het Stadsarchief Vlaardingen en de column van de TOF. Maar daarnaast laten wij u zien hoe het er deze maanden aan toe gaat binnen de locaties. Er staat een hoop stil, maar tegelijkertijd gebeurt er heel veel!

Hoe zorgen onze HARTwerkers ervoor dat we ons 'Zo gewoon mogelijk' zoveel mogelijk benaderen of dat we bewoners de coronaperikelen op zijn minst even kunnen doen vergeten? U leest het in ons magazine! En wat ontstaan er een hoop hartverwarmende initiatieven in deze moeilijke tijd. We delen ze graag met u. Daarnaast bieden we u wat extra vermaak met een kort verhaal en diverse puzzels. Want velen van u hebben wellicht wat extra tijd over nu.

Kijk op onze speciale pagina frankelandgroep.nl/coronavirus



Kortom: voor u ligt weer een goedgevulde editie van Frankelandgroep Nieuws. Wij wensen u ook (of juist!) in coronatijd veel leesplezier!

Aangepaste agenda

Net als bij editie 2 kunnen we niet goed inschatten welke agenda-items bij het ter perse gaan van Frankelandgroep Nieuws nog actueel zijn bij het verschijnen van deze editie.

Daarom vindt u bij een aantal agenda-items weer een coronateken, dat verwijst naar de online agenda op onze website: hier vindt u steeds de meest actuele informatie over welke activiteiten doorgaan of geannuleerd zijn.

Agenda-items die deze keer niet in Frankelandgroep Nieuws staan:

- Busreizen vanuit Frankeland
- Eten & drinken bij de Frankelandgroep
- Exposities
- Podia uitgelicht

Samen sterk: actuele (voorzorgs)maatregelen
Hoe is de situatie binnen de locaties van de Frankelandgroep? Welke (preventieve) maatregelen treffen wij om verspreiding van het coronavirus tegen te gaan of in te dammen? En wat betekent dit voor u als bewoner, cliënt of mantelzorgers?

Op frankelandgroep.nl/coronavirus houden wij u steeds op de hoogte van de laatste ontwikkelingen.

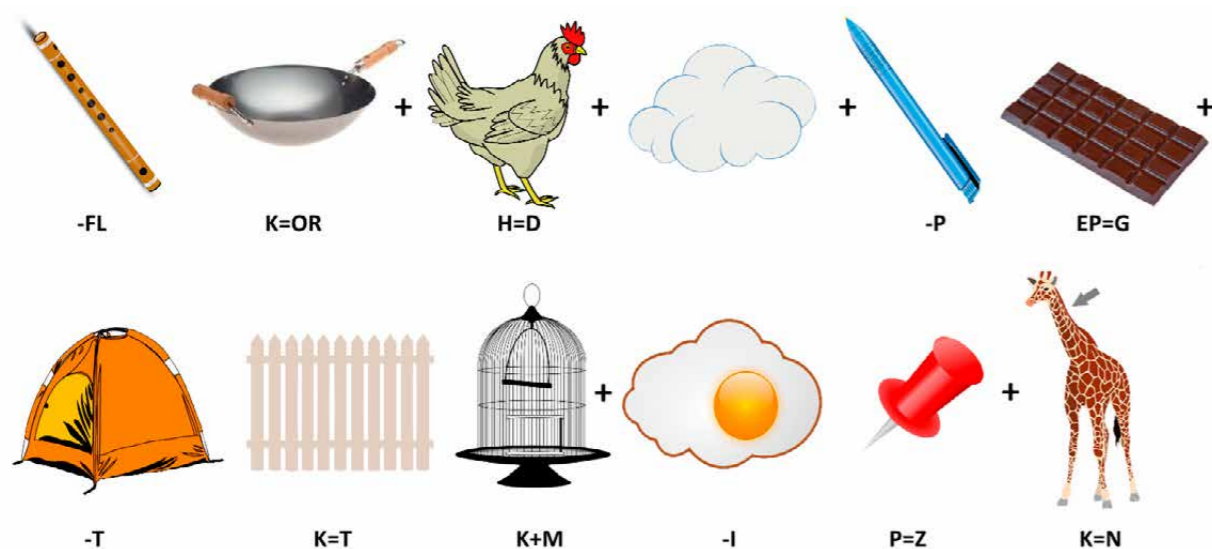


Lezen en puzzelen, altijd leuk!

Naast alle bijzondere activiteiten en optredens die we in coronatijd organiseerden, bleef er helaas ook veel tijd over waarop er even niks gebeurde en de dag misschien behoorlijk langzaam voorbijging. Een aantal betrokken ondernemers en organisaties kwamen met leuke ideeën om de verveling tegen te gaan. Zoals de grote lading puzzels die we kregen van Stone Business Associates en de nostalgische Tom Poes stripboeken van Uitgeverij Cliché.

Ook in Frankelandgroep Nieuws bieden wij u deze keer graag wat extra vermaak met een kort verhaal en extra puzzels. Veel lees- en puzzelplezier!

Rebus



Herdenkingstafel Schiewaegh

Onze locatie Schiewaegh is helaas het hardst getroffen door het coronavirus. In de entreehal van Schiewaegh is door Jacolien Immerzeel, geestelijk verzorger, een speciale herdenkingstafel ingericht. Op deze tafel branden kaarsjes voor de bewoners,

die door het coronavirus zijn overleden. Ook ligt er een condoleanceboek, waarin steunbetuigingen geschreven kunnen worden. Wij wensen alle nabestaanden heel veel sterkte in deze moeilijke periode.



Klachtenfunctionaris/ vertrouwenspersoon

De klachtenfunctionaris/vertrouwenspersoon voor bewoners en cliënten van de Frankelandgroep is mevrouw Els Nauta.

Zij is bereikbaar via de receptie van Frankeland, telefoon 010 - 426 49 25, of per e-mail: e.nauta@frankelandgroep.nl.

Bloemen houden van mensen ...

... en wij houden van bloemen! Dat is maar goed ook, want de afgelopen maanden spreidde zich een zee aan kleurrijke bloemen en planten over ons heen. Deels gekocht door bestuur en directie om lokale ondernemers te ondersteunen in deze voor hen moeilijke tijd. En deels aan ons geschonken; door familieleden, door buurtbewoners, door ondernemers. Voor onze bewoners én voor onze HARTwerkers.



Bijna dagelijks werden op de verschillende locaties bloemen bezorgd. Orchideeën, geraniums, gerbera's, tulpen, rozen, anjers, chrysanten, pioenrozen, noem maar op. De bewoners genoten ervan! Ze maakten er mooie bloemboeketten van en de afdelingen fleurden ervan op. In Vaartland werden de bewoners lief verrast met mooie orchideeën van de dames van de receptie: "Wij missen u beneden". Dat was vast ook wederzijds.

Via deze weg willen wij iedereen, die onze bewoners en HARTwerkers deze prachtige bloemen heeft geschonken (het zijn teveel namen om op te noemen), ontzettend bedanken!

Een kleine impressie van de kleurrijke bloemen.



de afgelopen maanden spreidde zich een zee aan kleurrijke bloemen en planten over ons heen





Van Klay interieurbouw kwam, naast een kleurrijke bloemenzee, ook een wel heel bijzonder en opvallend 'pakketje' ...

Hart onder de riem van Klay interieurbouw

Door Rob Besseling

In de ochtend van 22 april gebeurde er iets totaal onverwachts: medewerkers van Klay interieurbouw uit Hoogvliet verrasten de medewerkers van Schiewaegh toen zij kwamen aanrijden in een bestickerde bus waarop stond: 'Jullie zijn onze helden, personeel Schiewaegh!'

Het team laadde eerst een groot houten hart uit met daarop de tekst 'voor de helden van Schiewaegh' en vervolgens maar liefst 60 mooie boeketten bloemen voor het zorgpersoneel. Tenslotte kregen de medewerkers een applaus van de mannen, wat meerdere medewerkers zichtbaar ontroerde.

De echtgenoot van Schiewaegh-medewerker Insa van Broekhoven (afdeling Diamant) is werkzaam bij Klay Interieurbouw. Met dit gebaar willen ze de medewerkers van Schiewaegh een hart onder de riem steken. En dat is hen gelukt! Blij verrast was iedereen met dit prachtige cadeau.



‘De darmen zalven’

Oftewel: lekker eten en drinken, met in dit geval de nadruk op lekker. De afgelopen maanden zijn bewoners van alle kanten extra verwend met diverse lekkernijen. Door ons geweldige horecateam, door andere (zorg)medewerkers en vrijwilligers van de Frankelandgroep, door bestuur/directie en door tal van betrokken organisaties en mensen van buitenaf. De darmen zijn gezalfd!

De geur van versgebakken appeltaart

Alle bewoners en medewerkers van Frankeland zijn getraakteerd op een stuk appeltaart. Dozen vol versgebakken taarten werden aangeboden door Droom! Beuningen in samenwerking met ingenieursbureau Cauberg - Huijgen uit Rotterdam. De kleindochter van mevrouw De Rooij uit Frankeland werkt bij dit ingenieursbureau en zij had Frankeland voorgedragen om in het zonnetje te zetten. Iedereen heeft er heerlijk van zitten smullen!

Geel is de kleur van Pasen

Welk drankje past er dan beter bij Pasen dan een ouderwets advocaatje. Alle bewoners van onze locaties kregen daarom rond Pasen een glaasje advocaat met slagroom aangeboden. Bestuur en directie van de Frankelandgroep voegden daar een smakelijke paasattentie aan toe: koekjes en paaseitjes van bakkerij Molendijk in een feestelijke verpakking.

Oranjabitter

‘Bij Koningsdag hoort natuurlijk een glaasje Oranjabitter’, zo moeten Leo Fontijne en Constantijn Stevens gedacht hebben. Daarom kregen onze bewoners op Koningsdag een flesje Oranjabitter aangeboden. Met dank aan distilleerderij H. van Toor uit Vlaardingen. Proost!

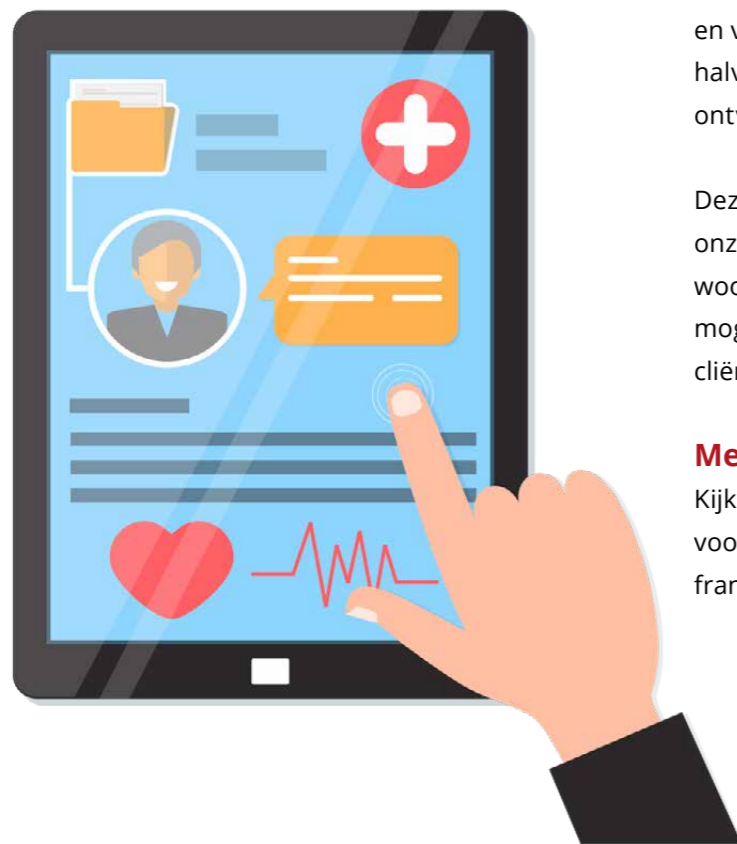
Wij hopen dat ook u – ondanks de ongezellige coronatijd – de darmen heeft mogen zalven. Bent u bang dat er door al dat lekkers misschien wat pondjes af mogen? Dan verwijzen we graag naar de beweeg oefeningen van onze fysiotherapeuten elders in dit magazine!



Start cliëntportaal in Vaartland

Nadat we begin 2019 al met succes zijn overgestapt van een papieren zorgdossier naar het Elektronisch Cliënten Dossier (ECD), bieden we alle bewoners van Vaartland met intramurale zorg en hun vertegenwoordigers zorg sinds half april ook toegang tot het cliëntportaal.

Woont u in Vaartland of bent u vertegenwoordiger van een bewoner, dan kunt u nu dus op elk moment én op afstand het zorgplan, geplande activiteiten en rapportages van de zorgmedewerkers inzien.



Hoe krijgt u toegang tot het cliëntportaal?

Het aanmelden voor het cliëntportaal werkt volledig digitaal via het aanmeldformulier op onze website: frankelandgroep.nl/clientportaal. Hier vindt u alle informatie – onder andere over veiligheid en privacy – overzichtelijk op een rij. Bewoners en vertegenwoordigers zorg van Vaartland hebben halverwege april schriftelijk informatie hierover ontvangen.

Deze vervolgstap betekent dat alle bewoners van onze locaties (exclusief huurders), hun vertegenwoordigers zorg én alle thuiszorgcliënten nu de mogelijkheid hebben om gebruik te maken van het cliëntportaal. Een mooie stap dus!

Meer informatie

Kijk voor meer informatie over het (aanmelden voor) het cliëntportaal op onze website frankelandgroep.nl/clientportaal

Nieuws van het Steunfonds Derde Wereld

Door Jel van Geffen, pater Tonny Heeren, Astrid Hofman en Jos Poell

Vanuit de Derde Wereld kregen we de afgelopen weken twee berichten. Een uit Kaapverdië en een uit Bolivia.

Uit Kaapverdië berichtten ze ons dat ook zij veel last hebben van het coronavirus en dat het veel invloed heeft op hun dagelijks leven. Ouderen mogen niet meer de deur uit. De overige bewoners mogen alleen voor hun dagelijkse boodschap naar buiten. De scholen zijn gesloten.

Het bestuur van de Stichting Water voor Leven heeft, dankzij de gift van € 2.000,00 van de Stichting Liduina, voor tien ouderen op Fogo nieuwe matrassen en incontinentiehoezen kunnen aanschaffen. Dat was hard nodig! De oude matrassen stonken, vielen uit elkaar: werkelijk onverantwoord. Na vervanging spraken de stralende, blijde en dankbare gezichten van de ouderen boekdelen. "Moge God u zegenen." "Ik werd er stil van", schrijft David van Midden van de Stichting Water voor Leven. "Hartelijk dank voor uw gift".



Vanuit Bolivia berichtte ons pater Henk Erdhuizen. Hij schrijft: "Ook hier in Bolivia zijn het geen gemakkelijke tijden. Zekerheden vallen weg, mensen moeten zoveel mogelijk thuisblijven. Wij mogen ons gelukkig prijzen, dat we nog niet veel slachtoffers hebben in Bolivia. De regels zijn heel strikt hier. Ik mag wel naar de bank, maar niet naar de markt vanwege mijn leeftijd." (70 plus). Henk Erdhuizen werkt in een huis waar jongens en meisjes van vijf tot twaalf jaar wonen. Er wonen ook drie verstandelijk beperkte kinderen voor wie elders geen plaats is. In Bolivia zijn zo goed als geen tehuizen voor kinderen met een verstandelijke beperking en zodoende worden deze kinderen snel door families uit huis geplaatst en voor de deur van het huis waar pater Henk werkt, afgegeven. Ook pater Henk wordt door ons gesteund. Tot slot schrijft hij: "Ik gedenk uw goedheid in mijn gebed".

Het Steunfonds Derde Wereld steunt kleinschalige projecten in de Derde Wereld, zoals deze projecten. Dat kan dankzij de bijdragen van medewerkers en directie van de Frankelandgroep. U kunt ook een bijdrage overmaken naar banknummer NL64ABNA0479473803 van Frankeland o.v.v. gift t.b.v. actie 3e wereld. Hartelijk dank!



In contact met de buitenwereld

Buiten lijkt zo ver weg als je een paar maanden lang niet naar buiten kunt en 'buiten' niet naar binnen mag. Wat zijn we daarom ontzettend dankbaar voor alle communicatiemomenten die tijdens de sluiting van onze verpleeghuizen tot stand zijn gekomen. Door creativiteit. Door vernieuwing. En door de geweldige inzet van medewerkers, familie, buurtgenoten en (lokale) organisaties.

Op alle mogelijke manieren werd er gecommuniceerd: van buiten naar binnen, van binnen naar buiten of ergens daar tussenin ...

Doe-elkaar-een-groet-brievenbus

Het kan zo simpel zijn: bewoners van het Jacobs Gasthuis hielpen elkaar en brachten elkaar een krantje of tijdschrift. Daarnaast ging de 'Doe-elkaar-een-groet-brievenbus' rond. Bewoners konden er een groet in stoppen voor een andere bewoner. Een hart onder de riem en erg leuk om te ontvangen! Zoals Kristy Westerdijk, activiteitenbegeleider, het mooi verwoordt: "Deze dingen ontstaan vanzelf en zijn ontzettend mooi om te zien. Hoe moeilijk ieder het persoonlijk ook kan hebben, we blijven aan elkaar denken en er voor elkaar zijn".



Een ouderwets kaartje: altijd goed!

De burgemeester en wethouders van Schiedam en Vlaardingen toonden hun medeleven door alle bewoners een kaartje te sturen via de post. Als steuntje in de rug in deze moeilijke tijd.

De Vrienden van Schiedam, een groep Schiedamse ondernemers, hebben voor vele opbeurende kaartjes gezorgd voor bewoners van Harg-Spaland. Medewerkers van Stroomopwaarts kwamen de kaartjes persoonlijk afgeven bij de locatie.



Twee schattige jongedames uit de buurt gingen zelf aan de slag en brachten een hele stapel zelfgemaakte kaarten voor bewoners van Harg-Spaland. Gewoon, zomaar, omdat ze dachten dat onze bewoners wel een hart onder de riem konden gebruiken. Er woont niet eens een bekende van ze: wat ontzettend lief, het werd zeer gewaardeerd!

Een poëtische lentegroet

Een extra bijzondere kaart ontvingen alle bewoners van Stadsdichter Schiedam, Yvette Neuschwanger-Kars. Zij stuurde bewoners een poëtische lentegroet op groeipapier. Het kaartje bevat bloemenzaadjes en kun je dus in een potje doen en planten. Zo haal je de lente in huis!

Natuurlijk is het ook leuk om zelf kaartjes te versturen. Reden voor Coppens Slaapcomfort uit Schiedam om al onze bewoners een setje ansichtkaarten te geven, die ze zelf naar familie, vrienden of bekenden kunnen sturen. Om het nog makkelijker te maken: de Frankelandgroep betaalt de postzegels!



Letterlijk buiten de deur

De deuren van de locaties waren gesloten, maar gelukkig heeft iedere locatie voldoende tuin, stoep, terras en straat om van daaruit contact te zoeken met bewoners. Van alle kanten kwamen hartverwarmende berichten van familie, vrienden, bekenden én onbekenden. Van zwaaien en roepen, tot spandoeken en prachtige stoepkrijttekeningen met moedgevende teksten.

Videobellen

De meest vernieuwende manier van communiceren was voor velen het videobellen met familie. Elkaar even kunnen zien, al is het op een beeldscherm, is toch anders dan elkaar alleen maar kunnen horen ... Dat persoonlijke contact is zo belangrijk! Heel blij waren we daarom met de speciaal hiervoor aangeschafte tablets voor alle locaties. En sommige bewoners gebruikten heel modern hun eigen tablet of smartphone!

De dochter van mevrouw Boon uit Harg-Spaland heeft de hele familie via Skype bij elkaar gebracht, zodat mevrouw Boon haar kleinkinderen allemaal heeft kunnen zien, inclusief de zwangere buik van haar kleindochter die ergens in de zomer gaat bevallen. Door de brasserie klonk het alleen maar "Dag oma!", "Dag Lieverd!".

Elders in het magazine vindt u twee mooie verhalen over het videobellen in Schiewaegh (pagina 56) en in Harg-Spaland (pagina 84).

