



Frankelandgroep

# nieuws

editie 3 - 2022



## Dans de wereld rond

Gemeenschappelijke tuinen

Yoga in spijkerbroek



# Colofon

Jaargang 14, nummer 3 - 2022

Oplage 3.800 stuks

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

Frankelandgroep Nieuws verschijnt zes keer per jaar. Het volgende nummer verschijnt op 15 augustus.

**Hoofdredacteur** Astrid Boonstoppel

**Redactiesecretaresse** Diana Snoek

**Redactieleden** Rob Besseling, Annelies van Breukelen, Marlies Engel, Natasja Heij, Carien Kemink, Elly Kramer, Coen Meeder (fotograaf), Jacqueline van der Pijl en Janneke Warmolts.

Met dank aan allen die aan deze editie hebben meegewerkt.

**Vormgeving** DTPat - Patrick Mostert en Atlantis Creative

**Coverfoto** Coen Meeder

## Redactieadres

Frankelandgroep Nieuws

Sint Liduinastraat 10

3117 CS Schiedam

010 - 426 49 25

[fgn.redactie@frankelandgroep.nl](mailto:fgn.redactie@frankelandgroep.nl)

## Inleveren van kopij

Kopij voor de volgende editie kan worden [gemaild](#) of worden ingeleverd bij het secretariaat van Frankeland, t.a.v. Diana Snoek.

Dit kan vanaf nu al, maar de uiterlijke inleverdatum is **maandag 4 juli**. 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.

## Prijspuzzels

De oplossing van de prijspuzzels kunt u naar ons [mailen](#) of in een envelop inleveren bij de receptie van uw locatie t.a.v. Redactie Frankelandgroep Nieuws.



# Acties voor ouderen in Oekraïne

# 10

# Inhaken op gebeurtenissen in welzijn én keuken

# 32



# Van Sint Liduinagesticht tot ...

# 54

# In deze editie

Voorwoord	5
Doe mee met ons cliëntervaringsonderzoek!	6
Koninklijke high tea	7
Eerste vrijwilligerscafé zeer geslaagd	8
Column	12
Lentefeest afdeling 4	13
De jongste leerling	14
De puzzelaars van Harg-Spaland	16
Mijn meneertje	17
Halsbandparkieten spotten in het Julianapark	18
Pannenkoekendag wederom een groot succes	20
Virtuele fiets	21
Bijbel in grote letter	22
Gedicht	23
Een tuin zo groot als de afdeling zelf	24
Afscheid en rouw: werk	26
Frankeland klaar? Bakken maar!	28
Kunstproject voor Vaartlanders	29
Adem in ... adem uit ... en kom tot rust	30
Blijde bewoners buiten	31
Column uit de thuiszorg	35
Exposities	36
Stadsarchief Vlaardingen	38
Op de koffie bij ...	42
Collega-collage	46
Lang leve de herinneringen	46
Agenda Alzheimer Café en Parkinson Café	47
Yoga in spijkerbroek	48
De werkdag van ...	50
Podia uitgelicht	52
Buren verzorgen muzikale verrassing voor diamanten paar	57
Om even bij stil te staan ...	58
Roze Salon	59
Liefde is ...	60
Oog op de natuur	62
Doe mee met Project Kunst	64
Eten en drinken bij de Frankelandgroep	66
Smaakcentrum	69
Klachtenfunctionaris/vertrouwenspersoon	69
Prijspuzzels	70





## Voorwoord

# Rare tijden

*Door Ben de Koning, bestuurder*

*Ik schrijf dit voorwoord op 14 mei, de dag waarop het museum Schiedam haar deuren heeft heropend na een lange maar prachtig geslaagde verbouwing!*

Het zijn – om het maar eens heel voorzichtig te zeggen – rare tijden!

De oorlog in Oekraïne blijft het leven van miljoenen mensen ontwrichten, de energieprijzen rijzen de pan uit en zorgminister Helder ... die wil afzien van de uitbreiding van verpleeghuisplaatsen. Allemaal dingen waarop een weldenkend mens bij de start van 2022 niet gerekend zal hebben.

Ook bij de Frankelandgroep hebben voorgenomde zaken consequenties. Eind maart hebben we – in goed overleg met de drie geselecteerde aannemers – de aanbesteding van HavenVeste stil moeten leggen. De onrust in de wereld zorgt voor zulke grote onzekerheden over zaken als levertijden en bouwrijzen dat aannemers met goed fatsoen geen offerte kunnen uitbrengen. Bedoeling is om de aanbesteding op 1 november te hervatten.

Over onze (huur)prijzen het volgende. Vóór 1 mei moesten we de huurders van onze woningen de verhoging van de (kale)huur en servicekosten aanzeggen. We hebben besloten de huur niet te verhogen met de toegestane 2,3%, maar slechts met de helft daarvan en dus met 1,15%.

Daarnaast hebben we bij de verhoging van de vaste servicekosten de 'gewone' index gehanteerd en dus geen rekening gehouden met vooral de extreme stijging van energiekosten.

Ook hebben we besloten om de prijzen in onze restaurants en brasserieën niet tussentijds te verhogen. We hopen er met dit soort besluiten aan bij te dragen dat het leven betaalbaar blijft voor onze bewoners, huurders en overige klanten.

Daarnaast zijn er gelijktijdig ook volop dingen om vrolijk van te worden. Zo hebben we vorige week gehoord dat we 'Beste Werkgever 2021-2022' in de branche verzorging, verpleging en thuiszorg zijn geworden. Op 2 juni wordt tijdens een happening in Amsterdam de winnaar van de titel 'Beste Werkgever 2021-2022 van heel Nederland' bekendgemaakt. Als branchewinnaar zijn wij in de race voor die prijs. Het is natuurlijk ook wel een beetje verwarrend want terwijl dit speelt is ook de nieuwe meting van de medewerkerstevredenheid alweer gaande. Maar goed, dat drukt de pret en trots over de titel 'branchewinnaar' zeker niet!

En – laat ik daar dit hoofdstukje mee afsluiten – op 12 mei konden we na twee coronajaren eindelijk de 'Dag van de Zorg' weer eens uitbundig vieren. Het was als vanouds en helemaal top.

En ... dik verdiend want we hebben echt geweldige medewerkers!



# Doe mee met ons cliëntervaringsonderzoek!

Door Els Nauta, hoofd kwaliteit en communicatie

Voor bewoners van de somatische zorgafdelingen en vertegenwoordigers van bewoners met dementie organiseert de Frankelandgroep jaarlijks een onafhankelijk cliëntervaringsonderzoek.

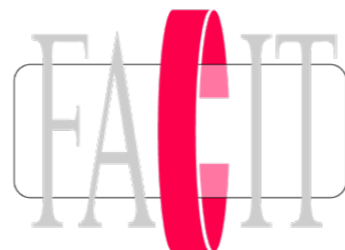
We vinden dit een belangrijk onderzoek, omdat we goed op de hoogte willen blijven van de ervaringen die bewoners en familieleden/naasten met onze zorg- en dienstverlening hebben. We kunnen leren van de uitkomsten van het onderzoek en waar nodig onze zorg- en dienstverlening verbeteren. We hopen dan ook dat u als bewoner of vertegenwoordiger aan het onderzoek wilt meedoen!

Waar bent u tevreden over en wat kan beter? Thema's zoals deskundigheid medewerkers, afspraken en overleg, communicatie, woon- en leefomstandigheden, activiteiten en welzijn komen tijdens dit onderzoek aan bod.

Het onderzoek wordt vanaf medio juni 2022 uitgevoerd door het onafhankelijke onderzoeksbureau Facit. Dit onderzoeksbureau selecteert een willekeurige groep bewoners voor deelname aan het onderzoek. Deze bewoners krijgen een uitnodiging voor een interview in het eigen appartement. Vertegenwoordigers zorg ontvangen een vragenlijst thuis.

Uw antwoorden worden strikt vertrouwelijk behandeld, zodat u vrijuit uw mening kunt geven. Persoonlijke informatie wordt geanonimiseerd, zodat deze gegevens niet naar u herleidbaar zijn.

In de volgende editie van Frankelandgroep Nieuws worden de uitkomsten bekendgemaakt. Alvast hartelijk dank voor uw inbreng!



## Koninklijke high tea

Door Natasja Heij, redacteur

Op Koningsdag heeft Schiewaegh weer als vanouds uitpakket met een Koninklijke high tea. Dat iedereen weer in was voor gezelligheid en een verzetje werd al gauw duidelijk. In de gangen van Schiewaegh gonsde het al een hele week: De Serre, 27 april, was dé plek om te zijn!

Bewoners en familieleden bezochten massaal de Serre die feestelijk was ingericht en waar iedereen 'Koninklijk' werd onthaald. Opgelucht om elkaar weer in groten getale te kunnen spreken en het 'theeglas' te kunnen heffen op een mooie dag.





# Eerste vrijwilligerscafé zeer geslaagd

Door Marlies Engel, secretaresse Harg-Spaland Foto's Coen Meeder, fotograaf redactie

**Na 2,5 jaar steeds weer uitstellen door corona, was het op vrijdag 22 april dan eindelijk zover: het allereerste vrijwilligerscafé van de Frankelandgroep vond plaats in de Havenzaal van Frankeland!**

Het plan ontstond zo'n drie jaar geleden bij een overleg van de vrijwilligerscoördinatoren van alle locaties. We wilden wat anders organiseren voor onze vrijwilligers, zodat ze elkaar ook op een andere manier konden ontmoeten, over de locaties heen. En wat is er nou gezelliger dan een café? Dus de naam was snel bedacht. Toen moesten we 'alleen nog maar' een plan bedenken voor de invulling. Want we wilden er wel net iets meer van maken, iets extra's aanbieden aan de bezoekers van het café. En wie konden we nou beter vragen naar suggesties dan de vrijwilligers zelf? Het was ons dus al snel helder dat het eerste café dat als thema moest hebben, de vraag waar we onze vrijwilligers nou echt een plezier mee zouden doen, waar ze warm voor lopen.

Alle plannen waren rond en de uitnodiging voor 3 april 2020 was klaar om rondgestuurd te worden naar alle vrijwilligers. En toen kwam 16 maart 2020. Die dag herinneren we ons allemaal natuurlijk nog haarscherp. Niks geen bijeenkomsten of gezelligheid meer, maar een harde lockdown ...

*Fast forward* naar begin 2022. Er kan en mag gelukkig weer van alles. En dus steken de coördinatoren weer de koppen bij elkaar. Zullen we? Kunnen we? Durven we? Want de situatie is nog steeds onzeker. We nemen de gok en prikken vrijdag 22 april als datum voor het eerste vrijwilligerscafé. De zaal wordt geregeld, de ballonnen en hapjes besteld, het programma besproken met de (nieuwe) collega die 'dagvoorzitter' is, de

uitnodiging wordt afgestoofd en nog nét even wat leuker vormgegeven. We hebben er helemaal zin in en duimen dat tegen 22 april alle maatregelen afgeschaft zijn, want zover zijn we op dat moment nog niet.

En dan drukken we op de knop 'verzenden' en houden onze adem in. We hebben geen idee hoeveel vrijwilligers er zullen komen. Voor iedereen is het toch ook weer spannend, met zoveel mensen bij elkaar, dat zijn we niet meer gewend. Al snel kunnen we opgelucht adem halen; zo'n 80 mensen melden zich bij de coördinatoren aan, van alle locaties. Uiteindelijk zijn er ca. 85 bezoekers in ons café. Met deze opkomst zijn we als organisatie ontzettend blij!

We beginnen de middag met een inloop met een kopje koffie of thee met een lekker koekje. Na een kort welkom door Karin (de dagvoorzitter) stellen de coördinatoren zich voor. Bij binnenkomst heeft iedereen een strookje met een vraag gekregen, om over in gesprek te gaan met de tafelgenoten. Om het ijs een beetje te breken voor de mensen die met onbekenden aan tafel zitten. Dat bleek geheel overbodig te zijn, er wordt volop gekwebbeld en gekletst zonder dat wij daarin hoeven te helpen. Onze vrijwilligers zijn heel gezellige mensen, dat blijkt maar weer!



Het doel van deze bijeenkomst is, naast samenzijn en sociale contacten, suggesties ophalen bij de vrijwilligers zelf om de volgende cafés mee te 'vullen'. We doen dat door middel van een zogenaamde 'pizzameeting'. Toegegeven, dat lijkt wel een beetje op de beleidsdag die onze vrijwilligers eerder al hebben gehad. Maar het is wel effectief! We halen veel leuke suggesties op. Tussendoor serveren de medewerkers van de brasserie toepasselijk een lekker klein pizzaatje, een piccolini. En er komt natuurlijk ook nog wat te drinken op tafel. Dat helpt enorm in het creatieve proces!

Na afloop kunnen de gasten gezellig napraten met elkaar. Velen blijven tot het echt tijd is om de zaal klaar te maken voor het diner van de bewoners van Frankeland.

Het is ons duidelijk, er is best behoefte aan om als vrijwilligers elkaar af en toe los van het werk te ontmoeten. Het volgende café is daarom al gepland: woensdag 6 juli van 19.00 tot 21.00 uur in Harg-Spaland!

Wat we u dan gaan voorschotelen is tijdens het schrijven van dit stuk nog niet helemaal bekend. Maar het is in ieder geval iets dat de aanwezige vrijwilligers zelf als suggestie hebben aangedragen tijdens het eerste vrijwilligerscafé. Het is onze bedoeling ieder kwartaal een vrijwilligerscafé te organiseren, elke keer op een andere weekdag en tijd en op een andere locatie. Zo willen we zoveel mogelijk mensen de gelegenheid bieden om een keer aan te schuiven. Aan het eind van het jaar, als alle locaties aan de beurt zijn geweest, gaan we evalueren en maken we op basis daarvan een plan voor volgend jaar. Maar hoe dan ook, het vrijwilligerscafé is vanaf nu een vast gegeven, eens per kwartaal.

Wij hopen veel vrijwilligers, ook van de andere locaties, welkom te mogen heten in Harg-Spaland in juli!