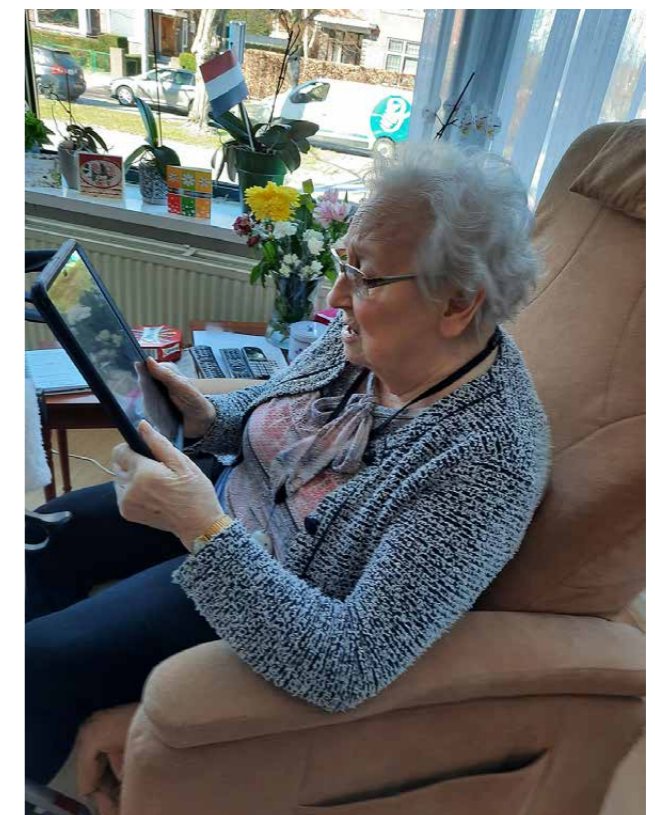
Bezoekregeling

Het meest directe contact met de buitenwereld dat we voor het ter perse gaan van dit magazine hebben kunnen bereiken, zijn de bezoeken in onze speciaal hiervoor ingerichte brasserieën bij de coronavrije locaties. Het was nog verre van ideaal, maar alweer een hele mooie stap in de goede richting. We hebben hier dan ook een aantal mooie reacties op ontvangen:

"We hebben erg genoten van de mogelijkheid om elkaar weer eens 'live' te ontmoeten. Wat een werk om dat voor iedereen te organiseren! Het resultaat is er naar, top gedaan!"

"U (bestuurder Ben de Koning) zegt dat dit een half vol glas is, maar voor ons loopt het over."

Wat zou het geweldig zijn als onze deuren weer gewoon – of op zijn minst een beetje gewoon – open staan op het moment dat u dit leest. Daar duimen we voor!





Eten en drinken in coronatijd

Door Berdien Schram, diëtist Frankelandgroep

De invloed van voeding op de weerstand

Door gezond te eten, genoeg te slapen en regelmatig te bewegen blijven we fit en is onze weerstand het hoogst. Een goede weerstand kan helpen om minder snel of minder hevig ziek te zijn. Het voorkomt niet dat we ziek worden, het voorkomt niet dat we corona krijgen, maar het kan wel helpen om er sneller van te herstellen.

Een goede weerstand kan helpen om minder snel of minder hevig ziek te zijn.

Wat is gezonde voeding?

Gezonde voeding bestaat uit groente, fruit, peulvruchten, noten, vis volkorenproducten en melkproducten en bevat weinig zout en verzadigd vet. Gezonde voeding betekent daarnaast dat u matigt met alcoholische en suikerhoudende dranken en dat u gevarieerd eet. Zo krijgt u alle voedingsstoffen binnen die u nodig heeft, zoals eiwitten, koolhydraten en vetten, maar ook vitamines en mineralen.

Eet bijvoorbeeld niet dagelijks hetzelfde fruit of dezelfde groente. In kiwi, aardbeien, citrusfruit, rode paprika en spruiten zit veel vitamine C, terwijl banaan, meloen, tomaat en sla weer veel kalium bevatten.

Bent u 70 jaar of ouder dan heeft u dagelijks (gemiddeld) de hiernaast aangegeven hoeveelheden nodig om de juiste en voldoende voedingsstoffen binnen te krijgen.



Groente en fruit

Bron van: vitamine C, kalium, calcium, vezels

- 250 gram groente
- 2 stuks fruit



Brood, graanproducten, aardappelen

Bron van: vezels, B-vitamines, ijzer

Man:

- 4-6 bruin/volkoren boterhammen
- 4 opscheplepels volkoren graanproducten of 4 aardappelen

Vrouw:

- 3-4 bruin/volkoren boterhammen
- 2 opscheplepels volkoren graanproducten of 3 aardappelen



Vis, peulvruchten, vlees, ei

Bron van: eiwit, vitamine B12, ijzer

- 1 portie van 100 gram vlees, vis of 135 gram peulvruchten
- 15 gram ongezoeten noten
- 2 plakken kaas (= 40 gram)
- 4 porties zuivel



Smeer- en bereidingsvetten

Bron van vet, vitamine A, D en E

- 5 gram vet per sneetje brood
- 15 gram bak-en-braad of olie bij de bereiding van de maaltijd



Dranken

Bron van: vocht

- 1,5-2 liter vocht
- Bij voorkeur water, thee en koffie zonder suiker. Bij uitzondering suikerhoudende dranken als limonade, vruchtensap en frisdrank



per dag
3-5 keer
iets kleins

per week
max. 3 keer
iets groots

Ode aan onze HARTwerkers

Wat zijn we trots op onze HARTwerkers! Ondanks alle turbulentie en coronamaatregelen zetten onze fantastische medewerkers en vrijwilligers zich al maanden vol in om de dag voor onze bewoners en cliënten 'zo gewoon mogelijk' te houden ... Voor al hun inzet verdienen zij het juist nu om éxtra in het zonnetje te worden gezet!

Onder andere door een wekelijks HARTwerkers kadootje vanuit bestuur en directie: handcrème, knabbeltjes, olijfolie, chocolade, koekjes, vvv-bon, bloemen, bubbels, noem maar op. Én een flesje zonnebrand in pocketformaat, want achter de coronawolken schijnt vast en zeker de zon! Het is HARTverwarmend wat onze medewerkers daarnaast aan waardering hebben ontvangen van hun collega HARTwerkers én van mensen en organisaties buiten de Frankelandgroep.

Bij deze een kleine impressie van talloze waarderingen!

Ode: 'Sterren aan het werk'

Muziktherapeut Monique Schenk en activiteitenbegeleider Karlien van Pelt spraken een prachtig dank je wel uit aan alle HARTwerkers met een hartverwarmend filmpje: een ode aan de sterren van de Frankelandgroep .



Bekijk hier het filmpje



Boterkoek

Oud-collega en vrijwilligster Mieke van der Schaal had voor al haar collega's van Frankeland boterkoek gebakken. Wat een karwei moet dat geweest zijn. We hebben er van gesmuld, wat was die lekker!

Ansichtkaarten met 'troostkunst'

Het Stedelijk Museum Schiedam heeft Schiedamse kunstenaars gevraagd om 'troostkunst' te maken. Dat heeft leuke kunstwerken opgeleverd. Als 'hart onder de riem' kregen al onze HARTwerkers een setje ansichtkaarten hiervan.



Fruitmandjes

Het Alevitisch Cultureel Centrum Rijnmond heeft fruitmanden geschonken aan de medewerkers van Frankeland om hen in het zonnetje te zetten.

Voucher voor een heerlijke maaltijd én een lekker drankje

Grote dank aan Taverna Broersvest en Rinus Vergouwe van Bureau LeerKracht: we ontvingen van hen een voucher voor een heerlijke maaltijd én een lekker drankje voor onze zorgverleners.

Dank je wel!

En zo kunnen we nog wel even doorgaan. Bij deze namens alle HARTwerkers van de Frankelandgroep een heel groot en welgemeend dank je wel aan iedereen die ons – op wat voor manier dan ook – een steuntje in de rug heeft gegeven!

In beweging tijdens corona

Door de fysiotherapeuten van de Frankelandgroep

Door de uitbraak van het coronavirus bent u meer aan huis gebonden. Juist nu is het voor uw gezondheid belangrijk om in beweging te blijven! Bewegen heeft invloed op uw spierkracht, conditie, balans, stoelgang, beweeglijkheid van uw gewrichten, botontkalking, gewicht, bloeddruk, hart en vaten, de hersenen en uw humeur.

De kans is groot dat u nu minder beweegt. Als u langere tijd minder beweegt, dan kan dit uiteindelijk een negatieve invloed hebben op uw zelfstandig functioneren en het kan het risico dat u valt vergroten.

Het algemeen geldende beweegadvies is:

- bewegen is goed, meer bewegen is beter
- beweeg per week minimaal 150 minuten matig of zwaar intensief, verspreid over meerdere dagen
- langer, vaker en/of intensiever bewegen, geeft extra gezondheidsvoordeel
- doe twee keer per week bot- en spierversterkende activiteiten in combinatie met balansoefeningen
- voorkom veel zitten

Zit niet te lang en probeer door de dag heen licht intensieve activiteiten te doen. Verspreid eventuele huishoudelijke klussen door de dag/week heen. Ons advies is om dagelijks minstens een keer per dag een stukje te lopen, bijvoorbeeld over de galerij. Of haal even een frisse neus op het balkon. Natuurlijk op anderhalve meter afstand van anderen!

Als fysiotherapeuten geven wij graag wat oefeningen voor thuis om u te helpen in beweging te blijven. Begin de eerste keer rustig. Als een oefening onprettig voelt, stop dan met de oefening en ga door met een andere.

Juist nu is het voor uw gezondheid belangrijk om in beweging te blijven!



Bot- en spierversterkende oefeningen

1. Kniestrekken

Ga zitten op een stoel met de rug los van de leuning. Strek uw knie volledig uit, houd dit kort vast en plaats dan uw been weer op de vloer. Herhaal de beweging met uw andere been.

Aantal: beide benen 3 x 10 keer

2. Opstaan uit de stoel

Probeer gedurende 1 minuut zo vaak mogelijk op te staan uit een stoel en weer te gaan zitten. Tip: om de oefening te verzwaren, kunt u uw armen op uw knieën zetten, in plaats van op de arMLEuning, of de armen niet gebruiken. Voor de veiligheid kunt u bijvoorbeeld uw rollator voor u zetten.

Aantal: zo vaak mogelijk in 1 minuut

3. Boksen

Ga zitten op een stoel, beweeg uw arm krachtig schuin voor u uit. Beweeg uw arm terug en herhaal de beweging met uw andere arm. Om de oefeningen te verzwaren kunt u een gewicht in de handen nemen, zoals een blik bonen of een waterflesje.

Aantal: beide armen 3 x 10 keer

Lenigheidsoefeningen

4. Armen zijwaarts

Ga zitten op een stoel. Beweeg de armen via de zijkant omhoog tot de handen elkaar boven het hoofd raken of de schouders niet verder kunnen. Beweeg de armen rustig terug.

Aantal: herhaal de beweging 10 keer

5. Buigen en strekken van de wervelkolom

Ga zitten op een stoel met uw rug los van de leuning. Maak uw rug hol door uw onderrug weg van de leuning te bewegen en uw borst omhoog te bewegen. Maak daarna uw rug bol door uw onderrug naar de stoel te bewegen en uw borst naar beneden te bewegen.

Aantal: herhaal de beweging 10 keer

6. Rondjes draaien met de voet

Ga zitten op een stoel. Strek één been uit en draai uw voet vijf keer linksom en vijf keer rechtsom. Herhaal de beweging met uw andere been.

Aantal: beide benen 5 x linksom en 5 x rechtsom



Balans

7. Staan op 1 been

Ga achter een stoel staan, deze kan als steuntje dienen. Kijk recht vooruit. Trek een knie op, blijf 5-10 seconden op één been staan. Zet daarna de voet weer rustig op de grond. Doe dit daarna met uw andere been.

Aantal: 5-10 seconden per been



8. Op de tenen staan

Ga achter een stoel staan, deze kan als steuntje dienen. Kijk recht vooruit. Plaats uw voeten op schouderbreedte uit elkaar.

Ga op uw tenen staan, houd dit vijf tot tien seconden vast. Laat de hielen langzaam naar de grond zakken.

Aantal: 5-10 seconden



9. Staan met ogen dicht

Ga achter een stoel staan, deze kan als steuntje dienen. Kijk recht vooruit. Sluit uw ogen 5-10 seconden.

Aantal: 5-10 seconden



Ademhalingsoefening

Juist nu is het belangrijk om ademhalingsoefeningen uit te voeren: dit zorgt voor een goede ventilatie van de diepere delen van de longen.

1. Adem rustig en diep in door uw neus. Houd uw adem even vast en adem rustig uit door uw mond. Herhaal dit vijf keer.
2. Adem rustig en diep in door uw neus. Tuit uw lippen zoals u een kaarsje uitblaast. Adem nu langzaam tussen uw lippen uit. U ervaart hierbij wat lichte druk. Herhaal dit vijf keer.

Zit niet te lang en probeer door de dag heen licht intensieve activiteiten te doen.

Gedicht

Ik gedenk, omdat 't kan

Door Frank Vester

Vanavond ben ik 2 minuten stil.

Waarom? Omdat ik dat zo wil.

Omdat ik het belangrijk vind dat de vrijheid overwint.

Omdat ik weet hoe mooi dit is, denk ik aan ieder die ik mis.



Rebus



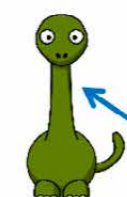
-t



f=v t=nd



-v



-h



-b



b=m

+



st=k



or=e



ba=vi



-d



id=k



-w



-ep



-be



-p



r=b

Hoe komen we de coronatijd door?

Een (foto)impressie uit Harg-Spaland!

Door Marlies Engel

De medewerkers van Harg-Spaland doen hun uiterste best om er toch met elkaar en de bewoners wat moois van te maken en de bewoners actief te houden en een beetje af te leiden. Wij geven u graag een beeld van wat er de afgelopen maanden zoal gedaan en georganiseerd werd voor en met onze bewoners. Het is zeker geen uitputtende opsomming, maar u krijgt wel een goede indruk!

Wekelijks was er een optreden in de tuin en op de parkeerplaats tussen de hoofdingang en Menuet/Suite. De gasten die we mochten verwelkomen waren onder andere DJ Sjaak (de huis-DJ van de Frankelandgroep), Annefleur van den Berg (een musicalster uit Vlaardingen) en The Suspenders (twee broers uit Vlaardingen, waarvan er eentje toevallig ook de vormgever van dit blad is!). Verder kwam er een echt ouderwets Hollands draaiorgel langs. Al die muziek viel in goede aarde. En met dat stralende weer werd er met open ramen en op de balkons volop genoten!

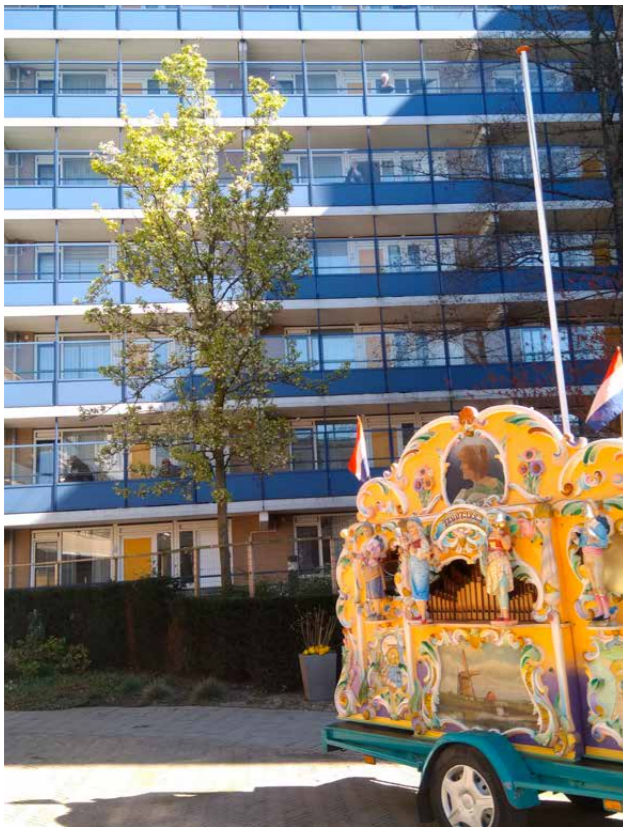
Op de gangen hingen opdrachten als 'Doe de armen in de lucht' en 'Gooi de bal in de emmer'. Deed een beetje denken aan de 'stationnetjes' bij de gymnastiek vroeger, vindt u ook niet? Met bewoners die rolstoelgebonden zijn, bewogen we op maat, volgens het schema van de fysiotherapeut. Verder was er 'balkongym', waarbij twee vrolijke collega's

voor inspiratie zorgden, en kwamen medewerkers in beweging tijdens een heuse 'flashmob'. De bewoners genoten van het dansende personeel! Natuurlijk werd er ook heel wat afgewandeld op de gang.

Die gang leent zich trouwens ook prima voor bijvoorbeeld gangbingo! En geheugentraining. Op onze afdelingen hangen kaartjes met foto's die bijvoorbeeld een spreekwoord verbeelden, of een bekende zanger of een stad. Weet u welke stad dit is? De kaarten worden dagelijks verwisseld.

En verder kon er in aangepaste vorm toch best veel gewoon zoals vroeger. Bloemschikken of knutselen, met door de activiteitenbegeleiders op aanvraag gemaakte pakketjes, kon bijvoorbeeld prima in kleine groepjes op de huiskamer. Ook individueel werd er veel gedaan, zoals muziek luisteren, puzzelen en geheugentraining.





Feestdagen hebben we natuurlijk gewoon gevierd. Met Pasen stonden op alle huiskamers paastakken om een paassfeer te creëren. Alle verjaardagen van de afgelopen maanden hebben we op een hoop gegooid en er een 'Verjaardag-dag' van gemaakt (zie foto's elders in dit blad). Koningsdag vierden we op gepaste wijze met een mini-vrijmarkt in de huiskamer op afdeling 1 en met een grabbelton en sieraden. Ook was er een echte aubade in de tuin, op de parkeerplaats en aan de straatkant, door Leo en Liesbeth van Leeuwen, de zoon en schoondochter van de heer Van Leeuwen. Op de trompet en saxofoon speelden zij het Wilhelmus en Lang zal hij leven. Natuurlijk waren er ook tompoezen en een oranje cocktail om te proosten op onze jarige koning!



Insecten

Door Trude van der Zwan

Ik weet het, ze zijn nuttig, vanaf een afstandje ook mooi, maar eerlijk gezegd, vind ik ze vreselijk. Vooral als ze te dicht in mijn buurt komen.

Bij een van mijn cliënten was het standaard raak. Dan vloog er zo'n verdwaalde wesp recht de huiskamer in of een iets te drukke mot. Dan schrokken we, maar kon ik net genoeg lef opbrengen om de diertjes al wapperend met een krant naar buiten te dirigeren.

Mevrouw wist: ik 'deed' liever geen spinnen. Vooral in de herfst, als de buitenboel weer eens goed gedaan moest worden, ragde zij als een ware heldin langs de pui, zodat de weg vrij was en ik met een wat rustiger gevoel op het trapje kon gaan staan om alles weer blinkend schoon te maken. We hadden daar wel pret in, als het weer het toeliet, pakte ze een stoeltje en hield nauwlettend in de

gaten of er toch niet een kruipertje ineens tevoorschijn kwam.

Het waren niet altijd spinnen die ons lieten schrikken.

Mevrouw was indertijd nog niet zo lang geleden verhuisd en in haar slaapkamer lag nog een hele stapel literatuur, correspondentie, brieven, et cetera, die hoognodig uitgezocht en opgeborgen moest worden.

Er was al een nieuw kastje besteld, dus niets hield ons tegen om orde op zaken te stellen.

Dachten we.

Toen ik de hele stapel naar haar toebrecht, zagen we er ineens iets uitvallen.

En het bewoog.

We keken elkaar met grote ogen ontzet aan: beestjes!

Inderdaad, het waren beestjes. Papiervisjes om precies te zijn. Een hele kolonie.

En toen ging het snel. Ik holde naar de bergkast om de stofzuiger te pakken, terwijl ik over mijn schouder riep dat zij de beesten in de gaten moest houden.

Of het goed was wat we deden, weten we nog steeds niet, maar op een gegeven moment wapperde zij met de blaadjes en ik hield heldhaftig de stofzuigermond erbij.

Wat een klus.

Nadat we zeker wisten dat ze echt allemaal weg waren, namen we de stofzuiger mee naar buiten, gooiden de stofzuigerzak direct in een plastic vuilniszak, sloten die hermetisch en voor alle zekerheid (er mocht er niet een ontsnappen!) werd deze zak linea recta in de vuilcontainer beneden gegooid. Ons kopje thee erna heeft nog nooit zo lekker gesmaakt.

Jaren heb ik bij deze mevrouw gewerkt, spinnen, torren, wandelende takken, we hebben ze allemaal voorbij zien komen. Maar altijd hebben we de 'strijd' gewonnen. Lachend.

In het huisje van mevrouw woonde ook een muisje, die hadden we allebei gezien. Niemand geloofde ons, maar hij was er wel. We zagen hem zo af en toe voorbij lopen. Hij deed geen kwaad, maakte niets kapot, dus mevrouw vond het wel goed zo. Ze had hem ook een naam gegeven, Valentijn. Want op 14 februari had ze hem voor het eerst gezien en dat paste dan wel vond ze.

De laatste keer dat we Valentijn in actie zagen, was op de dag dat er ook een monteur langskwam voor de verwarming.

Mevrouw at een boterhammetje en ik was net bezig met een strijkje, toen we vanuit de berging een luide kreet hoorden van de monteur.

Hij kwam de woonkamer instormen en meldde dat er een eng beest zat, een rat of zo.

Wij stelden hem gerust en vertelden dat het Valentijn was, een muisje, en dat hij helemaal niets deed.

De monteur was niet blij, maar maakte zijn werkzaamheden af en haastte zich naar een andere klus. Vonden wij wel grappig.

Diezelfde middag kwam ook de conciërge langs, hij zou nog even controleren of alles het weer deed, zodat mevrouw weer een lekker warm huis zou hebben.

Op het moment dat de conciërge de gang inliep, kwam – hoe hilarisch – ook Valentijn net de berging uit, ik weet niet wie er harder schrok. Vanaf een afstandje konden we zien, dat zowel Valentijn als de conciërge een sprong in de lucht maakte en allebei een andere richting kozen. Valentijn schoot onder het bed, de conciërge ging er even bij zitten in de woonkamer om van de schrik te bekomen.

En wij? Lagen dubbel van het lachen.

Op een middag belde ik weer vrolijk aan bij mevrouw.

Ze was echter wat teneergeslagen, want net voordat ik aanbelde, had ze een dode Valentijn aangetroffen. En dat raakte haar toch best.

We besloten dat Valentijn teveel had betekend om zomaar in de vuilstort te lozen.

Terwijl ik de wekelijkse dingen in huis deed, maakte zij een mooi doosje, want we hadden inmiddels besloten om, als ik klaar was, samen naar het park te gaan.

En zo kwam het dat een tijdje later we samen in het park stonden, mevrouw hield stemmig het doosje met Valentijn vast en ik schepte een kuiltje met een opscheplepel, want een schepje had ze niet.

Wie zei er dat werken een sleur kan zijn? Ik heb er in ieder geval nooit last van.

Elk jaar op 14 februari krijg ik nog steevast een kaartje met daarop de tekst: 'Liefs van Valentijn.' En dan bel ik mevrouw weer even op, om te vragen hoe het met haar gaat. En zo nu en dan bezoek ik haar in het verzorgingshuis waar ze nu woont. Daar zijn geen spinnen, papiervisjes of muisjes meer. Maar we halen nog altijd die verhalen op als we elkaar zien. En dat is onbetaalbaar.

Bijzondere verjaardagen in bijzondere tijden

Je zal zo'n respectabele leeftijd bereiken en het niet met je familie kunnen vieren ... Dat laten we natuurlijk niet gebeuren, want ook al moet er anderhalve meter afstand blijven, feestvieren kan altijd! We lichten er een paar voor u uit.

Mevrouw Slobbe in Jacobs Gasthuis heeft 91 kaarsjes uitgeblazen

Maar liefst 91 jaar werd mevrouw Slobbe. Maar je bent nooit te oud voor nieuwe dingen: op haar verjaardag maakte mevrouw voor het eerst kennis met de tablet en ziet daar opeens haar zoon in beeld, die haar feliciteert. En of dit niet al bijzonder genoeg was, komt er van buiten een andere zoon aanlopen, die een ladder tegen het gebouw aanzet en naar boven klimt om voor het raam zijn moeder te zien en te feliciteren. Zo had mevrouw Slobbe op een heel bijzondere manier haar twee zoons toch een beetje bij zich op haar verjaardag. Het is helaas niet gelukt dit complete plaatje op de foto vast te leggen.

... komt er van buiten een andere zoon aanlopen, die een ladder tegen het gebouw aanzet



90-ste verjaardag van mevrouw Eigenraam in Vaartland

Een bewoonster van de Résidence in Vaartland werd 90 jaar en vierde dat op een wel heel speciale manier: familie mocht haar via een hoogwerker van BAC Verhuur feliciteren, met op de achtergrond feestelijke draaiorgelmuziek.



Oma Stien in Schiewaegh 97 jaar!

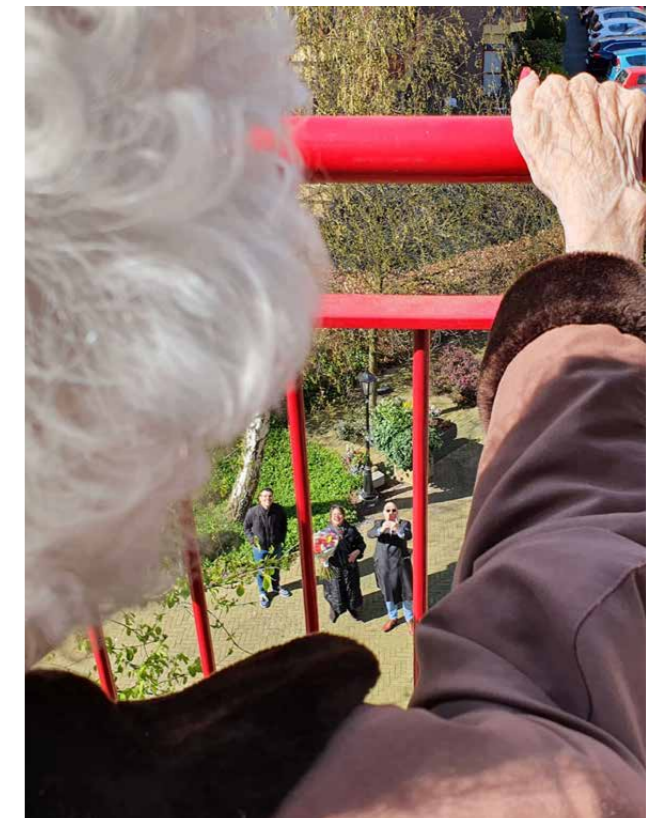
Ook in Schiewaegh was het groot feest met draaiorgelmuziek: oma Stien werd namelijk 97 jaar! SCHIE TV was erbij om een filmpje te maken.

Bekijk het filmpje van SCHIE TV



Mevrouw van Kemenade in Frankeland 103 jaar geworden!

In Frankeland hingen de slingers uit voor de verjaardag van mevrouw Van Kemenade. Zij mocht maar liefst 103 kaarsjes uitblazen! En dan nog zo vief op een stenen bankje staan ...





Verjaardag-dag in Harg-Spaland

In Harg-Spaland is op 15 april de Verjaardag-dag georganiseerd. Alle verjaardagen die we nu niet konden vieren zoals we willen, hebben we op een hoop gegooid en vierden we met muziek, slingers en dans. We hadden samen veel plezier, maar soms werd er ook wel een traantje weggepinkt. Bijvoorbeeld door de meneer die zijn vrouw op een andere etage niet kan bezoeken. Speciaal voor haar vroeg hij 'We'll meet again' van Vera Lynn aan. We pinkten allemaal een traantje met hem mee! Ook daar was ruimte voor op deze stralende 15 april!

Het zijn geen verjaardagsfeestjes, die vooraf zo gepland waren, maar we zullen ze in ieder geval nooit vergeten!



Agenda Alzheimer Café en Parkinson Café

Alzheimer Café

Heeft u dementie of bent u partner of mantelzorgers van iemand met dementie?

Met het Alzheimer Café bieden wij u maandelijks de gelegenheid om in contact te komen met lotgenoten. In een ongedwongen sfeer kunt u ervaringen met elkaar uitwisselen en in gesprek gaan over de problemen die dementie met zich meebrengt. Daarnaast biedt het Alzheimer Café informatie en steun en draagt het bij aan meer openheid over dementie. De toegang tot elk café is vrij. Eventuele consumpties zijn voor eigen rekening.

Locatie

Havenzaal in Frankeland van 19.00 uur tot 21.00 uur.

Data Alzheimer Café

Dinsdag 14 juli

'Vakantie'

In verband met de zomerperiode vindt er in juli géén Alzheimer Café plaats.

Augustus

Het programma voor de maand augustus is nog niet bekend.

Datum Parkinson Café

Maandag 13 juli

'Nieuwste ontwikkelingen bij Parkinson'

Tijdens dit Parkinson Café vertelt dokter Driesen, neuroloog uit het Franciscus Gasthuis & Vlietland, u meer over de nieuwste ontwikkelingen en geavanceerde therapieën bij Parkinson.

Parkinson Café

Een keer per twee maanden organiseren we met onze samenwerkingspartners een Parkinson Café. Het Parkinson Café biedt lotgenotencontact voor mensen met Parkinson, hun partner en overige mantelzorgers.

Het Parkinson Café is onderdeel van het expertisecentrum Parkinson van de Frankelandgroep en is tot stand gekomen in samenwerking met de Parkinson Vereniging, Minters Mantelzorg en de Parkinsonverpleegkundige van het Franciscus Gasthuis & Vlietland. De toegang tot elk café is vrij. Eventuele consumpties zijn voor eigen rekening.

Locatie

Havenzaal in Frankeland van 19.00 uur tot 21.00 uur.

De werkdag van ...

Door Therese van Warmerdam

Voor bijna niemand ziet een werkdag er deze maanden hetzelfde uit als normaal. Wat is anders dan normaal voor bewoners en medewerkers van de Frankelandgroep? Ik sprak met drie medewerkers van Frankeland, Harg-Spaland en Vaartland.



Jolanda Hengst

is subhoofd op afdeling 4 in Frankeland. De zorg op haar afdeling is voor bewoners met lichamelijke beperkingen, veroorzaakt door bijvoorbeeld een herseninfarct, een longaandoening of de ziekte van Parkinson. Op de afdeling wonen 34 mensen, waaronder een echtpaar op een zelfstandige kamer. Het volledige team bestaat uit 38 medewerkers*.

We hebben het druk op een andere manier

Audry: "Zoals altijd draaien we gedurende dag, avond en nacht drie diensten van acht uur. Soms blijven we een uurtje langer om een taak af te ronden, maar de verhalen die je hoort in de media van collega's in de zorg die diensten draaien van twaalf uur, maken wij gelukkig niet mee."

Jolanda: "Het is anders druk en we werken op een andere manier dan normaal. Aan het einde van onze dienst zijn we weliswaar moe, maar niet uitgeput. Bij de Frankelandgroep is een goede bezetting van personeel."

Samantha: "Door die corona werk ik meer op de vloer als verpleegkundige dan aan mijn bureau als afdelingshoofd."

Audry: "Om anderhalve meter afstand te kunnen houden, zitten we met minder mensen op kantoor. Eén computer hebben we afgesloten. Ook op de vloer houden we als collega's zoveel als mogelijk afstand van elkaar. We komen wel dicht bij de bewoners, maar niet meer dan nodig is."

Jolanda: "Veel vaste vrijwilligers die mochten komen, hebben afgezegd omdat ze zelf tot de risicogroep behoren. Heel begrijpelijk. We vangen dit als team samen op. Met elkaar proberen we de bewoners een leuke invulling van de dag te geven. Daarbij krijgen we ondersteuning van de activiteitenbegeleider. Die werkt nu voortdurend op de afdeling omdat de buiten- en groepsactiviteiten niet doorgaan."

Afdeling of kamer als de wereld om je heen

Samantha: "De bewoners mogen niet van de afdeling af. Zo hadden we op de vijfde en zesde etage in Vaartland een grote uitbraak, waarbij 23 bewoners besmet zijn geraakt. Toen hebben we gezegd: "we willen zo min mogelijk beweging in het huis; alleen medisch noodzakelijke bewegingen zijn toegestaan"."



Audry van Waart

is afdelingshoofd van afdeling 2 in Harg-Spaland, een gesloten afdeling met 25 bewoners met dementie exclusief behandeling. De bewoners beschikken over twee huiskamers waar ze met elkaar kunnen zijn. De afdeling heeft een team van 27 medewerkers*.

Jolanda: "Normaal gesproken loop je even naar de begane grond om andere collega's te spreken of om te kijken naar een behandeling. We werken immers intensief samen met bijvoorbeeld de fysiotherapeuten en ergotherapeuten. Maar omdat we door de coronacrisis aan de afdeling gebonden zijn, overleggen we nu telefonisch of per e-mail."

Audry: "We wassen onze handen veel vaker dan normaal. Van de Frankelandgroep kregen we een handcrème om onze handen gezond te houden. En we dragen mondkapjes. Alleen tijdens de zorg hebben we handschoenen aan. Gelukkig hebben we geen zieke mensen op onze afdeling. De collega's met coronaziekten hebben het zwaar. Behalve een mondkapje en handschoenen, is dan beschermende kleding nodig. Zo'n situatie vraagt de hele dag door veel denkwerk. Voor die collega's heb ik groot respect."

Het voelt als een familie die naar je omkijkt.

Was het mondkapje maar doorzichtig

Audry: "Al het personeel draagt de hele dag mondkapjes. Dat vraagt om een hele andere manier van communiceren."

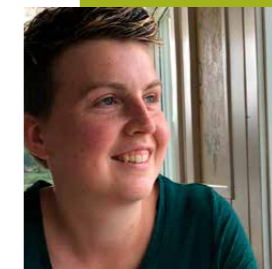
Jolanda: "Dat blauwe mondkapje maakt contact heel afstandelijk. Je moet alles in je stem leggen. Dat je blij bent bijvoorbeeld."

Audry: "Door het mondkapje missen bewoners je gezellige gezicht bij je binnenkomst. Ze zien geen glimlach. We proberen onze ogen meer te laten spreken. En we laten ons gelach horen. Het is soms best inspannend om daar rekening mee te houden. Doorzichtige mondkapjes zouden een uitkomst zijn."

Samantha 't Lam

is afdelingshoofd van unit 1 en de Résidence in Vaartland. Op haar afdeling wonen 44 bewoners met dementie. Ongeveer de helft van de bewoners heeft een gedeelde huiskamer, waar ze onder meer kunnen eten en waar activiteiten zijn. De andere bewoners krijgen zorg op hun kamer. In de Résidence wonen vijf mensen.

Voor de bewoners zijn 33 medewerkers* in touw.



Rustig opstaan

Jolanda: “De dag begint een stuk rustiger dan normaal. Normaal gesproken hebben onze bewoners een overvolle agenda. De druk om niet te laat op het ontbijt of een afspraak te zijn, is weggefallen. Dat is voor veel bewoners wel lekker eigenlijk. De bewoners slapen wat uit, we helpen ze rustig met wassen en aankleden.”

Samantha: “Sommige mensen missen hun dagelijks structuur van even naar beneden gaan en eten in het restaurant. Die zitten nu de hele dag op hun kamer. Voor de mensen met een gedeelde huiskamer geldt dat minder. Die hebben elkaar om op terug te vallen.”

Videobellen en zwaaien naar familie

Jolanda: “Normaal gesproken krijgen de bewoners veel bezoek. Sommige kinderen zijn heel nauw betrokken en kwamen iedere dag. Veel partners van onze bewoners aten 's avonds mee. Voor hen en voor de bewoners is dat een enorm gemis.”

Samantha: “We hebben alle familieleden persoonlijk gebeld. Die zijn meelevend en begrijpen de situatie. Een dochter heeft haar vader in huis genomen, totdat bij ons de deuren weer open gaan.”

Jolanda: “Het is mooi dat je in deze tijd een middel kunt gebruiken als videobellen. Dat doen we nu heel vaak en telefoneren natuurlijk ook. De familie belt ons op wanneer ze buiten het gebouw staan. Dan lopen wij met de mensen naar het raam of het balkon om te zwaaien. Soms zit iemand niet zo lekker in zijn vel en wil dan niet mee naar het raam. Dat soort momenten vind ik best moeilijk. Maar meestal zie je bij de mensen berusting in de situatie.”

“De druk om niet te laat op het ontbijt of een afspraak te zijn, is weggefallen. Dat is voor veel bewoners wel lekker eigenlijk.”

Samantha: “Sinds de eerste persconferentie van de overheid op 16 maart heb ik geïsoleerd geleefd en heb ik niet meer afgesproken met familie.”

Jolanda: “Wij hebben onze eigen contacten met familie op een zo laag mogelijk pitje gezet om de bewoners zo veilig mogelijk te kunnen helpen. Mijn ouders heb ik half februari voor het laatst gezien.”

Audry: “Mijn oma is 100 jaar. Mijn familie en ik zien haar sinds half maart niet meer. Dat is moeilijk voor ons en voor haar; oma snapt het ook niet altijd even goed. Ik ben wel voorstander van een lichte versoepeling als dat de kwaliteit van leven kan bevorderen.”

Jolanda: “Over het algemeen zijn de bewoners nuchter over de situatie: ze begrijpen heel goed waarom de maatregelen noodzakelijk zijn. Maar we zien ook wel meer eenzaamheid. Zo zijn sommige bewoners zoekende en vaker verward. Ze zeggen: “Ik heb die muren nu wel gezien en vaak genoeg geteld”. In de media lezen we over schrijnende situaties van dierbaren die achteruitgaan. Je hoort in de media ook verhalen over ouderen die het geen probleem zouden vinden om misschien te sterven aan corona. Maar onze bewoners heb ik dat niet horen zeggen. Natuurlijk zouden veel bewoners en familie versoepeling van maatregelen willen; dat begrijp ik goed. Maar als we het virus binnenhalen, dan moeten wij er wel staan als verzorgend personeel. Dan zijn ook wij en ons gezin thuis niet veilig meer.”

Audry: “Veel bewoners en familie zijn blij met het videobellen; dat doen we vaak. Een echtgenoot schreef een brief die we voorlezen wanneer zijn partner onrustig wordt. Een bewoonster had haar kleding in plastic zakken gestopt en zei: “Geef me een mondkapje! Dan mag ik net als jullie naar beneden en ga ik naar mijn dochter”. Om haar te kalmeren hebben wij op haar ingepraat en haar dochter deed dat telefonisch. Dat is best verschrikkelijk.”

“Door het mondkapje zien de bewoners geen glimlach. We proberen onze ogen meer te laten spreken. En we laten ons gelach horen.”

Krullen zetten met de Carmenset

Jolanda: “Bepaalde activiteiten zijn weggefallen, zoals de kookgroep en uitstapjes.”

Audry: “De bewoners kunnen niet meer naar de kapper voor een watergolfje, de pedicure en de tandarts komt niet meer langs. Soms kunnen we een alternatief bedenken. Zo heeft een collega haar Carmenset meegenomen, waarmee ze bij een paar bewoners krullen zet. En een teamlid die kapster is, neemt zo nu en dan de schaar ter hand.”

Samantha: “Met activiteiten en veel afleiding proberen we de dag zo mooi mogelijk te maken. We hebben gastvrouwen op de huiskamer van 8.00 uur in de ochtend tot 21.00 uur in de avond. Die lezen boeken of kranten voor en helpen de mensen met puzzels en breien.”