## Nagels lakken en lootjes verkopen voor de ouderen in Oekraïne

Door Astrid Boonstoppel, hoofdredacteur

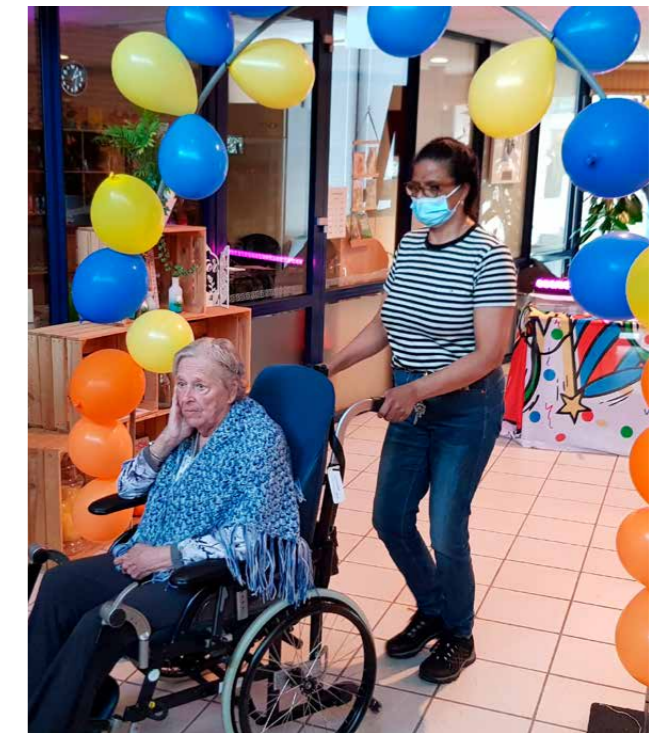


De oorlog in Oekraïne houdt iedereen bezig; ook de bewoners, cliënten en medewerkers van de Frankelandgroep. Daarom werd er in de eerste week van april gezamenlijk geld ingezameld voor de ouderen in Oekraïne.

En hoe!

Wát een creativiteit, doorzettingsvermogen en hartverwarmende initiatieven kwamen er voorbij. Door verschillende bewoners, cliënten en medewerkers werd er werkelijk álles aan gedaan om gezamenlijk zoveel mogelijk geld bijeen te brengen. Een greep uit de activiteiten: er zijn stápels koekjes gebakken, tientallen nagels gelakt en een heleboel handmassages uitgedeeld, er is gerold en geracet, er werden spulletjes verkocht én gekocht, er zijn lootjes getrokken ... en nog heel veel meer.

De foto's spreken voor zich en het resultaat mag er zijn! Onze medewerkers, vrijwilligers, bewoners en cliënten hebben gezamenlijk een bedrag van maar liefst € 10.000,- ingezameld, dat overgemaakt wordt aan de Stichting Max Maakt Mogelijk. En daar zijn wij enorm trots op.





# Aan tafel!

Door Natasja Heij, manager zorg

Als ik de Serre van Schiewaegh binnen loop voor een vers kopje koffie wordt mijn aandacht getrokken door de nieuwe kok achter de counter. Roan is pas gestart en wanneer ik hem vraag hoe zijn eerste dagen zijn geweest zie ik alleen maar een grote glimlach.

“Ik heb het reuze naar mijn zin en heb al heel veel bewoners ontmoet,” zegt hij. Roan is recent begonnen in Schiewaegh en heeft voorheen in de keuken van verschillende hotelketens zijn dagen doorgebracht.

“Het contact met mensen/bewoners, is wat ik de afgelopen jaren heb gemist. En naar wat ik hier de afgelopen dagen heb gezien en meegemaakt, kom ik weer helemaal in mijn element.”

Allerlei ideeën over hoe we het eten en drinken voor de bewoners nog aantrekkelijker kunnen maken passeren de revue en ik merk dat ik er zelf wederom enthousiast van word. Het gaat niet alleen om de bewoners die de Serre bezoeken

maar ook de bewoners die de maaltijden op de huiskamers of het eigen appartement nuttigen. De maaltijd is voor velen een belangrijk moment van de dag waarbij naast het eten het sociale aspect niet vergeten mag worden. De term ‘zien eten doet eten’ lijkt op veel mensen van toepassing, evenals dat een mooi opgemaakt bord uitnodigt om te eten.

In gesprek met een van de gastvrouwen op een huiskamer kom ik tot de conclusie hoe belangrijk het is om ook daar medewerkers te enthousiasmeren om zo nu en dan ‘uit te pakken’. En dat uitpakken kan al in de vorm van een gebakken eitje of een pannenkoek – al is het midden op de dag – wanneer een bewoner aangeeft hierin trek te hebben.

Roan ziet het wel zitten om binnenkort voor de gastvrouwen en gastheer een workshop te verzorgen waarin voedzame, snelle en smaakvolle gerechten op het menu staan. Ik kan niet wachten, dus zeg bij deze: aan tafel!

**Natasja Heij** is sinds 1 januari 2022 manager zorg op locatie Schiewaegh. Ze neemt onze lezers dit jaar mee in haar ontmoetingen, verbazingen, gebeurtenissen, uitdagingen en verhalen.



## Lentefeest afdeling 4

Door medewerkers van afdeling 4

Om het begin van de lente te vieren heeft afdeling 4 in Frankeland op maandag 21 maart een high tea georganiseerd. De tafels waren in lentesfeer gedekt met de kleuren blauw en geel. Zelfs de smakelijke cocktails waren in die kleuren opgemaakt. De medewerkers liepen in gekleurde tuinpakken rond wat hun erg charmant stond. De bewoners hebben genoten van al het lekkers wat op tafel stond, wat fijn dat de medewerkers van de horeca en keuken er zijn!

Een dansje hier en een grapje daar, zo hebben we het weer goed voor elkaar.





# De jongste leerling

Door Annelies van Breukelen, redacteur

*Zorgen voor oudere mensen. Dat is mooi werk. Maar vinden jonge mensen dat ook? Om antwoord op deze vraag te krijgen ben ik op zoek gegaan naar de jongste leerling binnen de Frankelandgroep. En dat is Sanne Buurman.*



*Toen ze acht jaar was, was ze vastbesloten: ik ga ook de zorg in!*

## Te jong?

Toen Sanne 17 jaar oud was werd ze aangenomen bij Frankeland en wilde ze gelijk de opleiding Verzorgende IG gaan doen. Maar daar stak de school een stokje voor. "Veel te jong," was hun antwoord. "Dit meisje gaat het echt niet redden".

Daar zat Frankeland - met een gemotiveerd meisje dat zo graag verzorgende wilde worden. Want gemotiveerd is ze zeker!

Al vrij jong hoorde ze thuis, van vrienden van haar ouders, de verhalen uit de zorg. Ze slurpte deze verhalen op en toen ze acht jaar was, was ze vastbesloten: ik ga ook de zorg in! En niet naar het ziekenhuis of in de kraamzorg. Sanne wilde echt werken met oudere mensen.

Sanne was dan ook teleurgesteld toen ze niet naar de opleiding kon. Maar de Frankelandgroep zou de Frankelandgroep niet zijn als ze niet voor Sanne gingen puzzelen wat dan wél mogelijk was. In Vaartland was een opleidingsplaats vrij gekomen voor een leerling Helpende Zorg en Welzijn. En dat ging ze doen. Eerst een paar maanden inwerken, toen naar school.

*... ze zegt uit de grond van haar hart: "Ze is een lief wijfie!"*

We zijn inmiddels een klein jaartje verder en Sanne heeft haar diploma Helpende Zorg en Welzijn op zak. En in september gaat ze starten met de opleiding tot Verzorgende IG.

## De oudste cliënt

De oudste cliënt die Sanne verzorgt is 100 jaar. Ik vroeg aan Sanne of ze zich wel in kan leven in de oudere cliënten, maar dat is voor Sanne geen enkel probleem. Vroeger ging zij graag op bezoek bij haar oude burens. Zij vertelden dan mooie verhalen van vroeger en lieten Sanne ook oude foto's zien. Dat leven van vroeger boeide haar en ze probeerde daar dan ook zo goed mogelijk een voorstelling van te maken. Dat helpt haar nu in de gesprekken met de cliënten. Hoewel ze niet alles begrijpt. Want een honderdjarige is niet opgegroeid met een mobieltje en een laptop. Dingen die er voor Sanne haar hele leven zijn geweest. Maar des te nieuwsgieriger is zij, naar hoe de mensen dat vroeger deden zonder mobieltje en laptop.

Sanne vertelt ook dat ze het fijn vindt om mensen te helpen, ze een fijne dag te bezorgen en ze te troosten als ze even verdrietig zijn. Voor haar gevoel is dat niet aan leeftijd gebonden. Of ze nu een arm om een vriendin slaat als die verdrietig is of een arm om een cliënt als die verdrietig is. Troosten is van alle leeftijden.

## Toekomstdromen

Sanne werkt nu op Unit 1 in Vaartland. Wat vinden de cliënten eigenlijk van zo'n jong meisje wat hen komt wassen, aankleden, eten komt geven



of een spelletje komt doen? Sanne vertelt dat de cliënten allemaal positief op haar reageren, hoewel ze weleens opmerkingen kreeg als: "snotneus, je komt net uit de luiers" en: "ik had je oma wel kunnen zijn". Maar gelukkig zijn deze opmerkingen allemaal goed bedoeld en hebben de cliënten echt vertrouwen in haar.

Dat wilde ik natuurlijk ook graag even met eigen ogen zien! Dus ben ik met Sanne mee naar haar afdeling gegaan. Ik vraag aan een van de cliënten wat zij van Sanne vindt. Daar hoeft ze niet lang over na te denken, ze zegt uit de grond van haar hart: "Ze is een lief wijfie!"

En dat straalt Sanne ook helemaal uit. Ik zie een ervaren helpende aan het werk, die precies weet wat de cliënten nodig hebben.

En wij zijn voorlopig nog niet van haar af. Het bevalt haar erg goed om te werken en te leren. Zo verdient ze geld om haar paard te onderhouden en betaalt de Frankelandgroep ook nog eens haar opleiding. En Sanne wil dolgraag doorleren en droomt ervan om ooit afdelingshoofd te worden, om zo nog meer invloed uit te kunnen oefenen om goede zorg aan te bieden.





## De puzzelaars van Harg-Spaland

*Door Esther Karto, helpende*

Bij Harg-Spaland hebben wij twee kampioenen puzzelen op de tweede etage. U ziet hier de heer Gonlag en mevrouw Schoenmaker.

Meneer Gonlag puzzelt elke dag ruim een uur en legt zo de ene na de andere puzzel. Hij draait zijn hand niet om voor een puzzel van 1.000 stukjes! En als 'tussendoortje' doet hij dan af en toe een puzzel van 500 stukjes. Kijk hem glunderen!

Mevrouw Schoenmaker maakt hier een puzzel van 70 stukjes, samen met onze stagiair Jamal. Mevrouw Schoenmaker houdt ook van handwerken. Puzzelen doet ze daarom niet dagelijks, maar wel heel regelmatig. En dan geniet ze er ook echt van!



## Mijn meneertje

*Door Maartje van Wensing, vrijwilliger*

Twee keer in de week haal ik mijn meneertje op in Frankeland. Ik klop op zijn deur en roep zijn naam. Ik leg mijn oor aan zijn deur en wacht. Als de deur opengaat en hij mijn gezicht ziet grijpt hij met een grote glimlach naar zijn hart. "Mijn vitamine!" roept hij. Ik vraag: "Gaat u mee zwerven door Schiedam?" Dan haal ik de rolstoel en trekt hij zijn jas aan. "Wat een verrassing!" jubelt hij iedere keer.

We wandelen over de ouwe grachten van Schiedam, door de nauwe steegjes, de omliggende wijken. We zeggen niet veel. Maar onder zijn schedel vullen de herinneringen zijn hoofd. Af en toe wijzen we elkaar wat aan: "Kijk dat mooie oude smeedijzer", "Kijk het vroegere politiebureau". "Schitterend", zegt hij.

Hij vertelt me nooit waar hij heen wil, hij is een avonturier en laat zich graag verrassen. Hij houdt van gezelligheid én van een drankje. We hebben alle terrassen van Schiedam al gehad. We strijken ergens neer en hij bestelt een borrel. Ook dan zeggen we niet veel. Maar ik zie dat hij intens geniet, en ik dus ook.

Soms is hij verdrietig, schudt hij zijn hoofd. "Ik ben zo afhankelijk. Ik heb geen controle meer over mijn leven". We kijken elkaar aan, ik knijp in zijn hand. Hij zegt: "Ik ben zo dankbaar voor jou, als jij er bent is even alles weer goed". Ik slik, wat een mooie woorden.



Vaak is hij vrolijk. Na twee borrels zegt hij: "Nu wil ik dansen! Heb je even voor mij," zingt hij. "Wat een zalige middag, hier kan ik weer dagen op teren".

Altijd staat hij erop te betalen. Iedere keer is het weer zoeken naar zijn geld, waar zit het, in welke zak, heeft hij überhaupt wel geld, is het wel genoeg? Ik zie de twijfel. Ik probeer te balanceren tussen hem niet betuttelen en hem wel helpen in zijn onzekerheid. Soms vraagt hij hulp en wijs ik hem het juiste vakje aan. "Wat een zegen als je hersenen werken" verzucht hij.

Dan dansen we naar huis. Hij in de stoel, ik erachter. Als we bijna terug zijn zegt hij altijd: "Zo, de cirkel is weer rond". En zo is het. We nemen afscheid: "Tot over een paar dagen, lieverd".

Wij zijn een bijzonder stel. Hij geeft mij zoveel, al vergeet hij dat zelf steeds. Ik vind het heerlijk om zijn benen te zijn en hem door de stad te duwen. Ik geniet van hoe hij geniet. Ik hou van de comfortabele stilte tussen ons. Er is geen haast, geen doel, geen gisteren of morgen, er is alleen het moment. Hij is mijn meneertje en ik hoop nog heel lang met hem door Schiedam te mogen zwerven.





# Halsbandparkieten spotten in het Julianapark

Door Jacqueline van der Pijl, redacteur en Kristy de Gier, activiteitenbegeleider

*De bewoners van het Jacobs Gasthuis raken er niet op uitgekeken: halsbandparkieten. En dat is niet zo verwonderlijk. Deze felgroene exoot is een opvallende verschijning, ook al is hij in ons land geen nieuweling meer. Hij broedt al sinds de jaren zestig in Nederland, maar zijn roots liggen in tropisch Afrika en Zuidoost-Azië.*

## Jaar van de Merel of toch niet

Het jaar 2022 is weliswaar het Jaar van de Merel (bron: Sovon Vogelonderzoek Nederland), maar de bewoners van het zorgcentrum hebben zo hun eigen favoriet.

Hun aandacht ging op die bewuste donderdag in maart uit naar de halsbandparkiet. Het kwik steeg die middag naar zomerse waarden, dus binnenblijven was sowieso geen optie.

## Rondje Julianapark

Samen met Kristy de Gier, activiteitenbegeleider van het Jacobs Gasthuis, trok een groepje bewoners er dus op uit voor een rondje Julianapark. Daar troffen zij in een pas gesnoeide knotwilg een verzameling groene parkieten aan. Tijd voor een pauze. In het park staan wel meer fraaie bomen, zoals een beuk en haagbeuk, en de in 1947 geplante bevrijdingsboom. Daar kunnen de parkieten wel wat mee.