Audry: “De krant is een hot item. Iedere ochtend worden een paar lokale en landelijke artikelen voorgelezen uit het Algemeen Dagblad. Die geven aanleiding tot gesprekken. En samen worden de woordpuzzels opgelost. Met de koffie kijken een aantal bewoners naar Koffietijd op RTL4. Aan tafel doen we ook wel bewegingsoefeningen: je vingers bewegen of rollen met de schouders.”

Jolanda: “Ze bewegen graag. Dat gaat heel goed in de deuropening van hun kamer. De bewoners bewegen dan samen bij Doctor Beat, een speciaal beweegprogramma voor mensen met de ziekte van Parkinson. Maar we draaien net zo goed de Rolling Stones of andere muziek van Spotify die ze maar horen willen. We zien soms spontaan een danspartijtje ontstaan.”

Samantha: “Bij alle locaties van de Frankelandgroep zijn vaak optredens buiten. Vanaf balkon of bij het raam luisteren de bewoners naar DJ Sjaak of naar muzikanten. Meezingers zijn natuurlijk ‘Als de lente komt dan stuur ik jou tulpen uit Amsterdam’ en ‘Langs het tuinpad van mijn vader’.”

Audrey: “Aan de gangleuning hebben we foto's opgehangen van bijvoorbeeld prinses Amalia. Over zo'n foto hebben we dan een gesprekje met een bewoner. Na het eten gaan veel bewoners even slapen. 's Middags hebben we op de huiskamer activiteiten, zoals bloemschikken, sjoelen, pannenkoeken bakken of een ansichtkaart kleuren voor de familie. Ook kijken veel bewoners graag naar Mees Kees, Netflix of naar concerten van Andre Rieu.”

We doen het samen

Samantha: “Ik zit nu even thuis met milde coronaklachten. Dagelijks heb ik contact met de Frankelandgroep. Mijn directe collega's tot en met onze bestuurder Ben de Koning vragen hoe het gaat. De collegialiteit bij de Frankelandgroep is groot. Dat was het al, maar is nu nog sterker geworden. Het voelt als een familie die naar je omkijkt.”

Jolanda: “We doen het samen, als team; dat wordt ook uitgedragen door bestuur en directie. Zo krijgen de medewerkers iedere week een attentie van de Frankelandgroep, bijvoorbeeld bloemen of een grote reep chocolade. Daar zitten briefjes bij met teksten als: ‘Fijn dat jullie er zijn’ en ‘Jullie zijn toppers!’”

Audry: “We doen het allemaal samen en dat voelt goed. Ons team ontvangt de leuke attenties met enthousiasme: het is een hart onder de riem.”

Jolanda: “Ik denk dat we die onderlinge hartelijkheid ook doorgeven aan de bewoners. Loyaliteit is de kracht van de Frankelandgroep.”

* verzorgenden, verpleegkundigen, medewerkers huishoudelijke dienst en gastvrouwen. Daarnaast kunnen we een beroep doen op onze vrijwilligers.

Agenda Roze Salon

De Frankelandgroep organiseert iedere laatste dinsdag van de maand een Roze Salon. Een gezellige plek voor senioren met diverse seksuele geaardheden, zoals lesbisch, homoseksueel, biseksueel of transgender (LHBT+).



Naast bewoners van de Frankelandgroep en onze cliënten in de thuissituatie, zijn ook senioren uit Schiedam en Vlaardingen van harte welkom om naar de Roze Salon te komen.

Locatie

De Wintertuin in Frankeland van 15.00 uur tot 17.00 uur. Daarna kan er – onder voorbehoud van de actuele coronamaatregelen – samen gegeten worden in de Brasserie.

Hiernaast vindt u het programma voor de komende maanden.



Dinsdag 30 juni Kunst van Kees

Kees de Bruijn is beeldend kunstenaar, fotograaf en vrijwilliger bij de Roze Salon in Frankeland. Belangrijke kenmerken van zijn werk zijn sferische beelden of een geordende chaos. Maar ook contrasten tussen rust en boosheid of herkenning en vervreemding. Kees is een 'straatjutter' en gebruikt veel gevonden materialen. Hij werkt graag buiten en legt landschappen snel en schetsmatig vast. Deze middag zal Kees wat werk van zichzelf laten zien en hierover vertellen.

Dinsdag 28 juli Geen thema

In verband met de vakantieperiode hebben we deze middag geen specifiek thema. Halverwege het jaar is een uitgelezen moment om te evalueren of u iets heeft gehad aan de eerder besproken thema's. Misschien heeft u zelf een onderwerp dat u zou willen bespreken of bent u benieuwd naar verhalen of ervaringen van anderen. Wij nodigen u van harte uit om ook tijdens de vakantieperiode onder het genot van een kopje koffie, thee of een ander drankje met elkaar in gesprek te gaan over thema's, alledaagse dingen en wat u zoal bezighoudt.

Om even bij stil te staan ...

Houvast

Door Jel van Geffen

Het zijn uitzonderlijke tijden, de voorjaarsmaanden van het jaar 2020. Door alle maatregelen om de verspreiding van het coronavirus tegen te gaan, is het net of de wereld er anders uitziet: stiller, leger. Het is niet eens zozeer de wereld om ons heen die anders is, het is vooral het missen van mensen: familie, vrienden, kennissen. Ik had nooit gedacht, dat dat zo wezenlijk is in mijn/ons leven. Ik hoor het van alle kanten: elkaar niet zomaar kunnen opzoeken, niet een arm om iemands schouder kunnen leggen; niet eens een schouderklopje, dat mis je meer dan je dacht. Sociale afstand is nu de regel. Intussen gaat het leven door, gaat de tijd verder en zoek je naar houvast, naar nieuwe invulling van je dag, naar toch in contact kunnen blijven met je naasten. Aan de natuur, van lente naar zomer, zie je dat de tijd verstrijkt, al heb je zelf het gevoel stil te staan. Zeker als je wat ouder wordt, sta je stil bij de tijd: je tijd van leven is niet meer eindeloos. En als je dan je meest dierbare familie of vrienden niet rechtstreeks kunt zien, is het best zwaar. Want het gemis en kostbare tijd zijn zomaar niet te vervangen.

Intussen zijn de mensen heel creatief geworden: je kunt telefoneren met geluid, maar ook met beeld. Je kunt naar elkaar zwaaien, elkaar op afstand zien. Ook kun je een kaartje schrijven, een bosje bloemen geven of ontvangen. Op andere manieren is er veel aandacht voor elkaar. Dat heeft ook wel wat. Ook is er aandacht van minder bekenden, of onbekenden, die met je meeleven, omdat je je eigen mensen niet 'in den lijve' kunt ontmoeten. Zoveel mensen zien dit verdriet en leven mee. En gedeelde smart is nog altijd halve smart.



Nu we geen directe steun kunnen vinden bij elkaar, waar vindt u dan wel uw steun? Uw houvast? Wat en vooral wie bemoedigt u? Wat helpt u door deze tijd heen? Wat heeft u in het verleden door moeilijke tijden heen geholpen? En werkt dat nu ook? Ik denk aan vele goede herinneringen; aan de natuur die deze tijd van het jaar zo mooi is; aan het luisteren naar mooie muziek; aan al die attenties die u nu ontvangt van uw familie en zelfs van onbekenden; aan meditatie; aan bidden, uw geloof. Soms helpt het praten tegen de foto van een geliefde, soms helpen de kleine berichtjes op je telefoon met een groet of een grapje, soms helpt het te kijken naar dat beeldje of dat schilderij in je kamer, wat allerlei lieve herinneringen op kan roepen. Allerlei mogelijkheden, die houvast kunnen bieden. Houvast om vol te houden, om te accepteren, om vertrouwen en hoop te behouden.

Mooi is, dat het woord 'houvast' verbonden is met 'vasthouden': wat zouden we elkaar weer graag even willen vasthouden! Om elkaar te steunen en te bemoedigen. Om met elkaar tijd, hoop en toekomst te delen. En om toekomst te blijven zien. Daar is nu al onze hoop op gericht: hoop op een nabije toekomst, waarin we elkaar vast kunnen houden. Om samen elkaar nabij te kunnen zijn, om tijd, verdriet en geluk te delen. Om samen dromen en toekomst te delen. Dat vooruitzicht houdt ons op de been! Nog even volhouden en vasthouden aan deze hoop. En intussen genieten van wat en wie houvast geeft!

Hoe komen we de coronatijd door?

Een (foto)impressie uit Frankeland!

Door Mirjam Keereweer

Het coronavirus houdt ons allemaal bezig. De anderhalve meter afstand zorgt voor aanpassingen aan de activiteiten in huis. Maar stoppen doen we natuurlijk niet! Iedere dag zijn er voor de bewoners op de afdelingen leuke activiteiten met natuurlijk de nodige anderhalve meter afstand.

Eten

Zo was er met Pasen een lekker paasontbijt en een leuke paasbingo op afdeling 2. Veel welzijnsmedewerkers hadden er voor gekozen om deze feestdag bij onze bewoners door te brengen in plaats van thuis en dat werd gewaardeerd. Nu er geen familiebezoek mogelijk was, waren de extra activiteiten een hele fijne afleiding.

Bewegen

Onze sport- en beweegleider Alienke zorgt er wekelijks voor dat iedereen in deze tijd fit blijft. Naast bewegen op muziek werd er actief meegedaan met boksen. De bewoners sloegen er driftig op los tijdens de drumbeatgroep en djembé ritme-groep. En natuurlijk zong onze muziektherapeut Monique een vrolijke noot door de gangen. Zo vergaten we voor heel even onze zorgen. Op de afdeling werden door Kyra en Sylvana heerlijke croissantjes gebakken en organiseerden we een modeshow.

Muziek

En dan natuurlijk de buitenoptredens ... wat een feest! Van DJ Sjaak tot The Suspenders, van zangeres Elise Mannah en Dennis de Bruijn tot Marcel de Zoete, een trompettistentrio, een draaiorgel en zelfs een optreden van musicalster Annefleur van den Berg. Een van de hoogtepunten was de swingende jaren '50 show, aangekleed met een echte oldtimer op de parkeerplaats, dansmeisjes en muziek van DJ Sjaak. De bewoners kunnen de optredens op de balkons en voor het raam van hun eigen appartement of huiskamer volgen.



Geniet hier nog een keer met filmpjes van een aantal buitenoptredens bij onze locaties





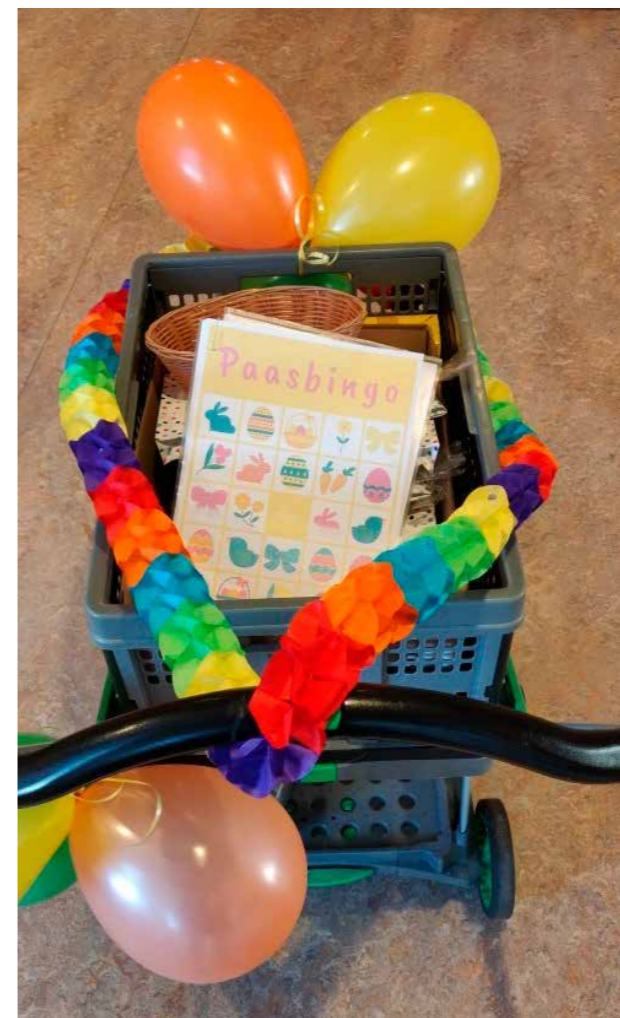
Creatief

Welzijnsmedewerker Angelique verfde een aantal bloempotjes met de bewoners. De gemeente Schiedam had voor zaadjes gezorgd en die werden met liefde in de aarde gestopt. Daarna was het wachten op het resultaat! Dagelijks houden de dames aan tafel de potjes goed in de gaten. Hopelijk is er inmiddels wat uitgekomen!

Ook werd er actief geschilderd met Sofie en Sandra. Er zijn prachtige kunstwerken gemaakt!

We organiseerden een oud-Hollandse spelletjesmiddag, waar de bewoners veel plezier aan beleefden. De spanning liep hoog op ... wie ging er met de meeste punten vandoor?

Elke dag kijken we even naar positief nieuws of naar de vele leuke filmpjes van Diergaarde Blijdorp en de Keukenhof.



We organiseerden verschillende bingo's, waaronder een plantenbingo, deels met door Boko gesponsorde plantjes, en een bingo met te winnen Feyenoordspullen, gedoneerd door Feyenoord. De echte fans waren erg fanatiek. Daarnaast nog een muzikale bingo, waarbij klassiekers als 'Jailhouse Rock', 'Och was ik maar bij moeder thuis gebleven' en 'Malle Babbe' voorbijkwamen. Naast meezingen en meedeinen kon er uiteraard ook wat gewonnen worden.

Zo ziet u maar, coronavirus of niet, in Frankeland blijft het gezellig. Zelfs op anderhalve meter afstand!

De ontdekking van Sión

Door Daphne van Rijssel

Mijn grootmoeder Sión werd geboren in Guanxuma, een gehucht op het Braziliaanse eiland Ilhabela, waar de vooruitgang zich maar amper liet gelden. Toen ze zeven jaar werd, verhuisde ze, vanwege omstandigheden die met dit verhaal niets te maken hebben, naar het stralende Parijs van 1920.

Drie dingen maakten een onuitwisbare indruk op haar. Het eerste was de stad zelf, die haar, zoals ze me jaren later zou vertellen, het gevoel gaf onbetekend te zijn.

Het tweede was de ontdekking van de meest fantastische winkel van de wereld. Die lag aan de Rue de Sèvres nummer 63 en heette Au Bébé Bon Marché en mijn grootmoeder dacht, dat het de plek was waar alle poppen zich verzamelden om bewonderd te worden. Blonde poppen, donkere poppen, halfbloedpoppen, poppen die glimlachten of korzelig voor de dag kwamen, met steil haar of gekroesd. Poppen die op dames leken, op bruiden of prinsessen. En voor elk van hen bestonden er jurken en hoeden en schoenen en tassen en handschoenen en zelfs kaptafeltjes (als om te suggereren dat de poppen, behalve ijdell, ook in staat waren om zichzelf te bekijken), en prachtige houten huisjes, die zo goed waren ingericht dat ze niet van een echt huis te onderscheiden waren als ze niet zo klein waren geweest. En door de hele winkel stonden miniaturen om het leven van de poppen plezieriger te maken: eettafeltjes en stoelen, borden, bestek, dienbladen met een theepot en twee kopjes, fauteuils met kussens, lampen, gordijnen en lakens, zelfs schilderijen die zo goed gemaakt waren, dat ze de handtekening van de schilder onthulden als je ze met een loep bestudeerde.

Het was in Au Bébé Bon Marché dat haar adoptiemoeder zei dat ze de pop mocht uitzoeken, die

ze het liefst wilde hebben, en Sión wees, zonder te aarzelen, op een van de goedkoopste, een halfbloedpop van een handpalm hoog, gekleed in een simpel katoenen jurkje. Ze noemde haar Maria, want ze deed haar denken aan María Aparecida, haar hartsvriendin uit Guanxuma, die ze dacht nooit meer te zullen zien.

Het begon koud te worden. En daarna nog kouder. En nog kouder. Tot op een ochtend, toen ze wakker werd, mijn grootmoeder uit het raam keek en haar mond openviel, toen ze zag dat alles wit was. Dat was het derde, wat in Parijs de meeste indruk op haar maakte. Sneeuw bestond niet in Brazilië, maar alle kinderen van de wereld worden geboren met het instinct precies te weten wat je ermee moet doen; dus in vliegende haast ging Sión haar vader wakker maken en kort daarop stonden ze al buiten en achtervolgden ze elkaar, terwijl ze elkaar met grote sneeuwballen bekogelden en dan deden alsof ze dodelijk gewond waren als ze werden geraakt, schaterlachend van de pret. Nog nooit had ze zich zo gelukkig gevoeld.

Toen werd het kerst en ze ontdekte dat ze in Parijs van alles deden wat ze in haar oude dorp nooit hadden gedaan. Om te beginnen zetten ze een boom in een hoek van de kamer en versierden die met rode glazen ballen. Ze probeerden haar uit te leggen dat op kerstavond een man met magische krachten cadeautjes bracht voor de kinderen. Sommigen zeiden dat hij Bonhomme Noël heette en een lange witte mantel droeg met gouden versierselen, volgens anderen was het Père Noël en ging hij gekleed in rood en wit. Sión besloot erachter te komen wie er gelijk had. En ze kon maar één manier bedenken: wakker blijven tijdens de nacht van 24 op 25 december.

Na het avondeten liet ze zich door haar vader instoppen en zoals altijd vertelde hij het favoriete verhaal van alle kinderen van Guanxuma: dat van Gápanemé, de reusachtige jaguar die volgens de legende, nadat hij aan zijn linkeroog gewond was geraakt door de lans van de krijger Tárccio, een brul uitstootte waar het hele gebied van trilde en waardoor het zich splitste in vier eilanden en zes eilandjes, die tezamen de archipel Ilhabela vormden. Het is niet eenvoudig om elke nacht hetzelfde verhaal te vertellen en het toch interessant te houden. Maar haar vader wist hoe dat moest. De schaduwen van het oerwoud vulde hij met verontrustende wezens; hij zorgde ervoor dat het hart van de held bonsde; dat het dubbele gebaar van Gápanemé er majestueus uitzag, op zijn achterpoten gaan zitten en de lans met één haal uit zijn oog te trekken; het lukte hem om Sión de rottende stank van de jaguar te laten ruiken toen hij op Tárccio toeliep. Het verhaal eindigde met de held en zijn rivaal recht tegenover elkaar, terwijl ze elkaar nauwkeurig opnamen. Totdat Gápanemé zich omdraaide en verdween. Moraal van het verhaal: de enige manier om een vijand te overwinnen, is door hem niet je angst te tonen. De pech was dat haar vader het verhaal naar dat punt zó uitspon, dat Sión het nooit wakker meemaakte.

Die avond van haar eerste kerst in Parijs wachtte ze uit voorzorg een poosje en zodra Tárccio het vuur aanstak om de aandacht van Gápanemé te vangen, sloot Sión haar ogen en begon diep adem te halen, alsof ze sliep. Ze hoorde de hypnotiserende stem van haar vader nog even doorgaan met het verhaal en plotseling stopte hij. 'Niet je ogen opendoen, vast en zeker loert hij nu naar je.' Een zachte kus op haar voorhoofd. Voetstappen die zich verwijderden. Een deur die dichtging. 'Niet opendoen, misschien stelt hij je op de proef.'

Met een verstikte kreet kwam ze overeind. Alles was donker en stil. Het enige wat leek te leven was het 'tiktak' van het klokje op haar tafeltje: het was al drie uur geweest. Ze had meer dan vijf uur geslapen! De magische man van de cadeaus (Bonhomme?

Père?) had ruim de tijd gehad om zijn werk te doen en zij zou moeten wachten tot de volgende Kerstmis om zijn echte identiteit te achterhalen. Maar omdat de frustratie die ze voelde kleiner was dan haar drang om een blik op de cadeautjes te werpen, verspilde ze geen tijd, stapte uit bed en sloop voorzichtig de trap af.