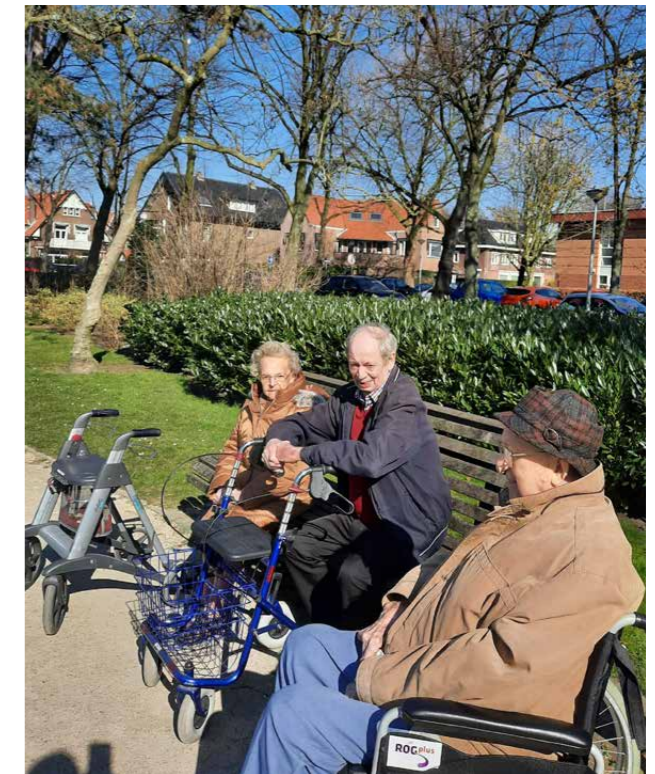
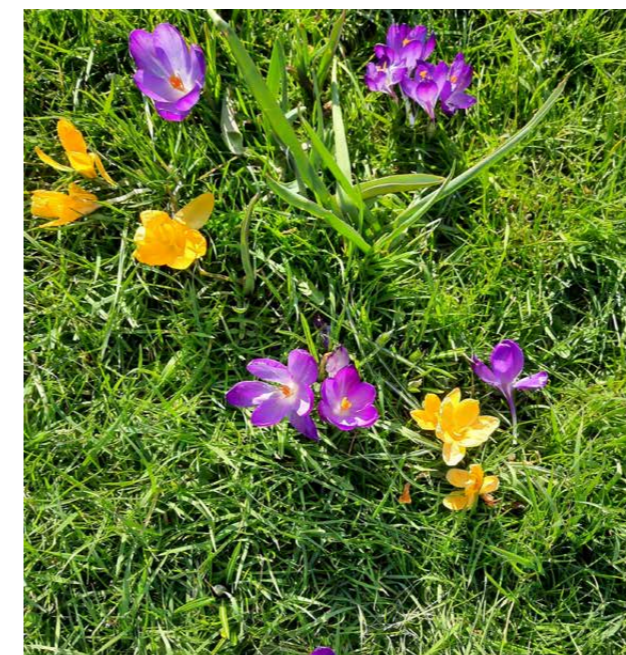
Volgens de Rotterdamse stadsbioloog André de Baerdemaeker vliegen de parkieten voor het vallen van de avond naar een paar bomen om samen te gaan slapen. Na de winter verspreiden de vogels zich over de stadsparken. Daar broeden ze graag in hopen van monumentale bomen en die vind je volop in de parken in en rondom Rotterdam.

## Jaarlijkse vogeltelling

Hoeveel halsbandparkieten zijn er eigenlijk in onze regio, vroegen de bewoners van het Jacobs Gasthuis zich af. We doken in de wonderlijke wereld van Google: stadsecologen telden in december 2021 maar liefst 3.990 parkieten in en rondom Rotterdam. Daarmee pakt Rotjeknor de derde plek. De ranglijst wordt aangevoerd door Amsterdam, gevolgd door Den Haag.

## Populatie bijna verdubbeld

De populatie van de halsbandparkiet is in tien jaar tijd bijna verdubbeld. Dat blijkt uit twee door Sovon gecoördineerde tellingen van parkieten op slaapplekken. En eerlijk is eerlijk, niet iedereen is blij met deze groene druktemaker. Voor het wandelgroepje van het Jacobs Gasthuis is het echter zonneklaar: 2022 is het Jaar van de Halsbandparkiet.



## Wist je dat

- Nederland onderdak biedt aan zo'n 22.000 halsbandparkieten;
- De populatie in Nederland te danken is aan vogels die midden jaren zestig zijn losgelaten uit voliëres;
- Stadsecologen in december 2021 bijna 4.000 halsbandparkieten in en rondom Rotterdam hebben geteld;
- Den Haag (5.013) en Amsterdam (5.396) nóg meer halsbandparkieten tellen;
- Parkieten samen in bomen zitten om de nacht door te brengen;
- Schiedam de grootste parkietenslaapplek van de regio is, daar zitten ruim 2.000 vogels;
- Parkieten échte alleseters zijn, ze leven van zaden, graan, fruit en bloemen;
- 2022 het Jaar van de Merel is;
- De reden hiervoor is dat de merel meer aandacht nodig heeft;
- De bewoners van het Jacobs Gasthuis hier heel anders over denken;
- Zij de halsbandparkiet als favoriet bestempelen.

Bron: Sovon Vogelonderzoek Nederland, december 2021





## Pannenkoekendag wederom een groot succes

*Door Jolanda Berkel-Geerlings, activiteitenbegeleider  
Foto's: Jolanda Berkel-Geerlings en Linda van Hassel-Roosloot, activiteitenbegeleiders*

Ook dit jaar zijn er tijdens Nationale Pannenkoekendag weer volop pannenkoeken gebakken op de afdelingen en hebben de bewoners er heerlijk van gegeten.

De Schiedamse basisschool De Wieken heeft voor ons weer een pakket bij Koopmans aangevraagd waar van alles inzat om de dag tot een succes te maken. De kinderen hadden prachtige vlaggen gemaakt en die zijn door heel het huis opgehangen. Er was zelfs een geweldig Pannenkoekenlied gemaakt dat naar ons is opgestuurd. Wat een swingend en vrolijk lied was dat!

Hopelijk kunnen we het volgend jaar weer gewoon allemaal bij elkaar komen en Pannenkoekendag samen vieren.



## Virtuele fiets

*Door Cora Strack, afdelingshoofd*

Onlangs hadden we bij Harg-Spaland een tijdje de beschikking over een virtuele fiets. We waren van tevoren wat sceptisch; zou dat wel wat zijn, maar wat een succes bleek het!

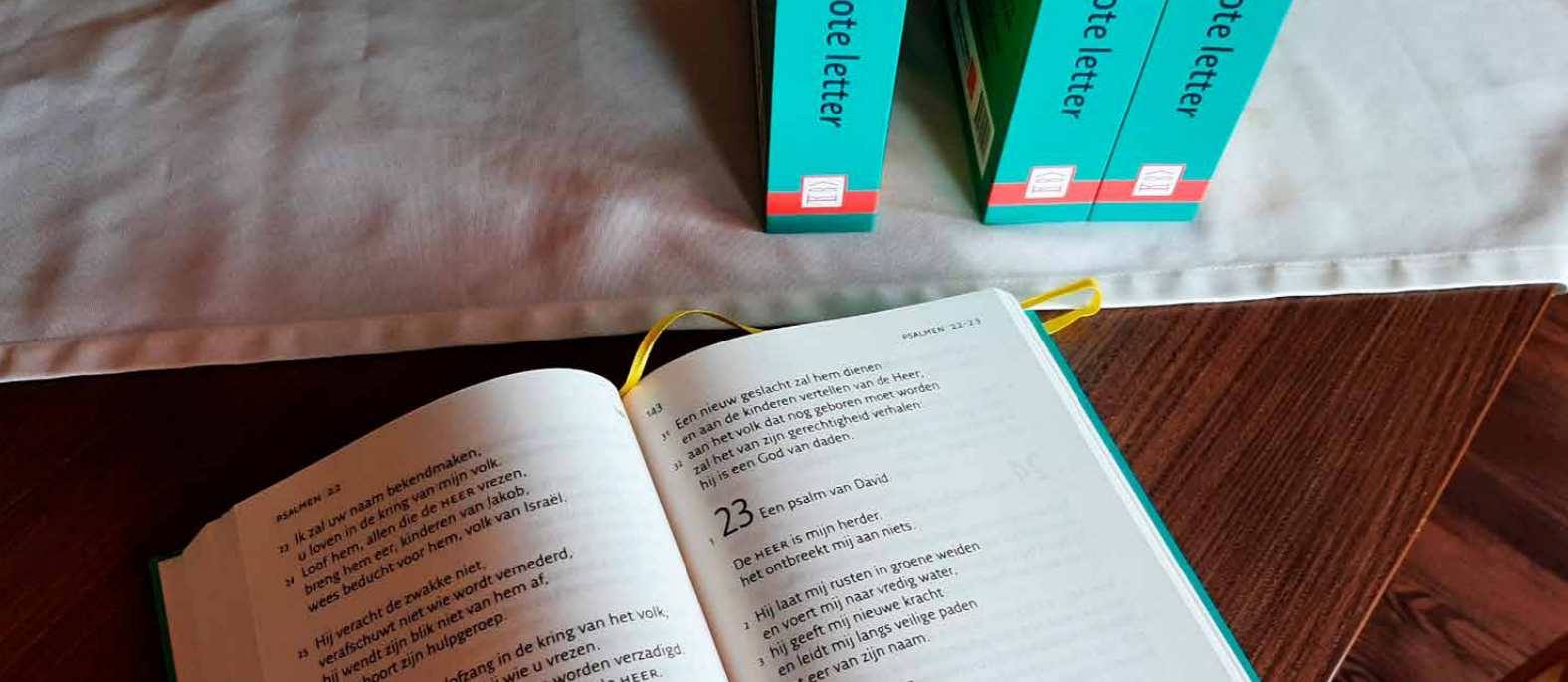
Het idee is eigenlijk zo simpel, maar je moet er maar op komen ... Op een (televisie)schermb wordt een film van een fietsroute geprojecteerd en je zet er je hometrainer voor en trapt alsof je op de fiets zit. Zo lijkt het alsof je echt zelf op de fiets de getoonde route rijdt. Je kunt op deze manier letterlijk over heel de wereld fietsen! Je toetst in waar je wezen wilt en de video start.

Zo zijn er afgelopen tijd aardig wat rondjes door Schiedam gedaan. Enkele bewoners zijn langs hun eigen woning gefietst. U kunt zich voorstellen dat er heel wat verhalen loskwamen! Een bewoner wilde graag door Parijs fietsen, de stad die hij ooit met zijn grote liefde had bezocht. Maar ook de molenroute van Schiedam en Vlaardingen is veel bezocht. Zelfs Paramaribo werd per fiets verkend!

En het mooiste is nog, het is voor bijna iedereen bruikbaar. Je kan er behalve met een hometrainer ook met een gewone stoel achter zitten, en zelfs de bewoners die alleen in een rolstoel kunnen zitten kunnen er gebruik van maken.

Tijdens een tour trap je al snel een half uur, de tijd vliegt omdat je zo opgaat in wat je ziet en in je herinneringen. Dus naast dat het leuk en mooi is om al die beelden te zien, ben je in beweging zonder dat dit heel veel moeite kost. Kortom, de virtuele fiets blijkt een enorm succes!





## Bijbel in grote letter

Door Mariëtte Brekelmans en Gerarda van Mourik, geestelijk verzorgers

*Als geestelijk verzorger zijn we er voor alle bewoners van Frankeland, of zij nu gelovig zijn of niet. Voor mensen die levensvragen hebben, of hun verhaal willen vertellen, of behoefte hebben aan een luisterend oor. Wij zijn er voor hen en luisteren zonder klaar te staan met een oordeel of een snelle oplossing.*



Ook op het gebied van religie geven wij ondersteuning: onder meer door gesprekken te voeren over geloof, door gebed, of door het houden van religieuze vieringen. Ook hebben wij materiaal ter ondersteuning van de geloofsbeleving. In verband daarmee is het goed om te weten, dat wij sinds enige tijd beschikken over een Bijbel in grote letter. Voor veel van onze bewoners is het lettertype van de gewone Bijbel te klein om prettig leesbaar te zijn. Daardoor zijn de vertrouwde teksten niet meer toegankelijk, en dat is jammer. De Bijbel in grote letter heeft dezelfde lettergrootte als de gewone grote letterboeken en is dus goed te lezen. Mocht u een deel van de Bijbel in grote letter willen lenen, laat ons dat dan weten. Wij zijn regelmatig op de afdelingen te vinden, maar ook te bereiken via de medewerkers van de afdeling of via de receptie.

## Gedicht

# Vogelgeluk

Door mevrouw A. van Haastert, bewoner Frankeland

Het echtpaar Merel, had een huisje zo klein,  
gevonden in de klimop, oh zo fijn.  
Ze zaten goed verborgen in het groen,  
en wisten wel wat ze nu gingen doen!  
Ze wilden veel van elkander houwen,  
en spoedig een nestje bouwen!  
Wat hebben ze hard gewerkt,  
en niemand heeft het gemerkt.  
Ze hadden het niet gezegd,  
en stiekem (voor de poes) 4 eitjes gelegd.  
Nu kwam er een tijd van broeden en wachten,  
zij zat op haar nest met vele gedachten.  
Wat zou de toekomst brengen in een wereld vol haat,  
misschien doet de poes ze wel kwaad!  
Eindelijk werden 4 kleintjes geboren,  
en zij lieten zich al spoedig horen.  
Nu werd het een drukke tijd,  
en het is een feit,  
ze wilden de hele dag eten.  
Vader en moeder hebben het geweten!

Ojee, men heeft de klimop van de muur getrokken.  
Daar zijn ze erg van geschrokken!  
Men zette het nestje ergens anders neer.  
De ouders vlogen zenuwachtig heen en weer.  
Waar zijn de kinderen nu gebleven?  
Hoe blijven die schatjes nu in leven?  
Het echtpaar Merel was vreselijk bang.  
Gelukkig voor het gezin, duurde het niet lang.  
Na een lange dag van zoeken,  
in alle gaten en hoeken,  
zijn ze weer bij elkaar.  
En ... is dit gedicht voor nu klaar.  
Ze waren bang voor de poes, dat is U niet ontgaan,  
maar alle ellende was door de tuinman ontstaan!







# Een tuin zo groot als de afdeling zelf

Door Annelies van Breukelen, redacteur Foto's Coen Meeder, fotograaf redactie

*Omdat onze verschillende locaties zoveel groen om zich heen hebben, zal ik de komende edities van dit magazine verschillende (stukjes van) tuinen wat nader belichten.*

De eerste tuin die ik daarvoor heb bezocht is de tuin die grenst aan afdeling LP0 van locatie Frankeland. Een afdeling waar 15 cliënten wonen die bijna allemaal nog goed ter been zijn en houden van activiteiten.