De deur naar de eetkamer stond op een kier. Millimeter voor millimeter duwde ze hem open. Bij het uitdovende licht van de open haard waren de cadeaus te zien die op een hoop om de boom lagen. Ze herkende meteen het cadeau dat de meeste ruimte in beslag nam, het huis met twee verdiepingen en zolder dat ze had gevraagd voor haar pop Maria. Ze was zo blij dat ze op het punt stond een gil te geven.

Toen zag ze hem.

Eerst was het een schaduw naast de boom. Maar ineens kwam het tot leven en het richtte zich op de achterpoten. Het was groter dan Sión zich ooit had voorgesteld. En met vlammende ogen. "Wat doe je hier, op dit uur van de nacht?" gromde Gápanemé.

De eerste keer dat mijn grootmoeder het verhaal vertelde was ik vijf. Ik herinner me dat ik, op dit punt aangekomen, begon te beven.

"En wat deed hij toen, oma?"

"Niks. De volgende dag werd ik wakker in mijn bed zonder één krasje."

"Dus je had het gedroomd?"

"Dat denk ik. Het gekste is nog wel dat toen mijn ouders me ophaalden om naar de eetkamer te gaan, het poppenhuis daar stond: op exact dezelfde plek als in mijn droom."

Ik dacht een poosje na. Toen zei ik: "Misschien is Gápanemé niet zo slecht als ze zeggen, oma. Misschien is hij wel een magisch wezen, net als Père Noël, en is hij je vanaf Guanxuma gevolgd om het poppenhuis te brengen." Mijn grootmoeder glimlachte.

In evenwicht blijven in coronatijd: hoe doe je dat?

Door de psychologen van de Frankelandgroep

Door het coronavirus bevinden we ons in een onzekere tijd. Veel dingen die vanzelfsprekend waren, zijn dat nu (even) niet meer: bewegingsvrijheid, gezondheidszorg, zelfs de vieringen op Bevrijdingsdag konden geen doorgang vinden. Hoe kunt u ervoor zorgen dat u niet overspoeld wordt door gepieker, angstgevoel of somberheid? Oftewel: hoe blijft u in deze tijd psychisch gezond? De psychologen van de Frankelandgroep geven u acht tips.

1. Blijf vasthouden aan uw dagelijkse dagindeling en gewoonten

Sta op uw gebruikelijke tijd op en blijf vervolgens niet in uw pyjama lopen. Eet en drink op de tijden die u gewend bent en ga ook op een normale tijd weer naar bed. Plan gedurende de dag momenten van ontspanning in. Routine biedt houvast en zorgt ervoor dat u zich minder zorgen maakt!

2. Houd contact met uw naasten, vrienden en kennissen

Een mens kan niet zonder sociaal contact. Nu we niet bij elkaar op bezoek kunnen, is de telefoon een uitkomst: even een belletje kan wonderen doen! Spreek met familie en vrienden af wanneer u elkaar kunt bellen.

videobellen

Maak gebruik van 'beeldbellen' of 'videobellen': u kunt degene met wie u belt dan niet alleen horen, maar tegelijkertijd ook zien! Wat u hiervoor nodig heeft, is een computer, laptop, smartphone of tablet én een programma of app waarmee u kunt bellen. Zoals bijvoorbeeld WhatsApp, Skype, Facetime of Zoom.

Weet u niet hoe videobellen werkt of lukt het bij u niet? Dan kunt u gratis het hulpnummer van SeniorWeb bellen: 0800 - 0506 (op werkdagen tussen 9.00 en 12.00 uur).

de Luisterlijn

Belt u liever met iemand die u niet kent, dan kunt u contact opnemen met de Luisterlijn. De Luisterlijn is dag en nacht telefonisch bereikbaar voor een vertrouwelijk gesprek (010 - 436 23 23). Ook kunt u een e-mail sturen naar ehulp@deluisterlijn.nl of een chatbericht via de website chat-client-luisterlijn.serviant.nl (dagelijks tussen 10.00 uur en 22.00 uur).

brief of kaartje

U kunt ook weer eens als vanouds een brief schrijven of een kaartje sturen. Er is altijd wel iemand bereid om hem voor u op de bus te doen!

3. Volg het nieuws over Corona met mate

Bekijk het nieuws op vaste momenten van de dag en gebruik hierbij de officiële kanalen, zoals het RIVM of de NOS. Wees u bewust van nepnieuws! Er worden in deze tijd veel bewust valse berichten over het coronavirus de wereld in gestuurd.

4. Afleiding via (lokale) media

In de plaatselijke kranten vindt u veel informatie en tips, die voor u interessant kunnen zijn. Ook de regionale radio- en televisiezenders besteden nu extra aandacht aan positief nieuws en leuke plaatselijke initiatieven.

Op televisie brengt het ouderenjournaal van MAX dagelijks hoopvol, informatief en inspirerend nieuws, elke werkdag om 16.45 uur op NPO1. Op de radio besteedt het programma Avondzuster aandacht aan hoe luisteraars deze tijd beleven, elke zaterdagavond om 21.00 uur op NPO1.

5. Richt uw aandacht op zaken, die u zelf in de hand hebt

Er gebeurt in deze tijd veel, waar we geen invloed op hebben. Dat kan zorgen voor een gevoel van machteloosheid. Door uw energie en aandacht te richten op dingen die juist wel kunnen, voelt u zich krachtiger.

U kunt bijvoorbeeld de buitenwereld naar binnen halen door een mooie natuurfilm te bekijken of een concert te beluisteren. Via het internet heeft u bijvoorbeeld toegang tot concerten van het Rotterdams Philharmonisch orkest, kunt u live meekijken naar vogelnestkasten of een online bezoek brengen aan het Rijksmuseum.

6. Koester uw hobby's

Vrijwel iedereen heeft speciale belangstelling voor een bepaald onderwerp of een bepaalde bezigheid. Juist in deze stille periode kunt u daar veel plezier aan ontlenuen.

Bent u gewend om te sporten? Sportief bewegen is door de maatregelen moeilijker geworden. Olga Commandeur werpt zich op als personal trainer en biedt u op televisie dagelijks oefeningen aan, zodat u fit kunt blijven. Of bekijk de oefeningen die onze fysiotherapeuten elders in dit magazine met u delen!

Heeft u groene vingers, dan zijn plantjes binnen of op het balkon u erg dankbaar voor wat extra zorg en aandacht.

Ook puzzelen levert veel voldoening op. Of het nu om sudoku's, legpuzzels of kruiswoordraadsels gaat, u scherpt uw geest. Verder kan het kleuren van een mandala een mooie manier zijn om rust en ontspanning te vinden.

7. Oefen uzelf in positief denken

Accepteer gevoelens van angst, verdriet en machteloosheid, dat is heel normaal in deze onzekere tijd! Probeer niet te blijven hangen in negatieve gedachten. Denk eens terug aan een zware periode of een zwaar moment in uw leven, wat hielp u toen om hiermee om te gaan? Of houd een dankbaarheidsboekje bij, waarin u elke dag opschrijft wat u een blij gevoel gaf. Dat kunnen hele kleine voorvalletjes zijn, zoals een bloesemboom of een kind dat u hoorde zingen op straat. Deze voorvallen kunnen lichtpuntjes zijn op een somber moment.

8. We zijn sterker dan we denken!

Wetenschappelijk onderzoek wijst uit, dat mensen in tijden van een ramp veel socialer en veerkrachtiger zijn, dan vooraf werd gedacht. Alle mooie initiatieven, die op dit moment ontstaan, zijn daar een prachtig bewijs van!

Tot slot nog een psychologisch proefje: een oefening om anders tegen de dingen aan te kijken ... Zoek de twee figuren in dit plaatje:





Videobellen

Door Rob Besseling

“Ook Schiewaegh werd gesloten voor bezoekers om de verspreiding van het coronavirus tegen te gaan,” vertelt Kim Schaap, coördinator welzijn, mij als we elkaar telefonisch bijpraten in verband met de coronamaatregelen. Ze vertelt mij over het videobellen bij Schiewaegh.

Speciale app

“Sinds half maart heeft iedere afdeling een eigen tablet. Hiermee kan een bewoner, samen met een verzorgende, bellen naar een familielid of verwant. Zij kunnen dan met elkaar spreken en tegelijkertijd elkaar in het scherm van de tablet zien. Het familielid moet hiervoor een speciale app downloaden.” De zorgmedewerker of gastvrouw spreekt dan een tijdstip af met de bewoner en zijn of haar familie en zorgt dan dat ze samen klaar zitten met de tablet tot er iemand belt.

“Hé, waar is ze nou?”

“Bewoners vonden het erg fijn om hun familielid, die ze al een tijdje hadden moeten missen, weer te zien. Sommige bewoners begrepen niet zo goed hoe het werkt, en wanneer de tablet werd verplaatst en de bewoonster bijvoorbeeld haar dochter niet meer kon zien, zei ze: “Hé, waar is ze nou?”. Dat zorgde natuurlijk voor leuke en grappige situaties waar iedereen om kon lachen.”

“Een andere bewoonster”, vertelt Kim, “had net een paastak versierd en wilde die graag aan haar dochter laten zien. Samen met de activiteitenbegeleidster is ze met de tablet naar de huiskamer gereden, zodat de dochter de paastak ‘online’ kon bewonderen.”

Nog geen antwoord

“Voor veel bewoners is het lastig te begrijpen waarom familieleden of vrienden niet langskomen, maar door de tablets kunnen ze nu toch even contact hebben”, gaat Kim verder. “Ik merk dat bewoners tijdens het beeldbellen aan familieleden vragen wanneer ze langskomen en dan blijft het natuurlijk even stil. Dan zien we dat de bewoners daar moeite mee hebben. Gelukkig brengt het over het algemeen veel fijne momenten om elkaar zo even te kunnen spreken. Fijn dat deze technische mogelijkheden er zijn.”

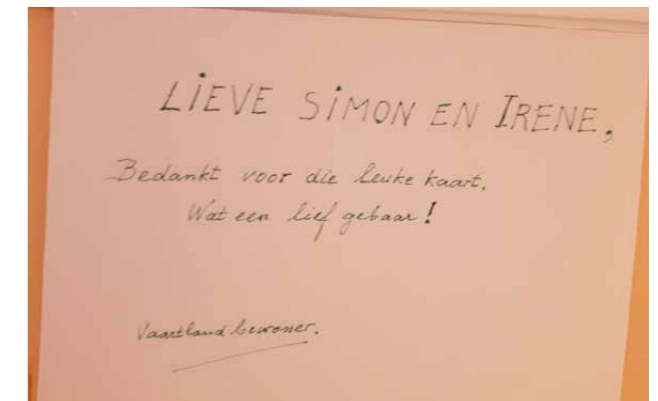
Iedereen de groeten

Door Carien Kemink Foto's Elly Kramer

Het is medio juni. Het coronavirus heeft ons allemaal al vele maanden bij de keel en heeft qua maatregelen niemand overgeslagen. We ondervinden nog altijd de gevolgen ervan, ieder op zijn eigen manier. Het is leven en overleven.

Het begon allemaal half maart, toen uit beschermingsoverwegingen besloten werd de ouderen onder ons te isoleren van de jongeren, om op optimale wijze welke vorm van besmetting dan ook, tegen te gaan. Een logische maatregel, maar wel een met grote gevolgen: geen fysiek contact meer met de kinderen en de kleinkinderen.

Medio maart werden de bezoekers van Vaartland beneden bij de deur opgevangen en weer terug naar huis gestuurd. Natuurlijk begreep men het allemaal wel, maar het was toch wel een hard gelag voor sommigen.



Irene en Simon, kleinkinderen van mevrouw Noordam-Moerman, bedachten ter plekke een ludieke actie. Ze schreven aan iedere bewoner van Vaartland een kaart met een lieve bemoedigende boodschap erin en stopten er ook nog een paaseitje in. De reacties waren erg leuk. Er zijn sindsdien heel veel mooie acties op touw gezet, maar dit was een van de eerste. Iedereen dacht toen waarschijnlijk nog dat het met een paar weekjes weer als vanouds zou zijn, maar niets bleek minder waar.

Irene en Simon, namens Vaartland heel hartelijk bedankt voor jullie prachtige actie, jullie hebben die dag heel veel mensen een hart onder de riem gestoken. En zeer waarschijnlijk ook de aftrap gegeven voor de vele acties die daarna nog volgden. Jullie initiatief haalde niet de krant, maar neem van ons aan, dat het veel mensen goed gedaan heeft. Dat laatste blijkt wel uit onder andere het briefje, dat beneden in de hal werd opgehangen met de tekst: “Lieve Simon en Irene, bedankt voor de leuke kaart. Wat een lief gebaar. De bewoners van Vaartland.”

Het werk van een activiteitenbegeleider in coronatijd

Door Marlies Engel



Voor deze bijzondere editie van Frankelandgroep Nieuws, in deze bijzondere tijden, werd mij gevraagd om drie van mijn collega's te interviewen over hoe de coronamaatregelen hun werk beïnvloeden. Het gaat om de activiteitenbegeleiders van Harg-Spaland, Miriam (afdeling 2), Michael (afdeling 3) en Marja (afdeling 1 en de bewoners van Plus Wonen). Het lukt me om ze voor een uurtje los te weken van hun drukke werkzaamheden. Op een van de vele stralende dagen in april strijken we neer op het terras van Harg-Spaland, uiteraard met de vereiste anderhalve meter afstand. Heerlijk om even bij te kletsen in het zonnetje!

Vermoeiend

Om te beginnen wil ik natuurlijk graag weten hoe het met ze gaat. Gelukkig gaat het met alle drie goed. Ze vertellen dat het wel erg druk is nu, veel drukker en vermoeiender dan anders. Je moet de hele dag zo nadenken bij alles wat je doet! Ook thuis, want ze willen natuurlijk absoluut voorkomen dat via hen een bewoner besmet zou raken. Dus hun sociale leven ligt helemaal stil. Ontspannen is daardoor moeilijker. Er is weinig afleiding als je thuis blijft, geen familie en vrienden ziet en niet kunt sporten. En ook omdat het werk nu veel meer doorloopt in de avond en het weekend. De vaste overlegmomenten iedere week zijn vervallen. In plaats daarvan wordt er overlegd middels videobellen. En daarnaast wordt veel gebeld, gemailld en via WhatsApp gecommuniceerd. En zeker dat appen gaat ook 's avonds en in het weekend gewoon door. Als iemand een leuk idee heeft voor een activiteit wordt dat meteen gedeeld. En samen bedenken ze vaak wel een manier om

het plan uit te voeren. Ook worden goede ideeën gedeeld met de andere locaties. Dat gaat over en weer. Zo maken we hier gebruik van het puzzelboekje dat de collega's op Schiewaegh hebben gemaakt. Heel erg fijn, dat samenwerken binnen locaties. Waarom zou je ook allemaal zelf een eigen wiel moeten uitvinden?

's Nachts slapen ze alle drie onrustiger dan anders. Ze zijn ook 's nachts nog bezig met het werk. Doordat personeel nu niet meer door het huis mag bewegen en op de eigen afdeling moet blijven, zijn ook de activiteitenbegeleiders de hele dag op hun etage. Even een luchtje scheppen of in de brasserie eten met collega's is er niet meer bij. Dat is ook een flinke geestelijke belasting, omdat ze gewend waren regelmatig rond te lopen.

Emotioneel

En natuurlijk trekken ze zich de situatie van 'hun' bewoners aan. Veel mensen hebben het erg moeilijk, doordat ze geen bezoek van familie meer krijgen. Er zijn zelfs mensen die daar zo erg onder lijden, dat ze fysiek hard achteruit gaan. Ze hebben letterlijk geen zin meer in het leven en dus ook niet meer in eten. Dat is heel moeilijk om te zien. Gelukkig zijn dat wel uitzonderingen. Maar er zijn heel veel mensen die heel erg toe zijn aan een beetje buitenlucht, aan de zon weer op je gezicht voelen. Die het lastig vinden om zoveel op de kamer te zitten. Die hun loopje missen en het eten in de brasserie. Door de activiteitenbegeleiders worden dus veel meer emotionele gesprekken gevoerd dan voor de crisis. En dan kom je soms voor dilemma's te staan. Want wat doe je als een bewoner emotioneel is en behoefte

heeft aan een knuffel of een arm om zijn of haar schouders? Dat doe je dan gewoon. Fysiek contact is heel belangrijk. Een hand vasthouden doet al zoveel! Zeker bij de psychogeriatrische bewoners op afdeling 2 en 3, want die snappen soms niet dat ze afstand moeten houden. En het komt dan zeker wel eens voor dat je zelf ook emotioneel wordt, vertellen mijn collega's. En om dat te demonstreren pinken we gezamenlijk een traantje weg. Want wat zijn het heftige tijden, mensen!

Zilveren randjes

Maar, geen wolk zo zwart of er zit toch een zilveren randje aan. En dat zilveren randje, dat is onder andere de saamhorigheid die we in deze tijden voelen. Onze activiteitenbegeleiders zijn alle drie heel erg blij met hun collega's. Niet alleen als team onderling, maar ook de collega's op de afdelingen voelen zich erg met elkaar verbonden en zorgen goed voor elkaar. Mensen nemen vanzelfsprekend klusjes van elkaar over en helpen elkaar waar nodig. De meeste collega's kijken nu verder dan hun eigen takenpakket en helpen elkaar over en weer. Het werk loopt meer in elkaar over dan voor de crisis. Dat is erg mooi, en het zorgt ervoor dat er nog meer onderlinge waardering en respect ontstaat. Voor elkaars werk, maar ook voor elkaar als persoon. Dat is hartverwarmend.

Hartverwarmend

Ook de bewoners en hun familie reageren vaak hartverwarmend. Zo kregen we al bloemen en chocolade van dankbare familie en was er een bewoonster die in de periode voor Pasen voor alle

personeelsleden een kipje had zitten breien dat ze met Pasen uitdeelde. Een bewoner heeft een mooi krantenartikel over de zorg op zijn kamerdeur geplakt. Er kwam een bemoedigend kaartje van de familie van een al lang overleden bewoner. Dat zijn fijne dingen voor de mensen!

Het is ook bijzonder om te zien hoe veel bewoners er toch de moed in weten te houden. Mensen die normaal redelijk teruggetrokken zijn doen nu wel mee met de activiteiten. Of proberen de medewerkers aan het lachen te maken. Ook samen hebben we gelukkig nog plezier. Er wordt nog gelachen. Dat komt natuurlijk ook omdat we in Harg-Spaland het virus nog niet op bezoek hebben. Daardoor kunnen we nog enigszins ontspannen omgaan met de situatie. Die ontspanning zoeken we ook in leuke activiteiten. Er zijn al openlucht optredens geweest van DJ Sjaak, Annefleur van den Berg en van The Suspenders, er is balkongym geweest, buitenbingo en een draaiorgel. En binnen zorgen de activiteitenbegeleiders bijvoorbeeld voor een beweegparcours op de gang, een geheugenspel, ze draaien muziek en maken met alle bewoners een praatje. De activiteiten op de afdeling zijn nu veel individueler dan anders. Het is vaak een-op-een. Samen de gang op en neer en tegelijkertijd even een praatje maken. Eten op de huiskamers gaat nu in shifts, omdat er niet teveel bewoners tegelijk op de huiskamer mogen zijn.

Dus hoe tegenstrijdig het ook klinkt, de activiteitenbegeleiders werken nu meer dan ooit apart van elkaar, maar tegelijkertijd werken ze meer dan ooit samen.

Niet binnen? Dan buiten!

Door Carien Kemink Foto's Elly Kramer

Het zal niemand verrassen dat dit derde nummer van Frankelandgroep Nieuws heel veel buitenoptredens bevat. De regels zijn inmiddels weliswaar enigszins versoepeld, maar we zijn voorlopig nog niet van dit nare virus af: redenen genoeg om voor honderd procent veiligheid te gaan.