Ik word ontvangen door het afdelingshoofd, Evelien de Lang. Evelien is heel blij dat deze afdeling zo'n mooie tuin tot haar beschikking heeft. Zodra het even mooi weer is, gaan de tuindeuren open en wordt er in de tuin koffie gedronken en gegeten. Bewoner Marjan vindt dat heerlijk: "Lekker in het

zonnetje zitten en als ik het zitten zat ben ga ik wandelen door de tuin".

Eens per jaar gaat de verzorging samen met een paar bewoners nieuwe plantjes kopen voor in de tuin. Ook kweken ze tomaatjes, komkommers, aardbeien, boontjes en ga zo maar door.

"De komkommers willen eigenlijk nooit lukken," zo vertelt bewoner Bep. We bespreken samen of het leuk zou zijn om een kas in de tuin te krijgen. De tuin is er groot genoeg voor. Het lijkt haar wel een goed idee.

Alle prachtige struiken, bomen en bakken in de tuin worden verzorgd door het hoveniersbedrijf van Frankeland. De bewoners helpen daar waar kan mee, door de boel aan te vegen en de tafels en stoelen schoon te houden. Bewoner Wim vertelt mij dat hij wel oog heeft voor tuinieren. Vroeger had hij namelijk een schooltuintje waar hij heeft geleerd om onkruid van het goede kruid te onderscheiden.

In de tuin is een mooie vijver waarin regelmatig kikkervisjes zitten. Bewoner Gerard houdt ze nauwlettend in de gaten, samen met de reiger die ook weet dat er kikkers te halen zijn in de vijver en dus regelmatig op bezoek komt.

Sinds een jaar heeft één stukje tuin, eigenlijk het smalste deel, een overkapping gekregen. Evelien vertelt dat de meeste bewoners op de afdeling



graag roken. Om ze een beetje tegemoet te komen is dus dit stukje tuin ingericht om te roken. Dan zitten ze in ieder geval droog. Ze heeft een wedstrijd uitgeschreven om dit stukje tuin een aparte naam te geven en dat is gelukt. Een jaar geleden is het feestelijk geopend en omgedoopt tot 'de Rookstrook'.

Omdat de bewoners nog zo lekker actief zijn leent de tuin zich in de zomermaanden ook goed voor de jaarlijkse tuin-sport-dag. Bewoner Bep geeft aan dat ze dat liever doet dan sporten in de sportzaal want dat vindt ze wel echt te zwaar.

Al wandelend door de tuin zie ik de variatie aan groen en ontdek ik ook nog een prachtig beeld: 'De godin van de herfst'. Het beeld toont een jonge vrouw die koren draagt. Het koren staat symbool voor hoop van leven na de dood. De sokkel waar het beeld op staat heeft een wat vervaagde Franse tekst. Ik probeer het te ontcijferen en lees iets als "... door toewijding ... ter ere van god...". Zo'n mooi beeld maakt de tuin extra chic.

Evelien benadrukt nog dat de tuin ook vrij toegankelijk is voor afdeling LP1 en de gasten uit het Gouden Huisje. Dus als die cliënten ook eens in het zonnetje willen zitten, zijn zij natuurlijk van harte welkom.







# Afscheid en rouw: werk

Door Elly Kramer, oud-activiteitenbegeleider en redacteur

*Aan de vorige editie van dit magazine leverde rouw- en verliesconsulent Debbie Buisman een gastbijdrage, 'Doodgewoon', over afscheid nemen. Zij vroeg zich in haar artikel af: Wat is nu echt belangrijk? Hoe zou je herinnerd willen worden?*

De redactie van dit magazine, waarvan ik deel uitmaak, wilde hiermee een thema 'afscheid nemen', introduceren en bespreekbaar maken. Niet alleen afscheid nemen van het leven overigens, maar juist afscheid nemen in brede zin. Dus ook alles wat daarbij hoort en wat daarmee samenhangt, zoals bijvoorbeeld rouwverwerking.

Want wanneer maak je rouw door? Rouw vindt niet alleen plaats bij het overlijden van een dierbare, maar ook bij of na het afscheid nemen van je werkzame leven kun je rouwen. En dat is precies waar ik het in dit artikel met u over wil hebben. In april van dit jaar ben ik - na 27 jaar gewerkt te hebben voor de Frankelandgroep - officieel met pensioen gegaan. Wat doet dat met een mens? Sommigen

zijn blij dat ze eindelijk klaar zijn met werken en van hun welverdiende pensioen kunnen genieten. Anderen staan daar weer anders in en hebben moeite om met pensioen te gaan. En daar ben ik er een van.

Natuurlijk vind ik het fijn om met pensioen te gaan, maar ik heb toch een dubbel gevoel. Ik heb mijn werk namelijk altijd met heel veel plezier en passie gedaan. Als mijn collega's het hadden over mijn naderende pensioen moest ik toch regelmatig iets wegslikken. Ik merkte dat ik moeite had om mijn werk los te laten en wilde mij nog met van alles en nog wat bemoeien.

*Ik vond het geweldig om voor de bewoners verschillende activiteiten te organiseren en dat ga ik ontzettend missen.*

Om een voorbeeld te noemen; als een collega een cursus kreeg aangeboden tijdens mijn laatste twee werkende maanden, merkte ik dat ik mij eigenlijk ook graag had willen opgeven voor een cursus. Ook al wist ik best dat dit niet reëel was. Gelukkig won mijn ratio het uiteindelijk van mijn emotie hierover.

Het besef daalt nu langzamerhand in dat ik niet meer nodig ben en dat er nieuwe collega's zijn die het werk op hun manier gaan invullen. Zo hoort het natuurlijk ook en ik ben blij dat er een fijne nieuwe collega is aangenomen die prima geschikt is.

Uiteindelijk werkte ik al jaren samen met dezelfde collega's. Je brengt veel tijd door met elkaar en soms lijkt het net een huwelijk, met ups en downs. Je deelt lief en leed. Gekscherend werden we ook wel 'de Drie Musketers' genoemd.

Mijn leven kreeg door mijn werk een meerwaarde. Ik was nodig en werd gewaardeerd. Daarbij vond ik het geweldig om voor de bewoners verschillende activiteiten te organiseren en dat ga ik ontzettend missen.

Met bewoners bouw je in de loop der jaren toch een bijzondere band op.

Op het moment van schrijven, half april, merk ik dat ik in een soort rollercoaster van emoties zit. Verdriet over het eindigen van mijn werkzame leven, boosheid omdat ik niet meer nodig ben. Maar ook blijheid omdat ik best veel hobby's heb waar ik nu tijd voor heb en ernaar uitkijk om samen met mijn man te genieten van onze vrije tijd. En ook dankbaarheid dat ik in goede gezondheid mijn pensioen heb mogen bereiken. Ik zal echt niet in een zwart gat vallen. Maar dat neemt niet weg dat ik op dit moment door een soort rouwproces ga: het afscheid nemen van mijn werkzame leven.







## Frankeland klaar? Bakken maar!

*Door Linda van Hassel-Roosloot, Sabine in 't Hout en Marielle Nuis-Moerkerken, activiteitenbegeleiders*

Eind april was het tijd voor Heel Frankeland Bakt. Maar liefst 8 cakes (ronde 1) én 8 spektakelstukken (ronde 2) streden om de gouden garde én natuurlijk om de eer.

De vier juryleden (twee Robèrts en twee Janny's) namen hun werk uiterst serieus. Er werd blind beoordeeld, waarbij rekening gehouden werd met onder meer de structuur van het baksel (niet te klef, niet te droog), de smaak en het uiterlijk. In de eerste ronde (cakes) ging afdeling 2 er - tot hun grote verrassing - vandoor met de winst. Hun 'Oogappeltje' bleek niet te versmaden.

Tot slot won de jongste meesterbakker van Frankeland de tweede ronde. Zijn spektakelstuk zette iedereen op het verkeerde been: ogenschijnlijk een hamburger mét frietjes, ketchup en mayonaise, maar, in werkelijkheid ... een taart!

En natuurlijk werd er door alle aanwezigen volop gesmuld en gesmikkeld, onder andere van de drie verdiepingen tellende red velvet taart, als teambuildingsactiviteit gemaakt door de collega's van het Leer- en Ontwikkelcentrum.

Volgend jaar zeker weer!



## Kunstproject voor Vaartlanders

*Door Carien Kemink, redacteur*

Veel mensen vinden het leuk om met hun handen te werken. Jong of oud, dat maakt niet uit, met wol, of klei, of met metaal, in ieder mens schuilt een ware kunstenaar. Nu heb je op oudere leeftijd wat meer vrije tijd om creativiteit tot uiting te brengen en daarom denken mensen vaak, dat ze niet creatief zijn, om op een later tijdstip ineens verbaasd te staan over zichzelf.

Mirjam Boomert, medewerker bij de Thuiszorg Ouderen Frankeland, speelt daar heel goed op in. Naast haar activiteiten bij de thuiszorg is ze ook kunstenaar. Haar interesses zijn heel breed: fotografie, textiel, poëzie, muziek. Iets is al heel gauw kunst. Mirjam ziet veel oudere mensen om zich heen en is af en toe oprecht verrast door wat deze groep nog allemaal aan creatieve talenten in zich heeft. Zij heeft een leuke manier gevonden om het beste op dat gebied in iedereen naar boven te halen.

Regelmatig poseert Mirjam in haar eigen 'Verbeeldingsatelier' in Vlaardingen haar werk. Voor een nieuw project, waarmee ze komende zomer hoopt te exposeren, schakelde ze via activiteitenbegeleider Monique Smit de bewoners van Vaartland



in, om haar te helpen gezamenlijk iets moois te creëren. Monique introduceerde haar bij 'de breinaaldjes', waar ze iedereen in een mum van tijd enthousiast wist te krijgen om mee te doen aan haar project. Ook buiten de club kwamen bewoners en vrijwilligers met het verzoek mee te mogen doen. Dat bewijst maar weer eens dat kunst tot samenwerking leidt, kunst verbreedert.

Iedereen ging driftig aan de slag met de materialen, die Mirjam had meegenomen; onder andere bolletjes katoen en houten ringen, stukjes visnet en kraaltjes. Of dat nou gebeurde met behulp van een vrijwilliger, binnen de breiclub of lekker alleen op de kamer, overal was activiteit. Er was geen vaste opdracht, behalve dan 'leef je lekker uit'.

Een paar weken later kwam Mirjam alle 'kunstwerkjes' weer ophalen om in haar atelier al deze losse stukjes tot één geheel samen te brengen. Hoe het ook wordt, origineel is het altijd want van zo'n werk krijg je nooit twee dezelfde. Iedereen die eraan heeft meegewerkt, is inmiddels razend nieuwsgierig. Er wordt serieus gezocht naar een mogelijkheid om te zijner tijd richting het museum af te reizen om met eigen ogen 'hun' project te bekijken. Het hele project heeft tot veel samenwerking geleid, en tot vele handvlittige uurtjes. Dit is duidelijk weer een gevalletje van Kunst met een grote K ...!

*Haar solo-expositie 'Waterlanders' is van 8 juli tot en met 28 augustus te bezoeken in Vlaardingen, Waterleidingstraat 4.*





# Adem in ... adem uit ... en kom tot rust

Door Elly Kramer, redacteur

*In- en uitademen ... we doen het allemaal, continu. We denken er totaal niet bij na, het gaat automatisch. We merken er niets van. En gelukkig maar!*

Totdat ... we merken dat onze ademhaling verandert; mee verandert met onze stemming:

- Kort en oppervlakkig, als we gespannen of boos zijn;
- Sneller, als we ons opwinden;
- Voluit, als we gelukkig zijn;
- De adem stukt bijna, als we bang zijn;
- Wanneer we onrustig zijn of vervelende gedachtes hebben, dan zit de ademhaling vaak 'hoog'.

Door verschillende oefeningen of meditaties kunnen we ervoor kiezen om met aandacht adem te halen en ons op deze manier bewust te worden van onze ademhaling. Bewust focussen op het 'hier en nu'. Want daar zit de adem.

We moeten niet proberen om de ademhaling onder controle te krijgen, maar deze alleen opmerken en leren kennen, als een vriendelijke aanwezigheid. Hij is in het hier en nu. Er is geen verleden, geen toekomst. Er is geen ander moment dan dit.

De aandacht voor de adem kan ons uit een vervelende situatie halen, uit het denken en voelen.

We kunnen hier bij stilstaan door ons te concentreren op de beweging van de ademhaling. Bij elke inademing concentreren we ons op het uitzetten en bij elke uitademing op het inzakken van onze buik.

Wij hoeven onze ademhaling niet te veranderen, maar deze alleen maar met onze aandacht te volgen.

We zullen merken dat gedachten en ervaringen komen en gaan. De adem beweegt en het is makkelijker te blijven bij iets wat beweegt dan bij een vast punt. Afdwalen hoort erbij. Maar we kunnen altijd terugkeren, telkens weer opnieuw beginnen.

*Beluister hier  
de meditatie*



Bent u nieuwsgierig naar zo'n meditatie en wilt u ook meedoen?

- Ik heb een zelfgemaakte (gratis) korte meditatie van ca. 8 minuten voor u klaargezet.
- U kunt deze meditatie beluisteren door de onderstaande QR-code te scannen met uw smartphone of tablet. De QR-code bevat een link naar de meditatie. U kunt deze meditatie zo vaak beluisteren als u wilt.
- Doe dit liefst dagelijks; na verloop van tijd zult u resultaat bemerken!



## Blijde bewoners buiten

Door Angelique Ganput, activiteitenbegeleider

“Regelmatig bezig zijn houdt de hersenen actief en het lichaam gezond. Daardoor blijven onze bewoners langer actief en mobiel,” zegt Angelique Ganput, activiteitenbegeleider in Frankeland. “Dat geldt ook duidelijk voor wandelen. En voor buiten zijn!”





# Inhaken op grote en kleine gebeurtenissen in welzijn én keuken

Interview met Karlien van Pelt en Kelly van Kasteren

Door Rob Besseling, redacteur Foto's Coen Meeder, fotograaf redactie

## Samen

In een locatie als Schiewaegh worden het hele jaar door activiteiten georganiseerd waaraan onze bewoners gezamenlijk of individueel deelnemen. Bijvoorbeeld de dagelijkse maaltijden, officiële feestdagen en doelgerichte activiteiten. Ook gebeurt er in onze maatschappij iedere dag wel iets om even bij stil te staan zoals Valentijnsdag of Nationale Complimentendag en is het al geruime tijd vanzelfsprekend dat je dit in de interne gang van zaken terugziet. Bij al deze sociale gebeurtenissen komen diverse onderdelen van de Schiewaegh-locatie in beweging om daar samen een succes van te maken. Dat vraagt natuurlijk om afstemming!

Binnen de horeca in Nederland hebben ondernemers de 'Horeca Inhaakkalender' ontwikkeld, een instrument dat ook in de zorg goed van pas kan komen.

## Leidraad

Karliën van Pelt is - naast haar rol als trainer bij het Leer- en Ontwikkelcentrum - activiteitenbegeleider in Schiewaegh. Zij raakte met Kelly van Kasteren, hoofd horeca, in gesprek en zij besloten samen om aan de slag te gaan met de inhaakkalender. Zij gebruiken deze kalender inmiddels al een tijdje als leidraad om mooie activiteiten aan creatieve gerechten te koppelen om zo voor onze bewoners

een aanvulling te hebben op een prettige dagbesteding. Beiden zijn er van overtuigd dat de kalender bij veel meer evenementen en activiteiten kan worden gebruikt dan alleen maar de officiële feestdagen.

## Inspiratie

"Er is een bureau dat horecaondernemers ondersteunt, dat ConcreetAdvies heet. De oprichter van dit bureau, Petra Venekamp, ving geluiden op van horecaondernemers, die regelmatig vastliepen met ideeën of te weinig inspiratie hadden om klanten uit te nodigen om naar hun bedrijf te komen," vertelt Karliën. "Zij bedacht een inhaakkalender met horeca gerelateerde onderwerpen waar de ondernemer naar eigen inzicht op kan inhaken. Hierin staan alle internationale themadagen waaronder de Complimentendag, de Dag van de Dans of de Nationale Gehaktballendag."

## Nog leuker

"We zien mogelijkheden om met behulp van de kalender onze bezigheden voor de bewoners nog aantrekkelijker te maken," gaat Kelly verder. "Want er is nog geen jaarplanning als gevolg van de coronacrisis. De medewerkers binnen onze horeca hebben ook veel leuke ideeën die we kunnen gaan oppakken. De derde dinsdag van september, als de regering de nieuwe begroting aan het parlement bekend maakt, kan bijvoorbeeld een aanleiding zijn om iets leuks te bedenken. Of een Wintersokkendag!"

## Kleinschalig

Kelly: "Het kan natuurlijk ook heel kleinschalig, bijvoorbeeld op een afdeling. Op deze wijze kunnen we inspelen op wat er op enig moment actueel is. We haken al heel lang goed in op alle officiële gebeurtenissen en feesten. Met deze kalender willen we ook kunnen inhaken op al die momenten tussen die feestdagen door, als er iets aan de hand is dat aanleiding kan zijn voor een klein of groot feestje."





### Dieet

Kelly is dagelijks betrokken bij de organisatie van de evenementen voor onze bewoners. “Wij zorgen er voor dat iedereen verantwoord en gevarieerd kan eten, passend bij de wensen en behoeften van de bewoners. We zorgen dat er een balans is in die keuzes, door elke keer iets anders te presenteren. Tijdens de avondvierdaagse geven we de keuze of een zakje gezond of een heerlijke zoete variatie, de keus is aan de bewoner zelf.”



### Gezond verstand

Karliën: “Samen met andere disciplines gaan we aan de slag om er een succes van te maken voor onze bewoners. Kelly is samen met haar team de spil wanneer het over eten en drinken gaat. De kalender geeft ons nieuwe inspiratie en maakt het mogelijk dat we sneller en gemakkelijker zaken kunnen plannen. We zoeken voortdurend naar het bevorderen van de interne samenwerking en gebruiken daarbij ons ‘gezonde verstand’. In de toekomst wordt het wellicht mogelijk om mensen of organisaties die in de wijk om ons heen functioneren of interesse hebben te betrekken.”

### De Dag van de Dans

Vrijdag 29 april stond in de inhaakkalender gemarkeerd als ‘De Dag van de Dans’. Deze dag is als startsein gebruikt om de week van de dans in te luiden. Alle bewoners waren uitgenodigd voor een les rolstoeldansen, verzorgd door Stichting Rolstoeldansen Nederland, en natuurlijk om te genieten van een mooie uitvoering. Dit alles onder het genot van een hapje en drankje, verzorgd door de keuken en het horecateam. Dinsdag 3 mei verzorgden de activiteitenbegeleiders samen met muziektherapeut Tom en het horecateam het thema: ‘Dans de wereld rond’. Door middel van muziek, beweging, kleur en hapjes wordt een muzikale tour rond de wereld gemaakt. Allemaal naar aanleiding van de inhaakkalender!



## Eentje van Jaap

*Door Trude van der Zwan,  
medewerker huishoudelijke dienst*

Op een mooie zonnige dag in juni werd me gevraagd een paar uurtjes in te vallen. Dat was geen probleem en vrolijk belde ik aan bij het opgegeven adres. Een heer op leeftijd deed de deur open, goed verzorgd, al was duidelijk te zien dat strijken niet echt zijn hobby was. Nadat ik mijn handen gewassen had, vroeg hij of ik een kopje thee wilde. Daar zei ik geen nee tegen en tijdens het theedrinken vroeg ik wat er gedaan moest worden en waar alle spullen stonden.

Hij zei tegen me dat ik een bekend gezicht had. Nu overkomt me dat wel vaker, want ik schijn een vrij algemeen gezicht te hebben, wat ik hem dus ook zei. Dat vond hij wel grappig maar hij zei zeker te weten dat hij me ergens van kende.

Na het kopje thee gingen we samen aan de slag, want meneer vond het leuk om ook gezellig wat te doen. De tijd ging snel, ik zag in zijn kleine kamertje dat er een hele stapel ongestreken was lag en omdat ik toch al vrij snel klaar was met de rest vroeg ik hem of hij het leuk vond als ik even nog een paar meter zou strijken. “Alleen als je eerst nog een kopje thee met me drinkt!” zei hij, nou ja, daar zei ik natuurlijk geen nee tegen.

Ik pakte de strijklank en het strijkijzer en plantte hem in de slaapkamer om even lekker van alles en nog wat te strijken. Ondertussen liep meneer peinzend rond omdat hij zeker wist dat hij mij kende, nog steeds. Toen ik bijna klaar was gooide hij recht op nog een ongestreken theedoek met een triomfantelijke blik een oud fotoalbum neer. “Ik weet wie je bent!” zei hij. “Jij bent er eentje van Jaap!” Hij bladerde door het boek en stopte bij wel een heel bekend hoofd. Mijn opa. Ik zag mijn opa voor zijn bedrijf staan en



een bladzijde verder de trouwfoto van mijn opa en oma. En weer drie bladzijdes verder zag ik mijn vader, samen met mij op zo’n raar klein fietsje.

Meneer bleek een neef van mijn opa te zijn en de boeken had hij ooit van een overleden familielid gekregen. Dat hij niet aansloeg bij mijn achternaam kwam omdat ik in die tijd nog getrouwd was.

Nadat ik de was, de strijklank en het strijkijzer had opgeruimd en eigenlijk klaar was hebben we samen het boek door zitten kijken; een klein, mooi feestje om even door het leven van mijn familie te lopen. Toen ik eindelijk naar huis wilde gaan peuterde hij voorzichtig de trouwfoto van mijn oma en opa uit het album. Die was voor mij, zei hij. Ik heb nooit meer bij hem hoeven invallen, maar heb nog heel veel kopjes thee met hem zitten drinken erna. De trouwfoto van mijn opa en oma hangt nu aan mijn muur.

Is er nog iemand die ik moet uitleggen hoe mooi mijn werk is? Vast niet.





### Jacobs Gasthuis

Wie Yvonne Vijverberg  
Wanneer 29 april t/m 1 juli  
Wat Acryl schilderijen



### Frankeland

Wie Petra Proost  
Wanneer 29 april t/m 1 juli  
Wat Diverse kleurrijke schilderijen

### Schiewaegh

Wie Susanne Brobbel  
Wanneer 25 mei t/m 15 juli  
Wat Beeldende kunst van keramische voorwerpen



### Vaartland

Wie Wim van Klink  
Wanneer 25 mei t/m 15 juli  
Wat Olieverf op paneel, vaak met figuratieve en maritieme afbeeldingen.

### Harg-Spaland

Wie Annemarie Kattestaart  
Wanneer 29 april t/m 1 juli  
Wat Hergebruik is hip





# Het hongerwinterdagboek van Sophie Niemantsverdriet: 'Ik ben toch werkelijk geschrokken en bang geweest'

Door Hjalmar Teunissen,  
medewerker erfgoed, stadsarchief Vlaardingen

's Ochtends vroeg, de bel gaat, het is dinsdag 30 januari 1945. Sophie van Unnik - Niemantsverdriet doet de deur open van het huis van haar ouders aan de Schiedamseweg 110a en ziet voor zich een huilend jongetje staan. Of hij zich binnen even mag opwarmen, het is buiten zo koud. Later die dag schrijft ze in haar dagboek:

"Hij moest met een wagentje lopen naar het Park in Rotterdam om bij zijn Vader, die daar werkte, eten te halen. In de sneeuwstorm waren zijn handen bevroren. Wij konden hem een paar boterhammen geven. Vader en moeder staan altijd vroeg op (om half acht) zodat de kachel al een poosje brandde. Hij heeft zich stilletjes bij de kachel staan warmen en is na een minuut of tien het barre koude weer ingetrokken."



Kinderen schrappen de gamellen leeg bij het uitdeelpunt

Jarenlang ligt het dagboek over de Hongerwinter in Vlaardingen ongelezen in een doos totdat de schrijfster in 2003 overlijdt. Het huis wordt opgeruimd en de dozen met oude foto's, brieven en ander materiaal komen uiteindelijk terecht bij Fieke Kroon, de achternicht van Sophie Niemantsverdriet. "Het greep me onmiddellijk aan," schrijft Fieke Kroon in het voorwoord van Het hongerwinterdagboek van Sophie Niemantsverdriet, een prachtige uitgave van het dagboek met verklarende noten en bijlagen. "De tijd tussen nu en toen verschrompelde, de zorgen over ouders en man waren opeens de mijne, de angst voor de Duitsers voelde beklemmend echt, net als de nijpende voedselschaarste."

Sophie Niemantsverdriet is in 1944 en 1945 lerares Frans op de HBS aan de Westhavenkade, daarvoor geeft ze les in Den Haag. Ze heeft in elk geval als lerares veel geduld en inlevingsgevoel. De kinderen zijn vaak onrustig, maken lawaai en op één moment krijgt Sophie zelfs een gum naar haar hoofd toegeslingerd. Als in de derde klas een harde knal klinkt, 'een donderbus of iets dergelijks,' reageert Sophie laconiek: "Ik schoof de ontploffing met soevereine minachtig ter zijde: zei alleen dat ik deze welkomstgroet niet beleefd vond." Want haar leerlingen hebben het ook moeilijk. Het is koud op school, er is bitter weinig te eten en iedereen snakt naar het einde van de oorlog. Kun je het ze kwalijk

nemen? En over die knal? "We zijn sinds jaar en dag aan knallen gewend, en het schrikken hiervan een beetje verleerd."

Maar er zijn ook leerlingen die wel graag les krijgen. Op 15 december 1944 schrijft Sophie in haar dagboek:

"Vanmorgen met genoeg vijf uur les gegeven in alle klassen. Een meisje uit de vierde kwam een Frans boek vragen uit de bibliotheek: de Franse boeken liggen ergens hoog opgeborgen. Ik moet er met een laddertje bij klimmen. De heren De Graaf en Moet hadden al eerder verteld dat er van de Franse bibliotheek weinig of nooit gebruik gemaakt werd. Het verzoek van Iny Muijs vervulde me dus met verbazing en vreugde: ik zou het leuk vinden als er meer volgden." Iny Muijs leeft nog altijd, binnenkort maakt ze kennis met Fieke Kroon.

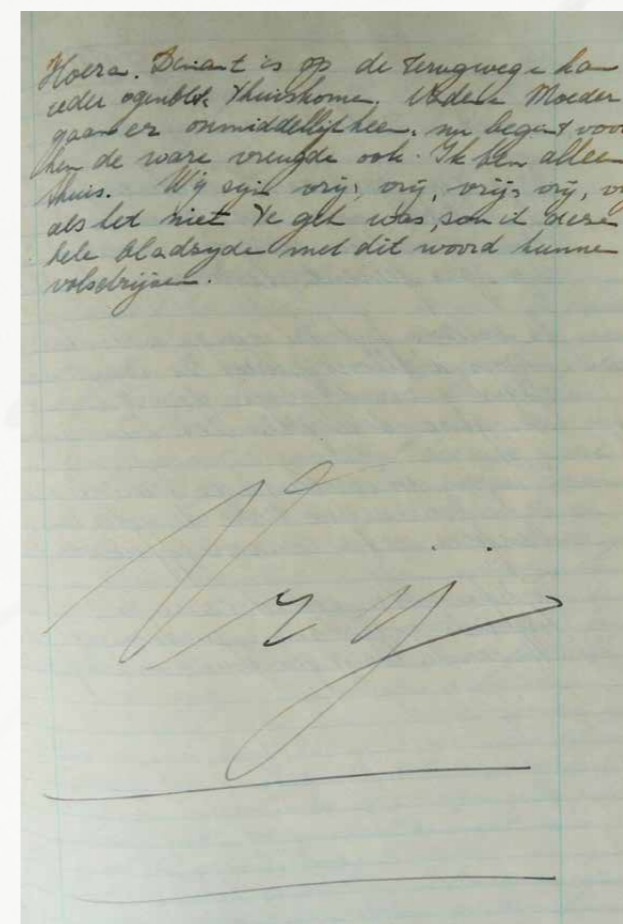
Dat geldt helaas niet voor Jan van Delft en Carel Zandvliet, twee Haagse leerlingen van Sophie die tijdens het bombardement op de Bezuidenhout op 3 maart 1945 zijn omgekomen. Op 17 april 1945 spreekt ze de kinderen in haar dagboek persoonlijk toe: "Jullie die ik les heb gegeven een jaar in de eerste, en een jaar in de vierde klas, wat is het vreemd en ontzagwekkend te bedenken dat jullie leven toen al bijna geleefd was."



Sophie Niemantsverdriet

Haar dagboek lezend krijg je een groeiende bewondering voor haar. Die keer bijvoorbeeld dat ze een Duitse soldaat weet te kalmeren, even daar voor heeft hij buiten voor de voordeur een stuk of zeven keer lukraak met zijn pistool geschoten. Hij begint de deur van de Schiedamseweg 110a in te trappen en schreeuwt: 'Mensch, mach mal auf: Holländische Käsekopf, verd... lass mich ein.' Sophie overlegt met haar man, ze is bang dat hij door de ramen gaat schieten en ze besluit open te doen. "Een jonge Duitser in een blauw uniform staat voor me en wordt kalmer wanneer hij een vrouw ziet. Hij zegt dat hier warmte is en hij zijn handen wil warmen." Sophie probeert hem 'te lozen' en wijst naar het huis ernaast waar Duitsers zijn ingekwartierd. Maar hij wurmt zich naar binnen, gaat voor de kachel zitten en legt zijn pistool op de grond. En dan, na een tijdje: "Plotseling staat de Duitscher op, grijpt zijn pistool, toont ons zijn vingers die verwarmd zijn, maakt drie diepe buigingen als een troubadour vergezeld van zijn 3x herhaalde bede 'Entschuldigen Sie' en verdwijnt door de voordeur. (...) Ik ben toch werkelijk geschrokken en bang geweest."