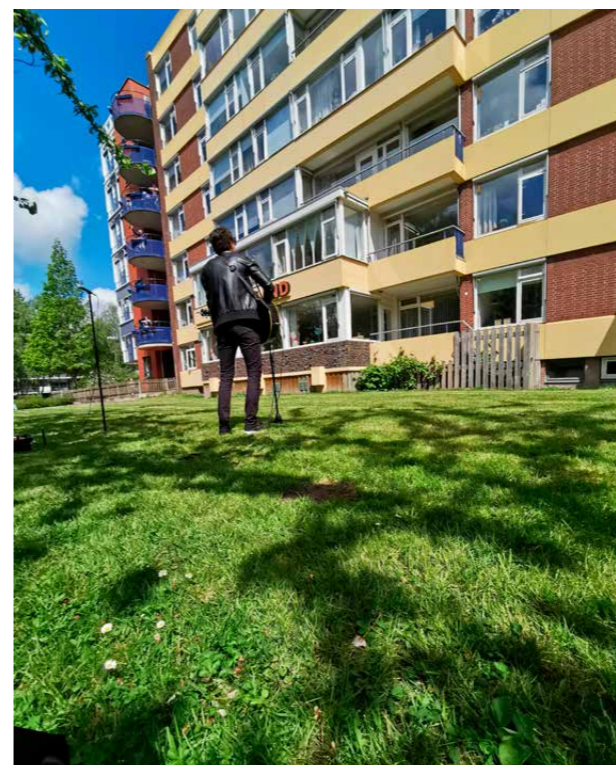
En wat blijkt? De optredens die normaal gesproken binnen plaatsvinden, kunnen ook makkelijk naar buiten. Alleen de regen kan dan spelbreker zijn, maar op kou en wind kun je je kleden. Zoals u door het hele magazine heen kunt lezen, is er binnen (sorry, buiten) alle locaties ongelooflijk veel georganiseerd om de bewoners een fijne dag te bezorgen.

Zo kon men buiten Vaartland genieten van een optreden van DJ Sjaak met lekkere populaire muziek waar iedereen goed wakker van werd. Het werd een heuse 'André-middag'; Hazes, Rieu, Van Duin en Bocelli kwamen langs. Hij is nog eens terug geweest, op veler verzoek, dit keer met een licht klassiek repertoire. Een ander zeer geslaagd optreden kwam van George op zijn keyboard. En ook The Suspenders zongen de pannen van het dak. Het optreden van Belinda (Linda van Wijk) was soms zo gevoelig dat menigeen een traantje wegpinkte. Verder hebben de bewoners (en uiteraard ook alle medewerkers) kunnen genieten van een optreden van Roy Alexander met Nederlands repertoire, de prachtige accordeongeluiden van Cees Boutestein en de mooie stem van musicalster Annefleur van de Berg (ook bekend van Goeie Tijden). Heel mooi, dat zij in 'slechte tijden' zoveel voor andere mensen kan betekenen.

Er werd steeds twee keer opgetreden, een keer op de parkeerplaats om alle bewoners aan de voorkant te bereiken en een keer op het grasveld, om de bewoners aan de achterkant te laten genieten. Eigenlijk was het gewoon twee keer genieten, want ze waren aan beide kanten duidelijk hoorbaar.

Bij die optredens dromden de bewoners per afdeling samen voor de ramen of op het balkon. Bij een van die optredens was het op de grote balkons best druk, tien tot twaalf mensen bij elkaar. Toevallig (toevallig?) kwamen er twee agenten aanrijden, maar die hebben even lekker mee staan genieten en vertelden, dat zo'n klein half uurtje helemaal geen kwaad kon. Iedereen bleef op zijn/haar eigen afdeling en deze mensen zitten ook in de huiskamers gewoon bij elkaar.

Zo waren er iedere week wel twee of drie optredens en het was steeds weer een verrassing, wie er de volgende keer zou komen. Ook voor het organiserend personeel hoor, want er waren ook niet geplande spontane optredens. Zo kwam er een echt draaiorgel langs om een bewoner, die haar 90ste verjaardag vierde, extra in het zonnetje te zetten.



Aan de heg hing op een bepaald moment een groot spandoek met daarop 'We love you, kleine oma'. Ongetwijfeld hebben alle 'kleine' oma's zich aangesproken gevoeld.

Wat heerlijk om te zien dat zoveel mensen zich inzetten om bewoners van onze locaties een fijne dag te bezorgen. En ook het personeel in deze moeilijke maanden. Hopelijk ervaren alle HARTwerkers deze optredens ook als een klein bedankje aan hen.

Entrée f 1.—.

P. J. de Fremery	een
J. E. Goudsmit	een
C. G. Cobet	een
P. Dozy	twee
D. Siegenbeek	een
J. M. Fruin	een
R. Fruijn	een
J. van Veen	een

Stadsarchief Vlaardingen

Bijzondere handtekeningenlijst Multatuli in Stadsarchief Vlaardingen

Vlaardingse student organiseerde lezing voor 'verschrikkelijk monster'

Door Hjalmar Teunissen

Dit jaar is het tweehonderd jaar geleden dat Eduard Douwes Dekker werd geboren, beter bekend als Multatuli ('ik heb veel geleden'). Koning Willem-Alexander onthulde vanwege dit jubileum in februari een gedenksteen in de Nieuwe Kerk in Amsterdam. In de Canon van de Nederlandse literatuur staat Douwes Dekker op eenzame hoogte, maar in zijn tijd had hij zeker geen gemakkelijk leven. Ondanks een internationale bestseller – de Max Havelaar – had Douwes Dekker voortdurend geldgebrek, omdat hij de rechten aan uitgeverij Van Lennep was kwijtgeraakt.

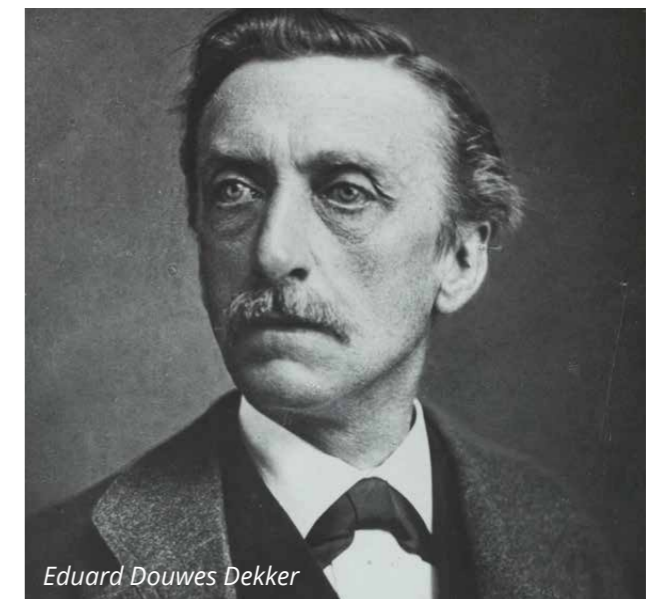
Om zijn inkomen aan te vullen hield Douwes Dekker lezingen. In het Stadsarchief Vlaardingen is een intekenlijst bewaard gebleven van een lezing die hij op dinsdag 8 april 1862 hield in de Stadsgehoorzaal in Leiden.

De lezing was georganiseerd door Jan Knottenbelt, die toen rechten studeerde in Leiden. De jonge Vlaardingse student was idolaat van Douwes Dekker en hij zorgde ervoor dat de Stadsgehoorzaal ramvol zat.

En het waren zeker niet de minsten die de lezing hebben bijgewoond en een gulden afrekenden, blijkt uit de intekenlijst. Als eerste tekende wethouder P.J. de Fremery. Daarna ging Jan Knottenbelt langs bij Joël Emanuel Goudsmit (hoogleraar rechtsgeleerdheid), Carel Gabriel Cobet (hoogleraar klassieke archeologie, klassieke talen) en Reinhart Petrus Anne Dozy (hoogleraar middeleeuwse en nieuwe geschiedenis; hij gaf niet één, maar twee gulden).

Misschien aangestoken door dit succes, besloot de Vlaardingse Knottenbelt het helemaal hogerop te zoeken en zo slaagde hij erin Daniël Tieboel Siegenbeek te laten tekenen, de burgemeester van Leiden.

Ook Robert Fruin, de eerste hoogleraar vaderlandse geschiedenis, besloot naar de lezing te gaan en daardoor heeft het Stadsarchief Vlaardingen ook zijn handtekening.



Eduard Douwes Dekker

De lezing trok landelijke aandacht. Volgens een verslaggever van de Middelburgsche Courant verdrong zich op die 8 april 1862 een samengepakte menigte "welke merendeels uit mannen was samengesteld". De verslaggever schrijft verder: "De heer Douwes Dekker, door de studenten uitgenodigd tot het vervullen van een spreekbeurt, had dit voorstel aangenomen. Ook ik ben dat monstrem horrendum gaan zien en horen." Monstrem horrendum inderdaad, verschrikkelijk monster, want Eduard Douwes Dekker was in Nederland zeer omstreden. Niet iedereen kon de Max Havelaar waarderen, waarin Douwes Dekker het Nederlandse bewind in Nederlands-Indië fel bekritiseerde.

Over zijn uiterlijk schreef de journalist: "Douwes Dekker heeft een middelmatige gestalte, is mager en bleek; zijn voorhoofd is trots en eerbiedwaardig; zijn oog is oneindig diep en welsprekend. Bij de eerste oogopslag begroet men in hem een buitengewoon man. Zijn stemgeluid is rein en onbegrijpelijk zuiver, vol afwisseling en hartstocht; zonder inspanning vangt men zijne zachtste tonen op; ieder zijner woord baant zich een weg naar de harten. (...) Alles in dien man draagt het kenmerk van een genie. (...) Laten de gebreken van Douwes Dekker ons zijne grootheid niet uit het oog doen verliezen; met al zijne ondeugdheden is hij verre verheven boven de alledaagse, niets betekende middelmatigheid."



Jan Knottenbelt

Maar wat heeft Douwes Dekker nu gezegd in die drukbezochte lezing? Dat, meende de journalist, is ondoenlijk te beschrijven. "Douwes Dekker zelf heeft ons tegen zodanige poging gewaarschuwd. (...) Zijne gedachten zijn ogenschijnlijk zonder samenhang; ieder ogenblik wordt de draad verbroken, die ze moest te samen houden; men krijgt de indruk van een chaos door bliksemstralen doorklieft.". Je zou denken dat de journalist een absolute ster heeft gezien, compleet met vuurwerk en een overdonderende lichtshow, zo onder de indruk lijkt hij te zijn.

Dat gold ook voor de jonge Vlaardinger. Na afloop van de lezing schreef Jan Knottenbelt een briefje aan Douwes Dekker, dat is opgenomen in de 'Volledige Werken van Multatuli' Deel 10': "Wat hebt ge een genoegen gedaan met uw komst. Heel, heel velen die u hebben horen spreken, en allen die u gesproken hebben, hebben u hartelijk lief."

Na aftrek van alle kosten hield Douwes Dekker aan de lezing 15,35 gulden over, dat is ongeveer 150,00 euro nu. Douwes Dekker schreef aan zijn vrouw Tine



over Jan Knottenbelt: "Een allerliefste hartelijke jongen. Hij was de chef van 't clubje dat mij zo hartelijk ontvangen heeft.". Jan Knottenbelt zou later naam maken als advocaat in Rotterdam. Hij overleed in 1922.

De intekenlijst zit in een van de verzamelalbums van de familie Van Linden van den Heuvell. Deze familie bewaarde van alles over de eigen familie en aangetrouwden zoals foto's, krantenknipsels, geboorte-, trouw-, en overlijdenskaarten. Het is hierdoor een heel bijzondere verzameling. Zo zit er een prachtige foto in van de Markt 42 dat lang in bezit is geweest van de familie Knottenbelt. De foto zal zijn gemaakt rond 1920 en het huis is van de buitenkant bijna onveranderd. Het hekwerk is nog precies hetzelfde, dat geldt zelfs voor de voordeur.

Foto's

- Jan Knottenbelt, intekenlijst en de Markt: Familiearchief Van Linden van den Heuvell (archiefnr. 0125, inv.nr. 551), Collectie Stadsarchief Vlaardingen.
- Stadsgehoorzaal: Jan Goedeljee, Collectie Erfgoed Leiden en Omstreken
- Foto Eduard Douwes Dekker: Nationaal Archief



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

- | | | |
|------------|-----------|--------------|
| AAP | HAAS | OPOSSUM |
| ADELAAR | HAGEDIS | PAARD |
| ANTILOPE | HAMSTER | PANTER |
| ARA | HERT | PAUW |
| BERBERAAP | HOND | PINGUIN |
| BEVER | HUISMUIS | RAT |
| BIZON | HYENA | REE |
| BONOBO | JAGUAR | SCHAAP |
| BOOMKLEVER | KAMEEL | SCHILDPAD |
| BOSKAT | KAT | STOKSTAARTJE |
| CHEETA | KOALA | VARKEN |
| DAS | KRAAI | VINVIS |
| DINGO | LAMA | VIS |
| DUIKER | LEEUEW | VOGEL |
| EELHOORN | LUIAARD | VOS |
| EEND | MARABOE | WELP |
| EGEL | MOL | WESP |
| EMOE | MUS | WEZEL |
| GEIT | NERTS | WISENT |
| GEMS | NEUSAAP | ZEELEEUEW |
| GIRAFFE | NEUSHOORN | |
| HAAI | OLIFANT | |



Op de koffie bij ... Mevrouw Jannetje Eigenraam-de Bruin uit Vaartland

Door Carien Kemink / Foto's Elly Kramer

Ik kom 'op het spoor' van mevrouw Eigenraam door een telefoontje van de activiteitenbegeleidster van Vaartland, die vertelt dat er iets bijzonders staat te gebeuren bij een van de bewoonsters. 's Avonds zie ik op SBS 6 hoe een hoogwerker tot aan haar raam klimt op de derde etage, met daarin een van haar dochters. Een ludieke manier om (o)ma te feliciteren met haar negentigste verjaardag, in een tijd waar fysiek contact onmogelijk is. Het is ten tijde van dit interview een rare tijd en een rare tijd vraagt om rare acties. Maar wel heel erg origineel. Mevrouw Eigenraam vertelt me later, dat ze niet snel huilt, maar op dat moment heeft ze toch wel even moeite om haar tranen binnen te houden.

Via de telefoon

Ik bel mevrouw Eigenraam op, Jannetje heet ze, en ik nodig mezelf uit voor een kopje koffie. Brutaal? Nee hoor; het is mijn eigen koffie, want dit interview vindt plaats via de telefoon. Ik heb mevrouw nog nooit in levenden lijve gezien. Neemt niet weg, dat er een leuk gesprek ontstaat, want ze weet veel te vertellen over haar leven.

Jannetje de Bruin, geboren op 31 maart 1930 in Vlaardingen, jongste van twee kinderen. Moeder is huisvrouw en vader verdient de kost als kuiper. Hij vervaardigt houten kuipen en vaten, waarin de haring bewaard wordt. Moeder is ziekelijk, heeft al op jonge leeftijd MS. Het is geen vetpot thuis, maar Jannetje kijkt terug op een onbezorgde, veilige jeugd. Ze herinnert zich de vakanties in Den Haag en Scheveningen bij opa en oma. Opa, die haar meeneemt naar het strand en haar hand daarbij zo stevig vasthoudt, dat het pijn doet. Opa is doodsbang dat ze kwijtraakt.

Oorlogstijd

Onbezorgd, althans tot aan de oorlog. Ze is tien jaar oud, wanneer die uitbreekt en kan zich heel veel dingen nog herinneren als de dag van gisteren: het alarm dat vertelt dat ze binnen moeten blijven, hoe Engels verboden wordt op school en ze wel verplicht Duits moet leren. Na de lagere school gaat ze naar de huishoudschool in Schiedam. Vaak lopend, want de bus gaat maar een keer in de zoveel tijd en wordt achterin gestookt met kolen en hout, zodat ze over de wandeling van bijna een uur ongeveer net zo lang doet als de 'boemelbus'. De huishoudschool: een vorm van 'straffen' bestaat daar uit het uithalen van wollen truien en het lostornen van oude kleding om allemaal opnieuw te gebruiken. Er is groot tekort aan kleding.



Verliefd, verloofd, getrouwd

Wanneer ze met vriendinnen loopt te 'flaneren' op de Haven in Vlaardingen, valt haar een leuke, mooie jongen op. Zij valt hem ook op en zo simpel ontstaat er een verkering. Hij achttien, zij zeventien en samen voor het leven. Kees wordt thuis 'goedgekeurd' en in 1950 wordt er verloofd. Kees is machinist op de kustvaart, maar is wel vaak thuis. Ze hebben het grote geluk, dat ze kunnen inwonen bij haar ouders, want de woningnood is hoog in die tijd. Op de bovenverdieping wordt een keukentje gerealiseerd en zo hebben Kees en Jannetje toch hun eigen bedoeninkje. In 1953 trouwen ze op het stadhuis van Vlaardingen.

Uitbreiding

Er worden twee zonen geboren en het gezin betreft een eengezinswoning in de Indische buurt. Wanneer ze na drie jaar naar een maisonnette verhuizen in de Westwijk, blijkt die woning toch niet praktisch. Er komen nog twee dochters bij, dus het wordt al snel te klein daar en alles met de lift doen, nee, daar zijn ze ook niet blij mee. Ze verhuizen terug naar de Indische buurt en daar zullen ze uiteindelijk 52 jaar wonen.

Kees is inmiddels opgeklimmen tot machinist op de grote vaart en is dus veel weg. Jannetje runt grotendeels in haar eentje een huishouden met vier kinderen en noemt zich met trots 'huisvrouw'. En laten ze nooit beweren dat huisvrouw geen beroep is, want kwader kun je haar niet krijgen. Ze dreigt zelfs haar dochter van school te halen, wanneer de leiding van de school bij haar naam opschrijft: 'moeder geen beroep'.

Ouder

Het leven verloopt met de nodige ups en downs. Gelukkig geen schokkende gebeurtenissen. De kinderen 'groeien vanzelf groot' en de een na de ander verlaat het ouderlijk huis. Inmiddels heeft Jannetje vier kinderen en acht kleinkinderen. Wanneer Kees ernstig ziek wordt en overlijdt in 2012, is het huis ineens wel erg groot voor Jannetje. Ze is nog wel redelijk gezond, heeft 'alleen' een nieuwe heup, waardoor ze mobieler is dan ooit tevoren. Maar de kinderen sturen er voorzichtig op aan om wat beschermd te gaan wonen, zeker met het oog op de toekomst. Ze wordt er tenslotte niet jonger op.

Naar haar zin in Vaartland

Zo betreft ze in 2017 een prachtige kamer in Vaartland, op de derde etage. Lekker veilig, haar kan niets meer gebeuren. Tot ze op een ongelukkige manier ten val komt in de badkamer, waardoor haar heup letterlijk in gruzelementen ligt. Het komt nooit meer helemaal goed met die heup, met als gevolg dat ze tegenwoordig afhankelijk is van een rolstoel. Zelfs een rollator wordt haar ontraden, want ze kan echt niet meer vertrouwen op haar evenwicht. En wanneer ze nog eens valt, wat dan? Ze doet met veel dingen mee beneden en eet in de eetzaal. Normaal gesproken dan! Want nu is het of de hele wereld stil staat. Geen activiteiten beneden, eten wordt op de kamer gebracht. Ze begrijpt dat het allemaal nodig is, maar oh, wat is ze het soms zat. Ze heeft een prachtige kamer, maar nu komen de muren af en toe op haar af. Een beetje recalcitrant verzucht ze: "We zouden eigenlijk met zijn allen gewoon door de hoofdingang naar buiten moeten lopen. Kijken of we tegengehouden worden." Nee, echt, ze begrijpt het wel, maar wat mist ze de aanloop van kinderen en kleinkinderen.

Mijlpaal

Op 31 maart wordt ze 90 jaar. Normaal gesproken toch reden voor een feestje, maar ze voorziet een saai dagje, zoals andere dagen. Dat pakt echter anders uit. Eerst wordt ze 's ochtends door een draaiorgel naar het raam geroepen; daar staat beneden op de parkeerplaats een klein draaiorgel uitbundig Jannetje toe te spelen. En of dat nog niet alles is, verschijnt er 's middags een hoogwerker en ziet ze een voor een haar dochters naar boven komen. Ze praten met elkaar door de mobiel.