Op 5 mei 1945 krijgt ze te horen dat de Duitsers hebben gecapituleerd. Het zal nog twee dagen duren voordat de eerste geallieerden in Vlaardingen aankomen, maar de blijdschap is er niet minder om: “We kijken uit naar de Canadezen en Engelsen. Bij iedere auto die we horen springen we op. De gehele dag door hoor je kinderen ‘Oranje boven’ zingen. (...) Ik ben alleen thuis. Wij zijn vrij, vrij, vrij, vrij, vrij, als het niet gek was, zou ik ook deze hele bladzijde met dit woord kunnen vol schrijven. VRIJ.”

Het hongerwinterdagboek van Sophie Niemantsverdriet. 1 december 1944 – 31 mei 1945 (bezorgd door Fieke Kroon) kan besteld worden via [fekroon@casema.nl](mailto:fekroon@casema.nl) (15 euro plus verzendkosten). Het kan ook worden gekocht bij Bruna (winkelcentrum De Loper, Vlaardingen), Post Scriptum (Hof van Spaland 31, Schiedam) en het Schiedams Boekhuis (Hoogstraat 106, Schiedam).

#### Foto's

- Kinderen schrapen de gamellen leeg bij het uitdeelpunt bij het gebouw van Liefde en Vrede aan de Gedempte Biersloot. Hongerwinter 1944/1945. Foto Jaap Sluimer; Hi4271, collectie Stadsarchief Vlaardingen
- Sophie Niemantsverdriet. Familiefoto
- Een Britse Lancaster vliegt over de Juliana-laan. Fotograaf onbekend; Hi4263-1, collectie Stadsarchief Vlaardingen
- Kinderen zwaaien op de Wilhelminasingel met witte vlaggen naar de overvliegende bommenwerpers. Fotograaf onbekend; Hi1154-2, collectie Stadsarchief Vlaardingen
- Vlaardingers drommen samen op de Wilhelminasingel om te kijken naar de bommenwerpers. Fotograaf onbekend; Hi1154-3, collectie Stadsarchief Vlaardingen
- De HBS aan de Westhavenkade. T612-267-2; collectie Stadsarchief Vlaardingen

Pas vanaf 29 april 1945 krijgt het dagboek een voorzichtig hoopvolle toon. De geallieerden beginnen met het droppen van voedsel, de bommenwerpers vliegen laag over Vlaardingen heen richting Den Haag of Rotterdam. “Iedereen snelde de straat op om ze te zien. Het was een gelach en gedempt gejuich, als eerste voorproef van de vreugde.”

En op 3 mei schrijft Sophie: “Vanmorgen toen de bommenwerpers weer overvlogen, zwaaiden kinderen van drie achterbalcons met vlaggen: ik heb een nachtzak gepakt en gewuifd zonder er een ogenblik over te denken dat het zinneloos was. Het was ook niet zinneloos: het vertolkt op de enige wijze waarover wij tot heden beschikken, onze dankbaarheid, onze vreugde, onze vriendschap.”





Op de koffie bij ...

# Mevrouw Riet van Sliedregt-Boxhorn

## bewoonster Groenzicht

Door Carien Kemink, redacteur

*Voor mijn kopje koffie bij mevrouw Van Sliedregt moet ik wel even zoeken maar uiteindelijk beland ik met mijn Hollandse mond op het juiste adres. “Eerst koffie,” zegt ze, en ik word ook nog verwend met een mergpijpje.*

### Het levenslicht

Riet Boxhorn wordt geboren in Maassluis in 1934, als oudste van drie kinderen. Vader werkt bij een touwfabriek; wanneer hij echter een baan kan krijgen bij Wilton Fijenoord, verhuist het gezin naar Schiedam. Wilton Fijenoord zal als een rode draad door haar leven lopen.



### Oorlogsjaren

De eerste paar jaren van haar leven verlopen rustig, maar ook bij dit gezin laat uiteraard de oorlog zijn sporen na. Vader moet een aantal keren onderduiken om deportatie te voorkomen en Riet komt uit de oorlog als een ondervoede bleekneus, die naar Zweden wordt gestuurd om daar aan te sterken. Samen met een aantal andere kinderen wordt ze met een vrachtauto naar Denemarken gebracht, waar ze twee maanden in barakken ‘wonen’ en waar ze ontsmet worden van schurft en difterie. Daarna wordt ze in Zweden ondergebracht bij een gastgezin, waar ze het prima naar haar zin heeft. Ze gaat naar school, heeft vriendinnetjes en weet niet dat haar moeder haar vreselijk mist. Contact is er nauwelijks, de enige keer dat moeder belt – de burens hadden wat geld bij elkaar gelegd voor de kosten – is Riet buiten aan het spelen en onvindbaar. Wanneer haar ‘opvangmoeder’ plotseling overlijdt, wordt Riet overgeplaatst naar een ander gezin. Gelukkig heeft ze het ook daar naar haar zin.

### Naar Wilton Fijenoord

Als ze als twaalfjarige terugkeert in Nederland heeft ze zes klassen doorlopen en na klas zeven en acht is ze niet meer leerplichtig. Haar eerste (onbetaalde)

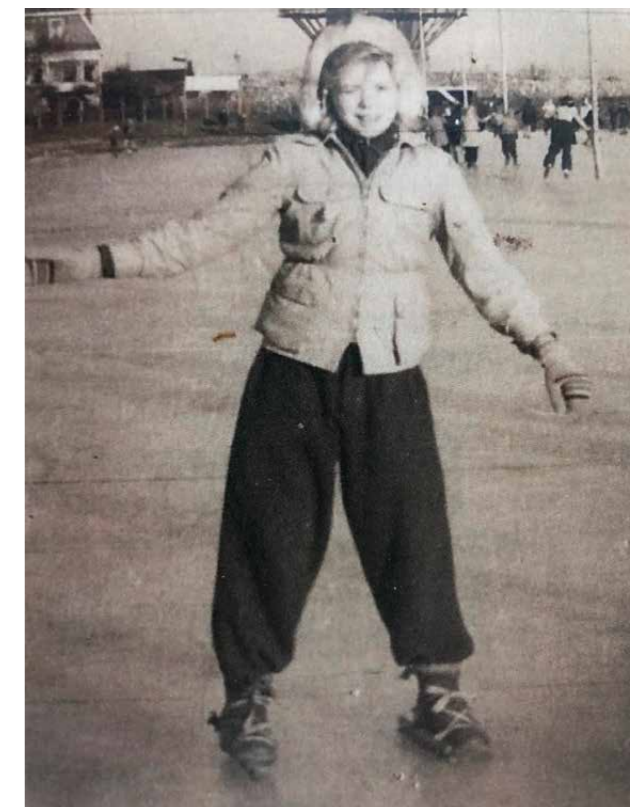
baantje is bij de leesbibliotheek van Schiedam, maar Riet droomt ervan net als haar vader bij Wilton Fijenoord te mogen werken. Op haar zeventiende komt haar droom uit. Ze belandt op de lichtdrukkerij van Wilton, waar ze een soort van manusje van alles is. Wat haar ook gevraagd wordt, Riet springt overal in. “Joh Riet, zou jij misschien ...” en ze is al onderweg. Naast het ontwikkelen van foto’s richt ze een koor op met ‘Wiltonezen’, allemaal mensen die daar werken, of familie daarvan. Bij de watersnoodramp wordt er in samenwerking met het harmonieorkest waar haar vader lid van is, een concert ingestudeerd om de mensen een hart onder de riem te steken.

### Verliefd, verloofd, getrouwd

Op een mooie zondag loopt Riet met een vriendin te flaneren op de Plantage, wanneer ze twee leuke jongens tegenkomen. Ze ontmoet Jo van Sliedregt, die later haar man zal worden. Ze hebben maar liefst acht jaar verkering voor ze kunnen trouwen, en dan nóg is het inwonen op een plekje op de Rotterdamsedijk dat zo klein is, dat het gasstelletje op een plank staat, die over het bad ligt. Riet en Jo krijgen twee kinderen en inmiddels wonen ze wat groter, in de Klaas Katerstraat.

### Joh Riet, zou jij ...

Wanneer haar moeder, die schoonmaakt bij distilleerderij Legner aan het Broersveld, haar enkel breekt, neemt Riet op verzoek (Joh Riet, zou jij ..) haar werkzaamheden over. Wanneer blijkt dat ze handen tekort komen op de administratie, komt het verzoek: “Joh Riet, zou jij ...?” dus doet Riet elf jaar lang de administratie binnen het bedrijf. Wanneer de distilleerderij gaat verhuizen, wordt Riet per direct op straat gezet want “je hebt geen officieel arbeidscontract.” Maar ho, zo sociaal en meegaand als Riet ook is, op zo’n moment komen er onvermoede krachten boven. Zo ga je niet met personeel om. Het arbeidsconflict wordt via een rechter opgelost en Riet krijgt een half jaar salaris mee.



### Bij de politie

Haar volgende baan wordt chef restaurant op het politiebureau van Schiedam. Hier zal ze 23 jaar werken met heel veel plezier. Jo is na 38 jaar huwelijk na een kort ziekbed aan longfibrose overleden en Riet is blij dat ze iets om handen heeft, want de kinderen zijn de deur uit. Ze woont inmiddels op het Bachplein en raakt bevriend met Johan, secretaris van de senioren bij de politie. Hij organiseert uitjes, zoals bootreizen en kaartavonden. Na dertien jaar alleen te zijn geweest gaan Riet en Johan samenwonen op het Bachplein. Dit samenwonen duurt zeven jaar, dan overlijdt Johan aan een hersenbloeding. Heel verdrietig is, dat de kinderen van Johan meteen na de begrafenis bij Riet alle spullen komen opeisen, die in hun ogen van hun vader zijn. Twee complete boedelbakken vol worden weggehaald. Johan was groot verzamelaar van postzegels en miniatuurautootjes, alles verdwijnt. Zelfs de auto, die van hun beiden is, willen de kinderen inpikken, en al komt Riet daar fel tegen in opstand, tegenhouden kan ze het niet. Al met al heel veel zenuwen extra in een toch al verdrietige tijd.



### Breukje hier, breukje daar

Riet heeft inmiddels twee nieuwe heupen en bij een valpartij loopt ze aan één kant een dubbele breuk op. Dus daar komt de derde heup. Wanneer ze ook nog een enkel en voorvoet breekt, begrijpt ze de boodschap. Ze verhuist in 2021 naar Groenzicht, waar ze helemaal zelfstandig woont, maar hulp krijgt bij het aantrekken van haar kousen, douchen en huishoudelijk werk. Voor het eten zorgt ze zelf. Hoewel er niet echt veel gekookt wordt, want haar dochter brengt iedere week vijf kant-en-klare maaltijden van Wapenaar, de beste slager van de Gorzen. Even in de magnetron en smullen maar. Riet heeft veel aanspraak, want zoals ze zelf zegt, ze praat graag. Iedere maandagochtend drinkt ze met bewoners koffie beneden in Groenzicht. In Harg-Spaland doet ze mee aan bingo en klaverjassen. Ze verveelt zich geen moment. Binnen gebruikt ze een lichtgewicht rollator, buiten loopt ze achter een stevig model. Want vallen wil ze echt niet meer.



### Familiemens

Omdat ze twee jaar lang haar verjaardag niet normaal heeft kunnen vieren, is de hele familie onlangs samen geweest voor een feestje in het Deltahotel. En die familie is best groot. Riet heeft twee kinderen, ieder met een wedershelft, drie kleinkinderen waarvan ook twee met partner, en twee achterkleinkinderen. De hele bups zo bij elkaar maakt Riet een gelukkig en tevreden mens. In haar woning in Groenzicht heeft ze het ontzettend naar haar zin. Het is een ruim appartement waar haar kasten vol met Limoges porselein goed tot hun recht komen.

### Sociaal met hoofdletters

Wanneer ik zo haar levensverhaal opteken, valt mij op, dat één woordje wel echt op haar van toepassing is: SOCIAAL. Haar hele leven lang heeft ze geprobeerd het iedereen naar de zin te maken, maar zonder zichzelf weg te cijferen. Wanneer het nodig is, weet ze voor zichzelf op te komen. Dat is toch een gave. En wie zaait, oogst, zo luidt een spreekwoord.





## Collega-collage

Door Marlies Engel, redacteur

Deze mooie hartjesballon werd gebruikt met Valentijnsdag bij Harg-Spaland en van het een kwam het ander. De collega's van afdeling 1 en de thuiszorg zijn er ook allemaal mee op de foto geweest, en daarvan is een collega-collage gemaakt (wat een heerlijk woord hebben we per ongeluk uitgevonden). Die is uitgeprint en hangt nu op de beide kantoren op de afdeling. Hartverwarmend!



## Agenda Alzheimer Café en Parkinson Café

### Alzheimer Café

Heeft u te maken met geheugenproblemen of (beginnende) dementie of zorgt u voor een naaste met dementie? Wilt u meer informatie over deze ziekte, in gesprek komen met professionals en/of contact hebben met lotgenoten?

U bent van harte welkom om naar het Alzheimer Café Schiedam te komen! De Frankelandgroep organiseert elke tweede dinsdag van de maand een Alzheimer Café in Frankeland om 19.30 uur (inloop 19.00 uur).

Let op: omdat het Alzheimer Café in de zomer gesloten is, vindt de eerstvolgende editie plaats op 13 september. Bezoek voor het programma en tijden: [www.frankelandgroep.nl/alzheimer-cafe](http://www.frankelandgroep.nl/alzheimer-cafe)



### Parkinson Café

Heeft u Parkinson of zorgt u voor een naaste met Parkinson? Wilt u graag meer informatie over deze ziekte, in gesprek komen met professionals en/of in contact komen met lotgenoten? U bent van harte welkom om naar het Parkinson Café te komen!

De Frankelandgroep organiseert één keer per twee maanden, op de derde dinsdag van de maand, een Parkinson Café in Frankeland, altijd om 19.30 uur (inloop 19.00 uur). Toegang is gratis, aanmelden is niet nodig.

Let op: omdat het Parkinson Café in de zomer gesloten is, vindt de eerstvolgende editie plaats op 20 september. Bezoek voor het programma en tijden: [www.frankelandgroep.nl/parkinson-cafe](http://www.frankelandgroep.nl/parkinson-cafe)

## Lang leve de herinneringen

Door Angelique Ganput, activiteitenbegeleider

Herinneringen ophalen, mijmeren en dat nostalgische gevoel van toen ... Dat doen wij in iedere woensdagmiddag met een groepje bewoners in Frankeland die zin hebben om even in het verleden te duiken. Herinneringen ophalen; het geeft vreugde, verdriet, een gevoel van 'terug-in-de-tijd', blijdschap, herkenning en het is een mooi gespreksonderwerp. Elk seizoen een ander onderwerp en een ander verhaal.

Dit keer hadden wij het over de grote schoonmaakbeurt in de lente en de lente in het algemeen. Spontaan werd het lied 'Als de lente komt, dan stuur ik jou tulpen uit Amsterdam ...' ingezet. Wat een leuk en vrolijk moment was dat. Bij het zien van de artikelen uit een oude koffer kwamen er allerlei leuke verhalen naar voren. Dit gecombineerd met liedjes 'van toen' stond garant voor een heerlijke middag.







# Yoga in spijkerbroek

Door Jacqueline van der Pijl, redacteur

*Yoga in de boomgaard, yoga op het strand, yoga op het achterdek van een cruiseschip en natuurlijk ook gewoon yoga thuis via Zoom. Als redacteur van Frankeland Nieuws en yogaliefhebber sta ik overal voor open, zeker als het om bijzondere locaties gaat. En dan maak je nog eens wat mee.*

Met een fikse tegenwind en mijn blik op oneindig fiets ik op die bewuste donderdagmorgen in februari naar het Jacobs Gasthuis in Schiedam. Voor een yogales ben ik altijd te porren, weer of geen weer. De statige stadsvilla uit 1934 staat er rustig bij. Alsof de zware storm Eunice en haar mildere broertje Dudley nooit over ons land hebben geraasd.

Oeps, mijn yoga-outfit ligt nog thuis. Yoga in spijkerbroek, kan dat wel? Een beetje bedeesd meld ik mij bij de receptie. Yogadocent Petra Martens ontvangt mij hartelijk en stelt mij gerust. Zij loodst mij via de sierlijke trap langs de glas in lood ramen naar boven. Natuurlijk is er een lift, maar wie A zegt, moet ook B zeggen: ik ben tenslotte op de fiets, maar wie minder goed ter been is, kan de lift nemen.

## Lichtfestijn

De yogaruimte op de eerste verdieping heeft een fantastische lichtinval. Fijn, na al die donkere dagen! De grote ramen met uitzicht op het pittoreske stadspark zorgen voor een helder verbond tussen binnen en buiten. Wat een lichtfestijn! Het interieur doet daar een schepje bovenop: aquablauwe- en zandgele gladleren stoelen doen mij wegdromen naar verre strandvakanties.

## Hier en nu

De deelnemers van de yogales komen één voor één binnendruppelen en brengen mij weer in het hier en nu. Ze wonen in het zorgcentrum en lijken direct op hun gemak. Dat is niet zo verwonderlijk als je weet dat zij elkaar inmiddels goed kennen. "Vandaag zijn we met een klein clubje, maar in de regel doen zo'n zeven tot acht mensen mee," steekt Petra van wal.

Dat het een hecht clubje is, blijkt wel uit het gemak waarmee de deelnemers met elkaar in gesprek gaan. "Hoe betaal jij de ramenwasser," zegt de een. "Hij doet de zijramen ook, de vorige vergat ze wel eens," zegt de ander. De dames komen heel integer op mij over: blijkbaar vinden ze het belangrijk dat goed werk op tijd moet worden betaald.

## Communicatie en levensthema's

Wat als een ander mens je niet zo aanstaat, hoe ga je hier mee om? En wat betekent ouder worden? Je kan bijvoorbeeld onzeker worden over je gezondheid en uiterlijk. Petra: "Dat is een veel voorkomend gevoel bij ouderen. Daarom maak ik ook tijd vrij voor het bespreken van levensthema's en dat hoeft geen zware kost te zijn. Ook alledaagse onderwerpen komen aan bod. Mensen luisteren hier naar elkaar."

## Aanspannen en ontspannen

Over levenskwesties gesproken: Petra werkt met verschillende thema's die aansluiten op het te bereiken doel. Vandaag komt het letterlijk neer op aanspannen en ontspannen. Intussen breekt de zon door, waardoor er een aangename binnentemperatuur ontstaat. Vriendelijk maar beslist geeft Petra het startsein. Het is half elf en tijd om te beginnen.

Onder begeleiding van de prettige stem van Petra brengen we de aandacht naar onze tenen. "Voeten zijn gemaakt om zo breed mogelijk te zijn, zodat ze ons lichaam kunnen dragen," legt Petra uit. We maken onze trouwe onderdanen dus eerst breed door onze tenen te spreiden en knijpen ze daarna samen. Dat proces herhalen we een aantal keer.

## Gedachteloos

Vervolgens verleggen we de aandacht naar onze schouders, armen en handen en spannen ze beurtelings aan. Nu is het hoofd aan de beurt: we fronsen onze wenkbrauwen en maken het voorhoofd zacht. Daarna richten we ons op de ogen.

"Denk aan een glimlach en weg zijn eventuele boze gedachten," zegt Petra. Ik ben eerlijk gezegd al vrij gedachteloos en besluit dat zo te laten.

Petra houdt ons op een prettige manier bij de les. Na al dat aanspannen en ontspannen van onze ledematen is het tijd voor een visualisatie. In onze gedachten creëren we een zo mooi mogelijke tuin met in het midden een fontein. Na slechts vijf treden bereiken we het heldere water, waarin we onze voeten heerlijk onderdompelen. En dan is er even helemaal niets.

*"Denk aan een glimlach en weg zijn eventuele boze gedachten"*

## Bewust bewegen

Na afloop van de yogasessie gaat Petra nog wat dieper in op de gedachte achter en de doelen van haar lessen. Petra: "Mensen met Parkinson bijvoorbeeld hebben baat bij oefeningen waarbij ze leren om hun lichaam bewust aan te sturen. Zo bouw je enig krediet op als je een minder positieve dag ervaart." Het bewust benoemen wat je doet, helpt bij het aansturen van je lichaam, legt zij mij uit. Dat wil zeggen dat je in jezelf zegt welk lichaamsdeel je wilt aanspannen.

En zo eindigt de yogaochtend in Jacobs Gasthuis. Ik denk dat ik nog wel een keer zal aanschuiven in spijkerbroek, want dat bevalt me best.

*Yogadocent Petra Martens geeft elke donderdagmorgen stoelyoga in het Jacobs Gasthuis. Het is haar missie om met deze vorm van yoga ouderen te helpen hun mentale en fysieke conditie zo lang mogelijk op een gezond niveau te houden of naar vermogen te verbeteren.*





De werkdag van ...

## Kyra Weijnand-Stapersma en Matthijs Lokense

Door Astrid Boonstoppel, hoofdredacteur

Dat Kyra Weijnand-Stapersma en Matthijs Lokense zich binnen de Frankelandgroep bezighouden met het welzijn van bewoners is wel duidelijk. Ze zijn tenslotte niet voor niets coördinator welzijn (Kyra) en hoofd welzijn (Matthijs)! Maar ... wat doen zij precies? Hoe ziet een werkdag er voor hen

uit? En wat vinden zij eigenlijk zelf het allerleukst aan hun werk? Ik vroeg het hun. Kyra: "Welzijn is zoveel breder dan alleen het organiseren van leuke activiteiten. Het gaat erom dat mensen zich veilig, welkom en fijn voelen."

### Een plan

"Wat ik precies doe? Als hoofd welzijn stuur ik in Frankeland en in Jacobs Gasthuis de activiteitenbegeleiders aan," legt Matthijs uit. "Zij organiseren de activiteiten. Die kunnen variëren van een spelletjes- of bloemschikmiddag tot een grootse bakwedstrijd. Ook geef ik onder meer leiding aan de assistent welzijn, de dansbegeleider, de coördinator vrijwilligers, de medewerkers in het zwembad en de vrijwilligers van de algemene activiteiten."

---

*"Het gaat erom dat mensen zich veilig, welkom en fijn voelen."*

---

"Ik ben de stuwende kracht achter de activiteitenbegeleiders, maar dan in Vaartland," zegt Kyra. "En tegelijkertijd ben ik daar zelf ook de coördinator van de vrijwilligers. Omdat wij een kleinere locatie zijn, kan ik die twee rollen combineren."

"Hoe mijn werkdag eruitziet varieert nogal," zegt Matthijs. "Maar dat maakt het juist zo leuk. Ik houd niet alleen werkoverleggen met de activiteitenbegeleiders in mijn team, maar ik check ook de draaiboeken en de kostenplaatjes van bepaalde activiteiten. Wat is het doel van deze activiteit, waarom is hiervoor gekozen? In mijn optiek moet daar altijd naar worden gekeken. En er is nog zoveel meer. Je kunt het zo gek niet bedenken of ik houd me ermee bezig."

"Klopt helemaal," vult Kyra aan. "Ik doe ook van alles, maar het belangrijkste is het motiveren en stimuleren van mijn team activiteitenbegeleiders. Zij zijn echt geweldig. En het is goed om te onthouden dat het effect van wat wij doen niet altijd zichtbaar is: een activiteit kan soms simpel lijken, maar achter alles zit een plan."

"Ik ben altijd bezig met hoe ik mijn werk beter kan doen," zegt Matthijs.

"Dat heb ik nou ook," roept Kyra uit. "Als ik door de stad loop en ik zie iets leuks, dan denk ik meteen: wat een goed idee is dit en hoe kan ik dit vertalen naar mijn werk?"

### Alles voor een glimlach

"Ik kan zo ongelooflijk trots zijn als we samen, als team, iets bijzonders bereiken," zegt Matthijs. "En ik houd enorm van contact met mensen, zowel bewoners als medewerkers. Het mooist is als iedereen straalt."

"Elke dag is anders," zegt Kyra. "Dat maakt het ook zo leuk. Ik word nog elke dag verrast. Maar uiteindelijk draait het om iemand een fijne dag bezorgen. Als een bewoner aan het einde van de dag door iets wat wij als team hebben georganiseerd met een glimlach gaat slapen, dan is dat toch fantastisch?"

### Aanpakken en avontuur

Kyra en Matthijs zijn allebei ooit als activiteitenbegeleider bij de Frankelandgroep begonnen. Na acht jaar als activiteitenbegeleider werkte Matthijs nog negen jaar lang als maatschappelijk werker, voordat hij hoofd welzijn werd.

Kyra was elf jaar lang activiteitenbegeleider, onder meer bij Harg-Spaland en Frankeland, voordat zij coördinator welzijn werd in Vaartland. Ook was ze onder andere betrokken bij de start van het Plus-Wonen, wat zorgt voor een grote verbetering in de kwaliteit van leven van de deelnemers.

"Als je eenmaal 'besmet' bent met het 'Frankelandgroep-virus', dan ga je nooit meer weg," lacht Kyra. "Het is hier nooit saai, je kunt jezelf altijd verder blijven ontwikkelen. Daardoor blijft het werk leuk en spannend."

"Ik houd zowel van aanpakken als van avontuur," zegt Matthijs. "En dat heb je hier allebei! Maar het belangrijkste is hoezeer ik mijn team waardeer. Zij zijn wat het hier voor mij extra bijzonder maakt."



juni



**Shantykoor de Vlaardingse Maatjes**

18 juni, 14.30 uur  
in de Grote Vaart in Vaartland

Zeemansliederen met muzikale begeleiding.



**Paul Sellers**

19 juni, 14.30 uur  
in de Havenzaal in Frankeland

Een middag met een zeer gevarieerd programma, op een humoristische manier bezongen.



**De Ladies**

25 juni, 14.30 uur  
in De Serre in Schiewaegh

Veertig enthousiaste ladies van alle leeftijden zingen een repertoire van hedendaagse pop en rock tot licht klassiek.

juli



**De Sellies**

30 juli, 14.30 uur  
in De Serre in Schiewaegh

Een afwisselend repertoire van zang en jazzy muziek.



**Dagorkest SOREO**

30 juli, 14.30 uur  
in de Grote Vaart in Vaartland

Een blaasorkest dat muziekwerken uit verschillende landen van de Europese Unie speelt.



juli



**Dockyard mannenkoor**

2 juli, 14.30 uur  
in de Grote Vaart in Vaartland

Het koor heeft een uitgebreid repertoire en zingt muziek uit opera, operette, musical, klassieke liederen en populaire vocale muziek.



**Swing Kings**

10 juli, 14.30 uur  
in de Havenzaal in Frankeland

Een middag met jazz- en dixielandmuziek, kortom een swingende middag.



**Herman en Joke**

16 juli, 14.30 uur  
in De Serre in Schiewaegh

Meezingliedjes en leuke acts.

augustus



**Roy Alexander**

13 augustus, 14.30 uur  
in De Serre in Schiewaegh

Een repertoire van hits van bekende Nederlandse artiesten.



**De Vaste Mannen**

13 augustus, 14.30 uur  
in de Grote Vaart in Vaartland

De Vaste Mannen zingen shanty's, countrynummers en evergreens.



**Rens de Ronde**

14 augustus, 14.30 uur  
in de Havenzaal in Frankeland

Rens is een zeer ervaren pianist met een uitgebreid repertoire.



# Van Sint Liduinagesticht tot ...

In gesprek met de dochter en kleindochter van de heer L.W.A. Smits, oud-directeur van Huize Frankeland

Door Marlies Engel, redacteur

“Als ik nu niet meer op mezelf zou kunnen wonen, dan zou ik hier wel willen komen. Wat is het hier warm en gezellig!” De dame die zo enthousiast is over Frankeland, is mevrouw Joke van den Wildenberg-Smits (81). Zij is een van de dochters van de heer L.W.A. Smits, een van de vroegere directeuren van, toen, huize Frankeland. Ik mag Joke zeggen. Samen met haar dochter Désirée (56) is zij bij ons op bezoek voor een *trip down memory lane*. Désirée nam een tijdje terug contact met ons op. Zij had namelijk op Facebook een bericht over ons gelezen en dacht, dat is ook grappig, opa was vroeger directeur van een huize Frankeland in Schiedam. Het zal toch niet dezelfde club zijn? Nou, ja en nee.



## Liduinagesticht

Haar opa was namelijk op 1 januari 1946, dus net na de oorlog, als administrateur aan het werk gegaan bij wat toen nog heette het Sint Liduinagesticht, een tehuis voor ouden van dagen, opgericht door de zusters dominicanessen in 1850 en gevestigd in een klooster daterend uit 1862. In de loop der tijd is dat pand verschillende keren uitgebreid en verbouwd. En in de loop der tijd klom de heer Smits op in de organisatie. In 1969 werd hij directeur van het gesticht. Onder zijn leiding veranderde het gesticht van een door nonnen geleide instelling in een modern bejaardenhuis. Na een grote verbouwing in 1969 ging de organisatie verder onder de naam Huize Frankeland. Daarmee was de heer Smits de grondlegger voor de Frankelandgroep zoals wij die nu kennen.