Ook een schoondochter die in Drieënhuizen woont, is opgehaald en wordt naar boven gehesen, alsmede wat kleinkinderen. Ze is er werkelijk even stil van en dat gebeurt niet snel hoor.

Mevrouw Eigenraam, wat fijn dat ik u mocht interviewen via de telefoon, in een paar etappes, omdat het anders te vermoeiend voor u werd. Ik ken u niet, althans nog niet persoonlijk, maar toch denk ik u wel te kennen door dit verhaal. Ik hoop dat ik, tegen de tijd dat dit nieuwe magazine verschijnt, bij u langs geweest ben, want ik heb uiteindelijk nog een kopje koffie te goed.

Rectificatie

In de vorige editie van dit magazine staat bij de rubriek 'Op de koffie bij ...' een foto van mevrouw Keijsers samen met haar zes kinderen.

Van links naar rechts Wim, Dorothe, John, mevrouw Keijsers, Petra, Herman en ... juist ... Frank, de jongste van het gezin, jarenlang een bekend gezicht in Schiedam als actief lid van Excelsior '20 (zowel voetbal als cricket). Frank was helaas van de foto afgevallen. We vinden het wel zo netjes om de foto nogmaals af te drukken, nu compleet.





Natuur-rijk Schiedam

De juffers worden weer actief in Schiedam!

Tekst en foto's door Ad Bakker

In de vorige editie van Frankelandgroep Nieuws heb ik het met u gehad over libellen. Deze keer wil ik u wat meer vertellen over de juffer, een onderorde van de libellen. Juffers worden gelijkvleugeligen genoemd. Dit omdat de juffer zijn vleugels tegen elkaar kan opvouwen, wat echte libellen (ongelijkvleugeligen dus) niet kunnen. Ook staan de ogen van juffers uit elkaar, bij de libellen zitten de ogen vrij dicht tegen elkaar aan op de kop. En meestal zijn libellen groter, maar zeker robuuster. Zo kunt u ze altijd uit elkaar houden!

Libellen behoren tot een van de oudste insectengroepen op aarde. De oudst bekende libellen leefden 275 miljoen jaar geleden. Zij hebben dus de dinosaurïers zien komen en gaan ... Libellen zijn ook de grootste insecten die ooit op aarde geleefd hebben. Er moeten vroeger libellen hebben rondgevlogen met een spanwijdte van maar liefst 65 centimeter! Die moeten ook flink wat herrie gemaakt hebben bij het vliegen!

In Nederland komen er 26 soorten juffers voor. De vuurjuffer met zijn dieprode kleur vind ik de mooiste die ik in deze regio kan fotograferen. De bosbeekjuffer is echt de allermooiste juffer, maar die komt in deze regio helaas niet voor. Gelukkig hebben we hier wel veel andere soorten. Ze hebben de meest uiteenlopende kleuren en vaak is er ook een verschil tussen de mannetjes en de vrouwtjes.

Als juffers paren doen ze dat op een manier die een hartvormig paringswiel wordt genoemd. Dat levert een prachtig (in onze ogen romantisch) plaatje op. Op de foto is het mannetje te zien in zijn mooiste blauwe pak en het vrouwtje met een groen/bruin kleurige mantel.



De eitjes worden afgezet op rietstengels of gewoon los in het water rond het riet, dat is afhankelijk van de soort. Na plusminus twee weken komen de eitjes uit. Uit die eitjes kruipen dan vreemde wormachtige beestjes, dat zijn de larven, ook wel nimfen genoemd. Deze nimfen laten zich dan in het water vallen en vervellen een aantal keren. Dat vervellen kan lang duren, van een paar maanden tot in sommige gevallen zelfs jaren! Elke keer dat ze vervellen gaan ze meer op een echte volwassen juffer lijken. Op het eind zien ze er echt vervaarlijk uit, met grote kaken waar ze waterbeestjes mee vangen. Deze nimfen hebben kieuwen op hun achterlichaam om adem te halen onder water. De nimfen van de echte libellen hebben die kieuwplaten overigens niet.

Voor de laatste vervelling, uitsluipen genoemd, kruipen de larven uit het water. Eenmaal uit het water gekropen barst hun huid open en kruipt de juffer eruit. Om te kunnen vliegen moeten de vleugels eerst drogen. Daarna leven ze nog maar een maand of twee, alhoewel je ook soorten hebt die overwinteren.

Het zijn bijzondere, mooie beestjes die de lente en zomer vervolmaken. Ik fotografeer ze dan ook graag, zeker hun ogen want die kunnen allerlei kleuren hebben. Dat valt uiteraard niet mee omdat ze snel wegvliegen, maar dat is de uitdaging en het geeft veel voldoening als het lukt. Ik hoop dan ook weer snel meerdere soorten waar te kunnen nemen en te fotograferen.

Hoe komen we de coronatijd door?

Een (foto)impressie uit Jacobs Gasthuis!

Door Kristy Westerdijk - de Gier

Wat leven we momenteel in een gekke tijd! Het vraagt veel van ons allen en voor alle bewoners betekent het vooral elkaar en familie moeten missen. In deze tijd willen we er met zijn allen het beste van maken en ook in Jacobs Gasthuis doen we daar ons best voor.

Laten we beginnen met muziek! Muziek brengt ons letterlijk bij elkaar en brengt een lach op ons gezicht. Waar de gangen van Jacobs Gasthuis over het algemeen stil zijn, wordt er nu aan de deuren muziek gespeeld en maken we een dansje, natuurlijk wel op gepaste afstand. We zijn weer even bij elkaar, en gaan op in de muziek en vergeten voor heel even waar we op het moment in leven.



Wanneer DJ Sjaak ons komt bezoeken en voor ons allemaal muziek maakt, is het echt een feestje. Gelukkig hebben we veel dagen prachtig weer gehad en kunnen bewoners op gepaste afstand van elkaar in de tuin zitten.

Deze tijd brengt ook een hoop creativiteit. Zo zijn er een aantal leuke activiteiten ontstaan ...

Pannenkoeken bakken, lekkernij met de paasdagen of een ijsje tijdens een optreden. Gewoon om de bewoners extra te verwennen!



Bewegen in de tuin

Mooi weer, bewegen en een kleurtje krijgen tegelijk, eigenlijk best heel fijn. Met een grote groep binnen in de zaal kan helaas niet, maar buiten op gepaste afstand wel. Een moment van samenzijn en samen bezig zijn doet iedereen goed.

Ook bewegen we in de beweegzaal: een stuk fietsen en bedenken waar we heen zouden willen fietsen. Bijna 102 jaar en dan toch nog even sporten, dat is toch bijzonder! Of we fietsen in gedachten terug naar een lang vervlogen vakantie in Parijs, het kan allemaal.

'Breng eens een zonnetje onder de mensen'

Omdat we zo boffen met het weer en we veel gebruik maken van de tuin, hebben we een echt Jacobs Gasthuis lied gemaakt op de melodie van het liedje 'Breng eens een zonnetje' van Bob Scholte.





Mens, erger je niet ...

Makkelijker gezegd dan gedaan! Wat doe je als je zeeën van tijd hebt en de verveling toeslaat? Gelukkig kunnen bewoners elkaar nog opzoeken. Met twee tot maximaal drie bewoners op gepaste afstand, kun je toch bij elkaar zijn, elkaar steunen en een lach op elkaars gezicht brengen door bijvoorbeeld samen een spelletje 'mens-erger-je-niet' te spelen.

Koningsdag

Een Koningsdag anders dan voorgaande jaren. Maar een lekker drankje, een bitterbal en een quiz maken het toch leuk!

Ik denk aan jou

Een mooi paasstukje, een bos bloemen, een advocaatje, een kaart van de burgemeester en zo zal ik vast nog wat zijn vergeten ... wat wordt er met een mooi gebaar aan de bewoners gedacht! Dit wordt enorm gewaardeerd!

Kortom, met een lach en een traan komen we samen deze tijd door. En dat maakt ons samen sterk!



Jacobs Gasthuis Lied

Breng eens een zonnetje

Wij maken er wat van
in het Jacobs Gasthuis
Een blij gezicht te zien
Doet je toch goed
maak zo nu en dan
Samen een dansje
Een beetje levensvreugd
Schenkt nieuwe moed

Wij maken er wat van
in het Jacobs Gasthuis
Het gezicht van geliefde zien
Doet je toch goed
Daarom bellen wij
Met geluid en beeld
Dat is wat iedereen
nu graag wilt

Corona dat is geen pretje
We weten er allemaal van
Ben je bedrukt, verzet je
Maak er van wat je kan
We willen elkaar graag bezoeken
we zien elkaar o zo graag
Wilt u elkaar iets goeds doen
Luister dan naar mijn raad

Breng eens een zonnetje
Onder de mensen
Een blij gezicht te zien
Doet je toch goed

Vervul zo nu en dan
Hun liefste wensen
Een beetje levensvreugd
Schenkt nieuwe moed

Wij maken er wat van
in het Jacobs gasthuis
we doen elkaar een groet
met de groetenpost
dit is een klein gebaar
maar van grote waarde
alleen papier en pen
is wat dit kost

Breng eens een zonnetje
Onder de mensen
Samen in de tuin
Doet je toch goed
we praten met elkaar
of bewegen samen
Want ieder weet
bewegen doet je goed

Wij stoppen nu dit lied
met een kleine glimlach
dit voor elkaar te doen
is onze kracht
Samen gaan we er voor
met alle liefde
Een beetje aandacht
doet een ieder goed.



Jij bent Toff!

Door Rob Besseling

Nieuwe realiteit

Sinds de regering maatregelen afkondigde om het coronavirus een halt toe te roepen, moesten de bewoners van Schiewaegh, ondersteund door de medewerkers, wennen aan een nieuwe realiteit. Team welzijn doet haar best om bewoners hierin te ondersteunen en blijkt daarin prima te slagen.

Leuke attentie

“Niet alleen de zorg voor onze bewoners, maar ook de zorg voor onze medewerkers is erg belangrijk”, vertelt Kim Schaap, coördinator welzijn. “Eenmaal per week maakt ons team daarom een leuke attentie voor alle HARTwerkers in huis. Zoals een fruitsmoothie, een fruitsalade en een lekkere chocoladetoffie met de tekst: ‘HARTWERKER Ik vind je Toff!’.”

Buitenoptredens

Ook heeft het team een buitenoptreden georganiseerd met DJ Sjaak. En terwijl hij zijn beste muzikale vondsten liet horen, ging team welzijn, samen met de medewerkers van de huishoudelijke dienst en de dames van de horeca en keuken, buiten naar de

bewoners zwaaien en een dansje voor hen doen. Sommige familieleden van bewoners dansten ook mee.

Nadat bewoners van andere locaties eerder al getraakteerd waren op een optreden van The Suspenders, was het eind april de beurt aan de bewoners van Schiewaegh en Matlinge. Patrick en Rick gaven een spetterend buitenoptreden en hadden medewerkers van Schiewaegh daarbij als voorgrondanseressen.

Dansers en bewoners

“Bewoners keken samen met zorgmedewerkers toe vanachter het raam of vanaf het balkon. Ze genoten van de muziek of dansten voorzichtig en met een lachend gezicht mee. De muziek was goed te horen en bewoners zongen enthousiast met de liedjes mee. Voor zowel de dansers beneden als voor de zorgmedewerkers boven was dit een bijzonder moment; als je er aan terugdenkt, krijg je meteen weer kippenvel ...”



Feest na de bevrijding

Door Frans Assenberg

De verschijning in Vlaardingen van het blad 'De Maasmonder' op zaterdag 5 mei 1945, op een soort oranjeachtig papier, was één van de eerste tekenen dat de Tweede Wereldoorlog voorbij was. Burgemeester M.C. Siezen, die in het ziekenhuis aan de Hofsingel ondergedoken had gezeten, schreef dat '(...) ook ons land is bevrijd van den bloedigen druk waaronder ons land gebukt ging.' Hij riep de burgerij dan ook op 'zich waardig te gedragen.'

Er volgde een rumoerige zondag omdat de bevolking uit haar evenwicht was gebracht door het gerucht dat op die dag Canadese soldaten Vlaardingen zouden binnentrekken. Honderden inwoners liepen echter tevergeefs naar Vlaardingen-Oost. De bevrijding werd door velen uitbundig gevierd, sommigen kregen er geen genoeg van. Maar, er was een groot tekort aan voedsel, mensen misten familieleden en er was gebrek aan bijna alles. Pas na een paar jaar werd alles langzaam beter.

Om aan het voedseltekort het hoofd te bieden spraken de geallieerden met de Rijkscommissaris Syss-Inquart over voedseldroppings boven ons land. Die vonden inderdaad de volgende dag plaats. Het waren 330 bommenwerpers van de RAF die boven het westen van het land voedsel uitwierpen: 'Operatie Manna'. Ook Vlaardingers zagen met vreugde de kisten met levensmiddelen naar beneden vallen. Uiteraard was er tijdens en na de bevrijding feest in Vlaardingen. Op de eerste feestdag werd om 7.00 uur reveille geblazen door vier groepen tamboers en hoornblazers. In verschillende kerken werden plechtige diensten gehouden die zeer goed werden bezocht. Voor het Stadhuis werden daarna de omgekomen landgenoten herdacht en het Wilhelmus en de volksliederen van Engeland, Amerika, Rusland en



Zweden gezongen en vlaggen gehesen. Siezen hield een toespraak, waarin hij de blijdschap vertolkte, alsmede de gevoelens van dankbaarheid voor de bondgenoten en degenen die in het verzet hadden gezeten. Ook 2.500 Vlaardingers, die tijdens de oorlog gevaren hadden, werden daarbij niet vergeten. En weer zongen de Vlaardingers een couplet van het Wilhelmus, daarbij geholpen door plaatselijke zangverenigingen. Met tromgeroffel en trompetgeschal werd de bijeenkomst besloten.

Initiatieven

Na het vertrek van de bezetters kwamen uit diverse landen, meestal Duitsland, mensen die in concentratiekampen hadden gezeten en daar vreselijke dingen hadden meegemaakt. Anderen hadden in Duitsland voor de vijand gewerkt, weer anderen waren in Schiedam of Vlaardingen NSB'er en dus 'fout' geweest. Sommigen hadden verzet geboden en velen hadden lijdzaam het einde van de oorlog afgewacht. Na de bevrijding was er wel een

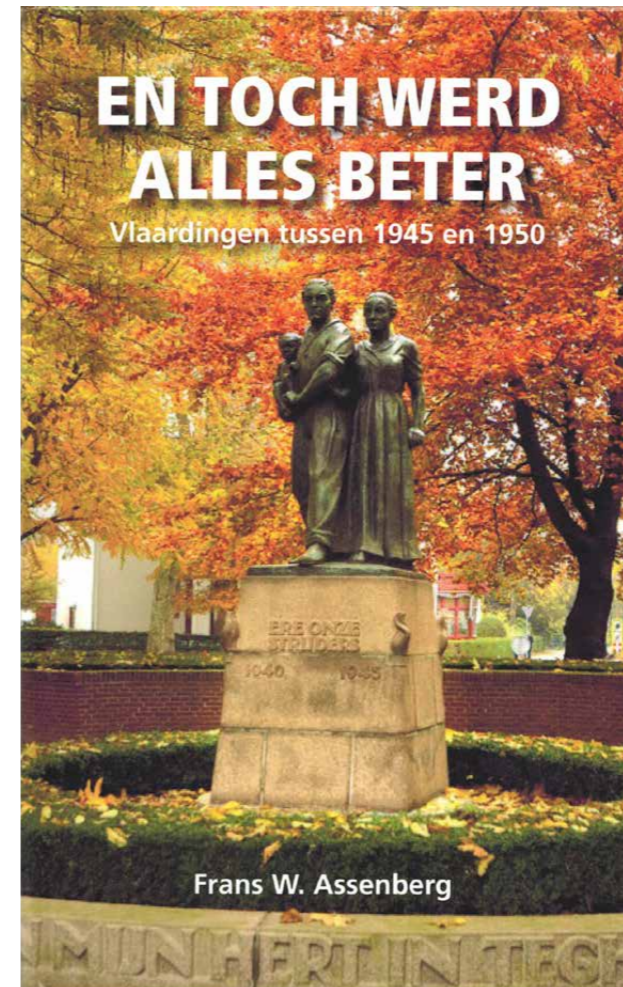
machtvacuüm ontstaan. Meisjes en vrouwen die een relatie waren aangegaan met Duitsers werden daarvan de dupe. Zij werden veelal op straat kaalgeschoren. Het was een ritueel dat in verschillende regio's bekend was als een soort volksgericht voor overspelige vrouwen. Het trok veel toeschouwers, die intens genoten van het schouwspel en weinig medelijden met de slachtoffers kenden. Alleen in Vlaardingen werden deze 'Moffenmeiden' 'Stuka's' genoemd. Schiedammers noemden deze dames 'Moffengrieten'. Ook daar werden ze kaalgeknipt, bijvoorbeeld in de Fabristraat, zittend op een wagen. Met een kwast met teer werd op het kale hoofd een hakenkruis gesmeerd ...

Aansterken

Het Interkerkelijk Bureau maakte vanaf december 1944 plannen om 'Hongerkinderen' onder te brengen bij pleeggezinnen. In korte tijd werden vanuit kerken zo'n 50.000 kinderen naar een medische keuring naar de andere kant van het land

gebracht. Ook gingen mensen zelf op zoek naar een adres om hun kinderen te laten aansterken. Een reis naar bijvoorbeeld Terneuzen ging voor een groot deel met een vrachtwagen en vervolgens met een boot. De kinderen werden na aankomst verdeeld onder kerkleden waar zij tot de ontdekking kwamen dat men niet te verstaan was. Ina en Lijda Assenberg, twee nichten van mij, werden ondergebracht in twee aparte gezinnen in Terneuzen. Ina: "Ik kwam in een gezin waarvan de mensen een dialect spraken dat ik niet verstond. Ik sliep op een zolder. Die eerste nacht, ik had het niet meer. Ik had heimwee en was bang. En die vader! Ik kende natuurlijk ook geen vader, want die zat in Engeland. Ik was dat niet gewend. En dan was daar die man, een grote kerel, zwart haar." Lijda: "Toen we er aankwamen kregen wij meteen een echtpaar toegewezen. Het waren oudere mensen, althans dat vond ik. Een gezin met twee jongens van 22 en 24 jaar. Dat vond ik heel leuk, die grote knullen in huis. We stoeiden veel met elkaar en zo nu dan was ik helemaal doorgedraaid."

De vader van Ina en Lijda (ome Jan, mijn vaders broer), was werkzaam bij de sleepdienst van Smit toen de oorlog uitbrak. Hij kon toen niet meer naar Nederland terug. De oorlog was voorbij en op een avond kwam hij ineens thuis. Met een handwagen bracht hij in Engeland gekochte spullen mee. Lijda: "Ik sliep bij mijn moeder in bed en Ina sliep bij oma. Boven de tafel hadden wij een gaslamp hangen die alleen de tafel verlichtte. Alle hoeken van de kamer waren donker. Ik stond in een hoekje van de kamer. Op tafel lagen allerlei spullen die mijn vader had meegebracht. Mijn vader zei tegen mijn moeder: 'Ik ga die handkar terugbrengen bij Arendje.' Arendje was zijn zus. Ik kwam daarbij uit mijn donkere hoekje tevoorschijn en ik zei tegen mijn moeder: 'Moet u die koopman niet betalen?' Mijn vader zei tegen mijn moeder: 'Is dat Lijda?' 'Ja,' zei mijn moeder. Ik kende hem niet."



Aardappelen		VLEES		VLEES		VLEES		VLEES		VLEES		VLEES	
47	48	48	47	46	45	44	43	42	41	40	39	38	37
47	48	48	47	46	45	44	43	42	41	40	39	38	37
ALGEMEEN	ALGEMEEN	RESERVE	RESERVE	RESERVE	RESERVE	RESERVE	RESERVE	RESERVE	RESERVE	RESERVE	RESERVE	RESERVE	RESERVE
271	276	A95	A95	A97	A89	A87	A85	A83	A81	A79	A77	A75	A73
272	277	A96	A96	A98	A90	A88	A86	A84	A82	A80	A78	A76	A74
273	278	A98	A98	A100	A92	A90	A88	A86	A84	A82	A80	A78	A76
274	279	BROOD	BROOD	BROOD	BROOD	BROOD	BROOD	BROOD	BROOD	BROOD	BROOD	BROOD	BROOD
275	280	43	47	46	45	44	43	42	41	40	39	38	37



Foto's

- Bevrijders in het Emaus 1945. (Foto Stadsarchief Vlaardingen)
- Opgepakte Moffenmeiden, of Stuka's, op de Binnensingel. Op de achtergrond de Nieuwe Kerk. (Foto Stadsarchief Vlaardingen)
- De geallieerden bombardeerden de Vlaardingse Sunlightzeepfabriek in april 1945. Doel was de V1-istallaties die er stonden. Dat lukt goed. Jammer voor de mensen die er werkten... (Foto Stadsarchief Vlaardingen)
- Distributiebonnen die lang na de oorlog nog in gebruik waren.
- Voorkant van het boek over de jaren na de oorlog. (Foto Frans Assenberg)

Spannend! Videobellen met een bewoner van Harg-Spaland

Door Marlies Engel

Vandaag ga ik voor het eerst van mijn leven videobellen met Zoom! Zoom is een applicatie op de tablet, telefoon of laptop waarmee je met twee of meer mensen tegelijk kunt bellen, maar dan met beeld erbij.

Na het sluiten van de verpleeg- en verzorgingshuizen hebben we bij de Frankelandgroep voor alle huizen en afdelingen tablets aangeschaft, zodat de bewoners hun familieleden toch kunnen blijven zien. Ik heb een belafpraak met mevrouw Joke Rebers, 73 jaar, wonend in Harg-Spaland op de derde etage. Zij heeft dagelijks op deze manier contact met haar man en ik ga haar daarover wat vragen stellen. Voor mij is het de eerste keer dat ik iemand op deze manier interview. Ik vind het best een beetje spannend, want hoe moet ik nu aantekeningen maken tijdens het gesprek? Normaal doe ik dat direct op de laptop, of ik schrijf het op een kladblok en dat gaat nu niet, dus ik moet vooral veel proberen te onthouden. We gaan zien of dat een beetje wil lukken!

Gewapend met een kopje thee en de van thuis meegebrachte iPad zit ik er op dinsdag 28 april om 15.30 uur helemaal klaar voor. Activiteitenbegeleider Michael helpt mij en mevrouw Rebers met de techniek. We maken even kennis met elkaar en beginnen alvast met het gesprek. De echtgenoot van mevrouw Rebers praat gezellig mee, maar omdat het voor het eerst is dat hij een gesprek met drie personen voert, is dat technisch nog even lastig. Maar gelukkig lukt het uiteindelijk toch! Het ziet er grappig uit, drie schermen ineem, met drie

pratende hoofden ... En het blijkt nog niet gemakkelijk om tijdens het praten goed in beeld te blijven, dus af en toe zie ik alleen een kin of juist de muur. Het is echt wel even wennen hoor!

Mevrouw Rebers is hier komen wonen na haar hersenbloeding. Zij en haar man zijn allebei 73 jaar en ze zijn al 60 jaar samen. Zoals hij het zegt, zijn ze al sinds hun veertiende met Bisonkit aan elkaar gelijmd. Het is dus wel erg wennen voor allebei, dat ze niet meer samen zijn. Hij komt trouw iedere dag bij haar op bezoek, maar sinds de sluiting van de verpleeghuizen voor bezoek kan dat natuurlijk niet meer. Ze zijn daarom heel blij met de mogelijkheid om elkaar te 'zien' via Zoom. Verder bellen ze iedere dag ook 's ochtends en 's avonds voor het slapen gaan. Het is een heel hecht stel, dat is duidelijk! Het videobellen kan natuurlijk nooit de plaats innemen van elkaar in het echt zien en ze missen vooral het elkaar aanraken. Maar elkaar 's avonds voor het slapen gaan nog even kunnen zien, vinden ze wel heel prettig, dus dat houden ze er, ook als het leven weer wat normaler wordt, zeker in. Mevrouw Rebers vertelt dat ze het soms wel moeilijk heeft met alleen maar dat contact op afstand. De ene dag gaat het beter dan de andere, maar soms is ze echt verdrietig. Ook voor haar lieve buurvrouw, die pas gevallen is, vindt ze het heel vervelend dat



die nu geen ondersteuning kan krijgen van haar kinderen. Juist als je het moeilijk hebt, is steun van je naasten zo belangrijk! Meneer Rebers vertelt dat hij het soms wel lastig vindt, al die nieuwe techniek. Mevrouw Rebers heeft altijd de hulp van een medewerker beschikbaar, maar haar man niet. Toch lukt het gelukkig, met wat geduld, altijd om een verbinding te maken. Ook de kinderen van het echtpaar en een paar kleinkinderen hebben op deze manier contact met mevrouw Rebers. Dat breekt de dag een beetje.

Mevrouw Rebers is dus heel blij met de mogelijkheid om te videobellen. Maar ze verlangt erg naar het moment dat ze weer van de afdeling en naar buiten mag en dat er weer bezoek kan komen. Ze hoopt dan ook dat er in mei bericht komt, dat er weer bezoek wordt toegestaan in de verpleeghuizen. Want er gaat toch niks boven écht direct contact met je familieleden. Ook al zijn de medewerkers hier bij Harg-Spaland echt ontzettend

lief. Ze is erg te spreken over de verzorging en het eten vindt ze heerlijk! Omdat ze herstelt van een hersenbloeding, is het belangrijk dat ze in beweging blijft. Vroeger liep haar man iedere dag drie rondjes met haar over de afdeling, nu doet de verzorging dat. De uitdaging is nu om daar vier rondjes van te maken! Verder is ze nu bezig met een legpuzzel van maar liefst 1.000 stukjes, dat is ook een flinke uitdaging! Als hij af is, heeft activiteitenbegeleider Michael haar een taart beloofd. Dus de fotopuzzel die ze van een achterkleindochter heeft gekregen, moet nog even wachten, eerst op naar de taart!

Voor het echtpaar Rebers hoop ik dat in mei de maatregelen inderdaad versoepeld worden. Maar zolang dat niet het geval is, zijn ze blij dat de Frankelandgroep tablets beschikbaar heeft gesteld. Zo kunnen ze elkaar toch, zoals ze gewend zijn, iedere dag spreken, maar vooral ook zien. Want als je 60 jaar samen bent, kun je geen dag zonder elkaar!



Trappelzakboogie

Door Carien Kemink Foto's Elly Kramer

Veel bewoners hebben momenteel weinig contact met de buitenwereld en op een bepaald moment werd er binnenskamers over niets anders meer gepraat dan over het coronavirus.

Dat moest anders. Hoe konden ze de zorgelijke blik van veel bewoners veranderen in een vrolijk gezicht? Dat was het grote doel bij het optreden van de verzorgenden binnen Vaartland. Het zorgpersoneel bedacht iets aparts om de mensen wat extra ontspanning te bezorgen: de 'Trappelzakboogie'.

De Trappelzakboogie, een nummer uit 1956 van Jack Bulterman, die menig 'oudere' onder ons nog wel kent van 'Dag schattekoutje' en 'Bij de halte van lijn 9'.

Op twee afdelingen werd door vijf personeelsleden de 'Trappelzakboogie' gezongen en gespeeld. Een vader, een moeder en drie baby's. De sfeer zat er al gauw goed in; veel herkenning bij de bewoners, er werd volop meegeklapt en gezongen. Het was ook

wel een hilarisch gezicht, drie van die grote baby's in de luiers.

Twéé doelen waren in ieder geval bereikt: niemand praatte die middag over coronaperikelen en de bewoners hebben flink gelachen.

Veel dank aan de personeelsleden van Unit 1.



ZorgkaartNederland in beeld

Door Els Nauta

De Frankelandgroep krijgt regelmatig via ZorgkaartNederland.nl waarderingen binnen van bewoners, familieleden en cliënten uit de thuisituatie. ZorgkaartNederland is de grootste ervaringsite voor de gezondheidszorg waar mensen hun ervaringen met de zorg met elkaar delen.

Met het plaatsen van zo'n waardering laten onze klanten weten hoe zij de zorg- en dienstverlening van de Frankelandgroep ervaren.

We zijn blij met deze waarderingen en houden u in Frankelandgroep Nieuws graag per kwartaal op de hoogte van de 'cijfers'.

Waarderingen eerste kwartaal 2020

	Aantal waarderingen	Gemiddeld cijfer	Aanbevolen door	Gemiddeld cijfer (sinds 2016)
Frankeland	17	9,1	100%	9,1
Harg-Spaland	8	9,1	100%	8,8
Jacobs Gasthuis	2	8,7	100%	9,0
Schiewaegh	4	9,5	100%	9,0
Vaartland	9	9,4	100%	9,2
Thuiszorg Ouderen Frankelandgroep	14	9,4	100%	9,1

Wilt u ook een waardering voor de Frankelandgroep plaatsen?

Dat kan! Ga naar www.zorgkaartnederland.nl en klik op de homepage op de button 'Schrijf een waardering'. Of gebruik de QR-code hiernaast.

Als u hulp kunt gebruiken bij het plaatsen van een waardering, neem dan gerust contact op met de afdeling kwaliteit van de Frankelandgroep, tel. 010 - 426 49 25.



Andere manier van werken

Door Rob Besseling

Het sluiten van Schiewaegh voor bezoekers is voor veel bewoners en medewerkers een moment geweest waarop het dagelijkse ritme in het huis werd verstoord. Niet alleen de vrijheid van bezoekers ontvangen werd ineens aan banden gelegd, ook het dagelijkse woonritme van bewoners werd soms flink ontregeld door de genomen maatregelen. Kim Schaap, coördinator welzijn in Schiewaegh, vertelt hoe zij en haar team hierop hebben ingespeeld.

Andere manier van werken

“Het vraagt veel creativiteit van ons team om in deze periode voor onze bewoners een fijne dagbesteding te verzorgen binnen de mogelijkheden die we hebben. Het vraagt om een andere manier van werken. Gelukkig hebben we ook nog zo'n tien vrijwilligers per dag die op de huiskamers komen ondersteunen.”

Materialen

“Iedere ochtend overleggen we met de gastvrouwen op de huiskamers of er materialen nodig zijn voor activiteiten of andere bezigheden. Wij kopen die spullen voor de afdelingen in en iedere middag gaat een activiteitenbegeleider of muziektherapeut naar een huiskamer om met die spullen een activiteit aan te bieden.”

Verhalenboekje

“Daarnaast proberen we de bewoners op de somatische afdelingen te voorzien van kleine activiteiten om hun dag op te fleuren. Zo heeft het team een lentepuzzel en een verhalenboekje gemaakt met als thema 'Pasen', met hierin een prijsvraag waarmee de bewoners een mandje chocolade-eieren konden winnen. De muziektherapeut en de geestelijk verzorger namen ook een pagina voor hun rekening. Het boekje werd door de bewoners zo gewaardeerd, dat we er ook een met het thema Koningsdag hebben gemaakt.”

Clownsduo

Muziektherapeut Jeroen en activiteitenbegeleider Corrie traden samen op als clownsduo: om de bewoners een hart onder de riem te steken! In de gang en in de huiskamer deden zij kleine sketches en zongen zij liedjes. Bewoners konden vanuit de deuropening meeluisteren. Je wordt al vrolijk als je naar de foto kijkt!



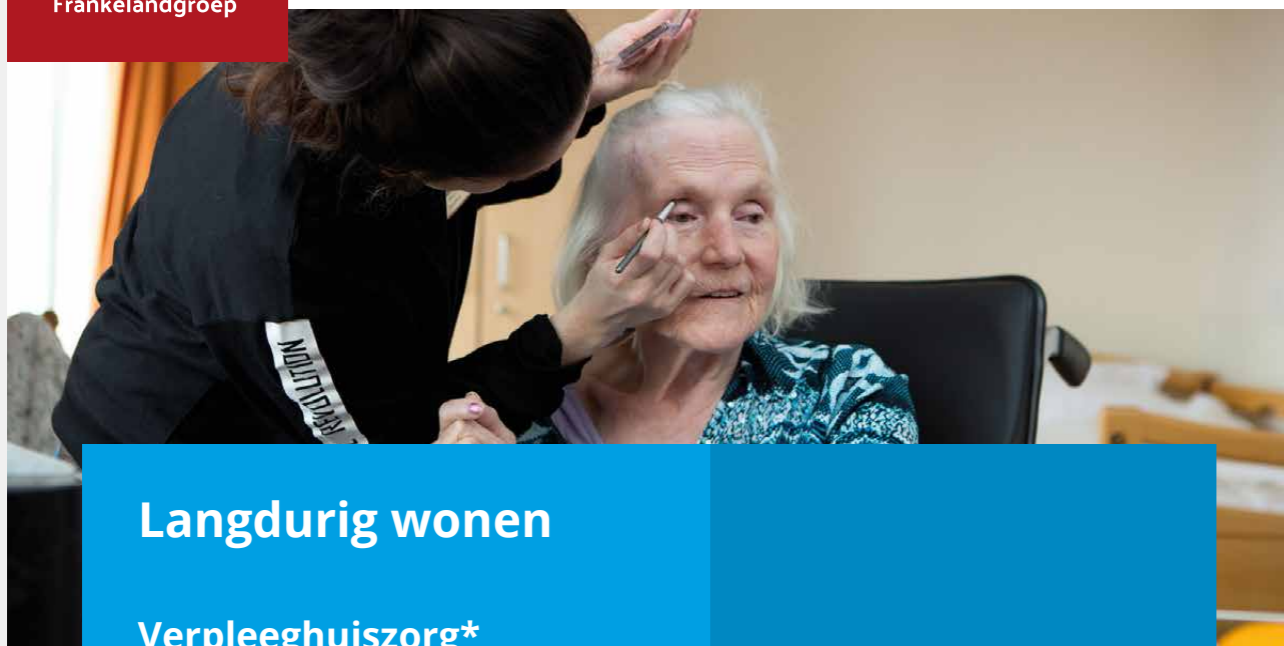
Voorjaarsbloeiers

De huiskamers zijn voorzien van vrolijke voorjaarsbloeiers en samen met alle bewoners hebben we paaskaarten geschreven naar hun familie. “De activiteiten op de huiskamers zijn zeer gevarieerd en afgestemd op waar de bewoners behoefte aan hebben. Wat we dan zoal doen? Soms een kleine sketch of een interactief themagesprek, of we luisteren naar klassieke muziek. Knutselen of schilderen is populair, maar ook haren verzorgen, want de kapper is voorlopig dicht. We doen ook regelmatig een bingo- of filmmiddag.” “In de huiskamer op de zesde etage hebben de bewoners drie weken lang het proces van het uitkomen van kippeneieren kunnen volgen. “En toen de kuikens waren geboren hebben de bewoners er vier weken lang mee kunnen knuffelen. Dat was nog eens een bijzondere, leuke en fijne afleiding.”



Intramuraal verblijf

locaties en contactgegevens van de Frankelandgroep



Langdurig wonen

Verpleeghuiszorg*

- Frankeland (waaronder gespecialiseerde Parkinson afdelingen en een Korsakov afdeling)
- Harg-Spaland
- Schiewaegh

Zorgcentrumzorg*

- Harg-Spaland
- Jacobs Gasthuis
- Schiewaegh
- Vaartland

U kunt contact opnemen met
De maatschappelijke dienst

 **010 426 49 25**

* Echt)paren)appartementen beschikbaar



Tijdelijk verblijf

Kortdurend verblijf

- Frankeland
- Harg-Spaland
- Jacobs Gasthuis
- Schiewaegh
- Vaartland

Revalidatiezorg

- Frankeland

Crisisverblijf

- Frankeland

Palliatieve zorg

- Schiewaegh

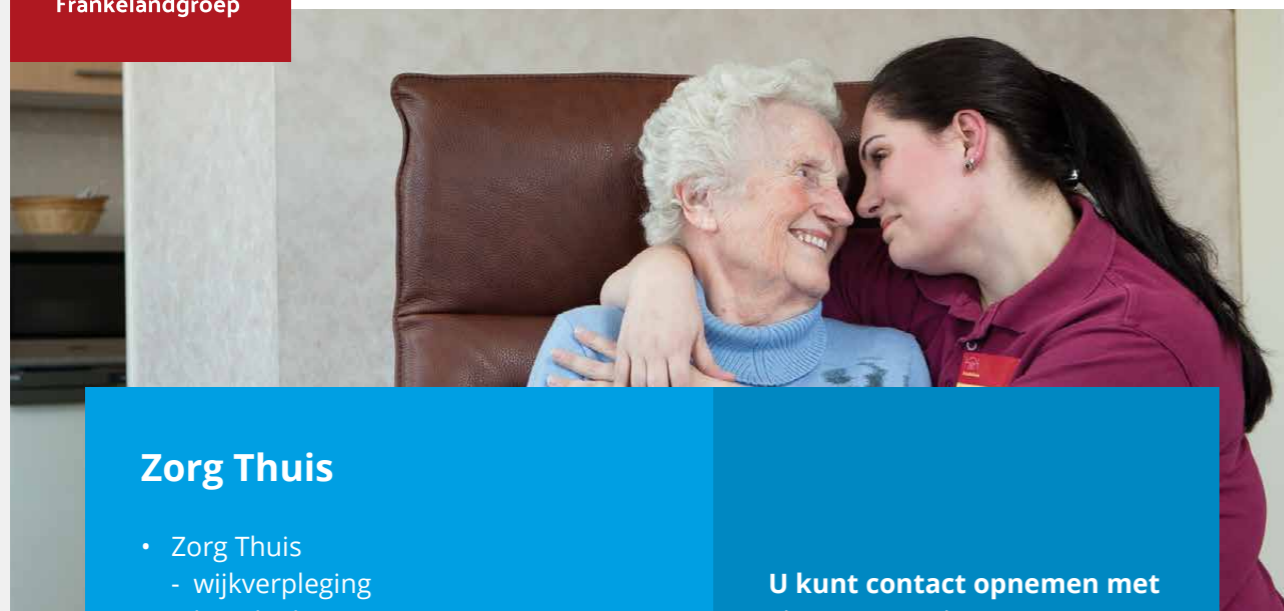
U kunt contact opnemen met
De maatschappelijke dienst

 **010 426 49 25**



Zelfstandig wonende senioren

aanbod en contactgegevens van de Frankelandgroep



Zorg Thuis

- Zorg Thuis
 - wijkverpleging
 - begeleiding
 - ondersteuning bij het huishouden
- Casemanagement dementie
- Personenalarmering

U kunt contact opnemen met
Thuiszorg Ouderen
Frankelandgroep (TOF)

010 707 41 12

Welzijn en dagbesteding

- Welzijnsactiviteiten
- Diverse ontmoetingscentra
- Vervoersmogelijkheden vanuit/naar de Frankelandgroep locaties (regio NWN)
- Sport- en Recreatieclub
- Vakantiemogelijkheden Rockanje en Spanje
- Visiteclubs
- Dagbesteding / dagbehandeling
- Roze Salon
- Horeca- en maaltijdvoorzieningen

U kunt contact opnemen met
Coördinator / hoofd welzijn

Rob vd Berg (Rockanje)
Jolanda Keldermans (Spanje)

Coördinator visiteclubs

Coördinator dagbesteding

De maatschappelijke dienst

010 426 49 25



Huur- en aanleunwoningen

Zelfstandig wonen met Zorg Thuis binnen de (aanpalende) wooncomplexen van de Frankelandgroep

U kunt contact opnemen met
De maatschappelijke dienst

010 426 49 25

Behandeling

- Specialist ouderengeneeskunde
- Fysiotherapie, ergotherapie, logopedie en diëtik
- Expertise op het gebied van Parkinson en Korsakov
- Alzheimer Café
- Parkinson Café

U kunt contact opnemen met
De maatschappelijke dienst

010 426 49 25

Tijdelijk verblijf

- Kortdurend verblijf
 - na een ziekenhuisopname
 - vanwege een medische hulpvraag
 - voor ontlasting van mantelzorg
- Revalidatiezorg
- Crisisverblijf
- Palliatieve zorg

U kunt contact opnemen met
De maatschappelijke dienst

010 426 49 25