En nu zit ik op een zonovergoten dag gezellig aan tafel met Joke en Désirée, dochter en kleindochter van deze voor ons toch best belangrijke man. En gezellig is het! Twee nieuwsgierige dames, die alles willen weten over hoe het nu met 'ons' is. Dus ik vertel over onze vijf locaties. Over hoe goed we het doen. Over de Gouden Keurmerken, positieve recensies op ZorgkaartNederland, de tevredenheid van medewerkers, vrijwilligers en bewoners. Nu helpt natuurlijk het zonnetje wel mee om een positieve indruk te maken, met de deuren van de Havenzaal lekker open en op het terras mensen die genieten van het mooie weer. Er komen dienbladen voorbij met wijn en bier, er wordt gekletst en gelachen. De dames zijn erg onder de indruk!



Beeld: Chr. Breur,  
uit Fotocollectie Gemeentearchief Schiedam

## Klooster

In de tijd dat Joke wel eens mee ging met haar vader, was dat nog in het oude pand. Ze vond het als kind destijds wel een beetje eng in het klooster, met die lange donkere gangen en met die grote beelden die op haar neerstaarden. In die tijd, herinnert ze zich, werd er ook nog flink gerookt op de zalen, vaak ook sigaren. Dus er hing een vreselijke lucht, dat kunt u zich wel voorstellen. Misschien zijn er zelfs lezers die zich het oude gesticht ook nog herinneren, omdat hun opa of oma er woonde, net zoals de opa en tante (Mien van Noort, kleuterjuf, misschien ook nog wel bekend bij enkele lezers) van Joke. Ze herinnert zich opa's kamer, met een bedstee. Als je met dat beeld in je achterhoofd kijkt naar de appartementen nu in de huizen van de Frankelandgroep, dan is dat wel een enorme verbetering!



Désirée heeft uiteraard alleen herinneringen aan het 'nieuwe' pand, al zag dat er wel anders uit dan nu. De entree zat bijvoorbeeld nog op de plek waar nu de bibliotheek en het winkeltje zitten. Ze herinnert zich de kapel en de kelder, voor een kind natuurlijk ook magische plekken. En het kantoor van opa, met een non als secretaresse.

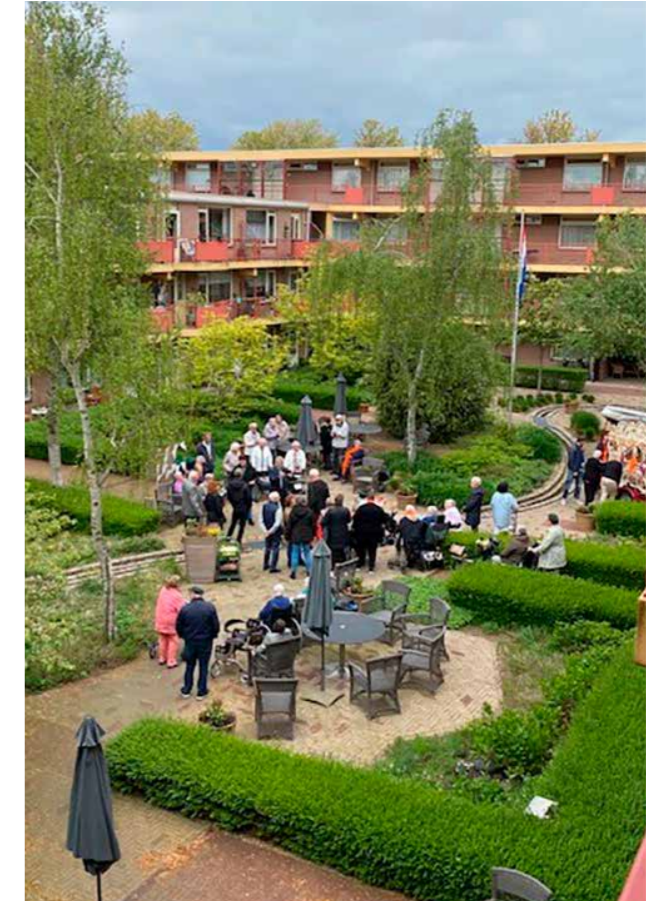


## Zilveren jubileum

Voorafgaand aan hun bezoek heeft Joke mij kopieën gestuurd van krantenartikelen over het zilveren jubileum van haar vader op 1 januari 1971. Op de foto staat hij trots voor de ingang van het dan nog splinternieuwe Huize Frankeland. Leuk om te lezen hoe enquêteurs de kamers langsgaan om de 305 bewoners te vragen naar hun wensen. En dat er een koor is onder leiding van mevrouw J. van Pelt en een gymclub geleid door Riet Mineur. In de aanwezige hobbykamer wordt door de bewoonsters druk gehandwerkt. Het resultaat van dat handwerken wordt ter gelegenheid van het jubileum tentoongesteld.

Voor ik er erg in heb zijn er bijna twee uren voorbij. Tijd dus om een kleine rondleiding te doen over de begane grond, want de dames willen graag zien hoe het pand er nu uit ziet. Als we over de gang lopen merken ze op dat iedereen elkaar groet, dat vinden ze heel prettig. En ze zijn diep onder de indruk van het zwembad en de fitnessruimte! Via een kort bezoekje aan huidige bestuurder Ben de Koning eindigen we bij de ingang. Daar staat net de wandelclub klaar. Ook dat vinden ze heel bijzonder. Ik maak nog even een foto van Joke, al is dat wat lastig vanwege de drukte. Maar dat zie ik verkeerd, het is vooral gezellig! En gelijk heeft ze natuurlijk.

We nemen afscheid van elkaar. Joke en Désirée gaan nog even 'een rondje Schiedam doen'. Even kijken wat er nog is zoals vroeger, en wat er juist veranderd is. Ze zijn zeker van plan nog een keer terug te komen, want het bezoek was veel te kort. Dat lijkt me heel leuk, dus graag tot volgende keer!



## Buren verzorgen muzikale verrassing voor diamanten paar

Door Diane van de Ven, subhoofd

In april vierden de heer en mevrouw Ouwendijk, bewoners in de Liduinahof, hun diamanten huwelijk. Zestig jaar getrouwd, dat willen wij niet stilletjes voorbij laten gaan, moeten hun medebewoners gedacht hebben! Dus regelden zij voor het bruidspaar een draaiorgel om het feest nóg wat feestelijker te maken.



Op deze foto's is goed te zien hoe sterk de saamhorigheid in de Liduinahof is en hoezeer de buren op elkaar gesteld zijn. Tenslotte geldt ook hier: beter een goede buur ...



## Een tijd voor alles

Door Gerarda van Mourik, geestelijk verzorger

“Sommige mensen genieten van de tijd tussen de vakanties. Dat schijnt ook wel wat te hebben.” Deze tekst op een agenda van ‘Omdenken’, zette mij aan het denken. Omdenken is een manier van denken en doen, waarbij je kijkt naar de werkelijkheid zoals die is, en onderzoekt wat je daarmee zou kunnen. Het gaat om een creatieve manier van denken, waarbij je uitgaat van de mogelijkheden die in een situatie kunnen zitten. En zo ging ik denken over de tijd tussen de vakanties. Een tijd die soms eindeloos kan lijken, als je zó verlangt naar vrije dagen met zon of zee of nieuwe ervaringen.



Allemaal kennen we dat gevoel van uitkijken naar de dingen die een stukje voor ons liggen, en waar we plezier of zingeving van verwachten. Voor velen zijn dat de vakanties. We hebben immers net twee jaar achter de rug waarin erop uit gaan maar mondjesmaat mogelijk was. Hoe fijn is het dan, als dat weer kan! Er zijn natuurlijk ook genoeg mensen die, om wat voor reden ook, niet op vakantie kunnen. Vaak is voor hen de vakantietijd een eenzame tijd, omdat familie en bekenden dan niet in de buurt zijn. Dus zij beleven die periode ook anders, en zien er misschien zelfs tegenop. Het is fijn als daar ruimte en begrip voor is.

Het is heel fijn om iets te hebben om naar uit te zien, om toe te leven naar hoogtepunten. Het betekent: perspectief hebben, hoop hebben ook. Maar steeds maar bezig zijn met hoogtepunten kan ook betekenen dat je onvoldoende stilstaat bij de alledaagse dingen, die ook veel vreugde kunnen geven. Dat zelfde geldt, als je je vooral concentreert op wat er in je leven ontbreekt. In beide gevallen mis je veel moois. Het is dan goed om – naast het uitzien naar de hoogtepunten die het leven mooier maken, of oog te hebben voor wat je mist – ook wat bij de dag te leven. En de gewone goede dingen die het leven biedt, te waarderen.

Van die houding kunnen we ook iets terugvinden in de Bijbel, in het boek Prediker. Daar lezen we in hoofdstuk 3: ‘Voor alles wat er is, is er een uur. Er is een tijd voor alles onder de hemel’. En dan volgt een opsomming van positieve en negatieve dingen die elkaar afwisselen: ‘Er is een tijd om te baren en een tijd om te sterven, een tijd om te planten en een tijd om te rooien ... een tijd om te huilen en een tijd om te lachen, een tijd om te rouwen en een tijd om

te dansen ... er is een tijd om lief te hebben en een tijd om te haten, een tijd voor oorlog en een tijd voor vrede’. Het is een tekst die velen van u zullen kennen, is het niet uit de Bijbel, dan is het wel van het bekende liedje van de Amerikaanse band The Byrds: ‘Turn, turn turn’.

Ondertussen vraagt Prediker zich af: als de goede en minder goede dingen in ons leven elkaar zo afwisselen, zonder dat we daar veel invloed op lijken te hebben, wat is dan de zin van alles? Waar doen we het dan voor?

Dat is een vraag die we ons zelf ook wel eens stellen. Ik denk dat we ons ook door deze tekst van Prediker kunnen laten inspireren zoveel mogelijk open te staan voor de goede dingen in het leven. Laten we stilstaan bij de fijne en mooie dingen van het leven en daar niet achteloos aan voorbij gaan. Het is een geschenk van God, hiervan te kunnen genieten. Dat kunnen grote gebeurtenissen zijn, zoals de vakanties waar velen van ons naar uitkijken. Maar dat kunnen ook de kleine lichtpuntjes zijn, die we van dag tot dag kunnen beleven. Laten we daar dus ook naar uitzien. Dan wordt het voor ons allen een mooie zomer.

## Roze Salon

Vindt u het soms lastig om openlijk over uw seksuele geaardheid of genderidentiteit te praten? Of komt u graag op een ontspannen manier in contact met bijvoorbeeld lesbische, homoseksuele, biseksuele, transgender en/of interseksuele ouderen (LHBTI-ouderen)? Dan bent u van harte welkom bij de Roze Salon!

De Roze Salon vindt plaats op iedere laatste dinsdag van de maand van 14.30 tot 16.30 uur in de Wintertuin in Frankeland. De eerstvolgende bijeenkomsten zijn op 28 juni en op 26 juli. Bij binnenkomst kunt u zich melden bij de receptie en wordt u opgevangen door een van onze medewerkers.

De toegang tot de Roze Salon is vrij en vooraf aanmelden is niet nodig. Bezoekers ontvangen gratis koffie, thee en een versnapering. Eventuele extra consumpties zijn voor eigen rekening.



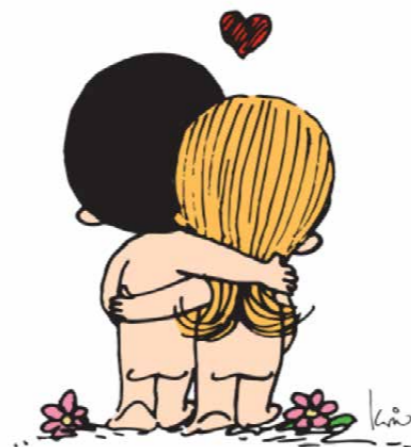


# Liefde is ...

“... vaak onvoorspelbaar en onnavolgbaar ...”

Aldus Ben Breek, vrijwilliger bij Frankeland

Door Carien Kemink, redacteur Bovenste foto Coen Meeder, fotograaf redactie



“Toen ik jong was, zo voor in de twintig, begeleidde ik als reisleader toeristen op hun vakantie naar onder andere Italië. In 1970 ontmoette ik daar de Nederlandse Gabi, waar ik wat mee had; een relatie kon je het niet noemen, want toen we vertrokken was het ‘uit het oog, uit het hart’,” vertelt Ben.

“In Nederland leerde ik Gerda kennen. Verlieft tot over mijn oren, verloofd en getrouwd, en er vast van overtuigd dit tot de dood toe vol te houden. Maar af en toe loopt het leven net even anders, en na tien jaar was ik gescheiden en had ik een driejarige dochter, die bij haar moeder bleef wonen.”

“Kort daarna kreeg ik een relatie met Anita, weer verliefd en gelukkig. Deze relatie duurde veertien jaar. Eigenlijk had ik er toen even geen behoefte meer aan, maar ook hier besliste het lot anders. Ik was in die tijd werkzaam in het casino in de Hoogstraat in Schiedam, ‘FairPlay’, en daar ontmoette ik Betty, in 1995. Dit keer had ik wél de hoofdprijs te pakken. We zijn inmiddels 27 jaar bij elkaar. We trouwden als laatsten van de vorige eeuw op Texel. Zowel Betty als ik zijn al jaren vrijwilliger binnen Frankeland, Betty op afdeling 4 en ik zit op de bus.”

“Zomer 2020 kreeg ik via mijn broer opzienbarend nieuws. Gabi uit Italië bleek toentertijd zwanger geraakt van mij en heeft het kindje na de geboorte ter adoptie afgestaan. Dochtertje Tessa kwam terecht in een gezin in Friesland. Ik bleek dus ineens een dochter te hebben van inmiddels 52 jaar. Tessa had altijd contact gehouden met haar biologische

moeder, maar die had haar nooit de naam van haar vader verteld. Of dat een bewuste keuze was, of dat ze niet honderd procent zeker was van een en ander, zal ik nooit weten. We hebben elkaar nooit meer gezien en gesproken. Tessa had de zoektocht naar haar vader voortgezet en is uiteindelijk bij mijn broer uitgekomen.”

“Afijn, ik had dus ineens nog een dochter, een schoonzoon, vijf kleinkinderen en inmiddels een aantal achterkleinkinderen. Dit moest allemaal even bezinken. Uiteindelijk kwam ik via WhatsApp in contact met Tessa, die inmiddels al een eeuwigheid in Nieuw-Zeeland woont. We wilden eigenlijk allebei wel uitsluitel hebben over dat vaderschap, dus besloten we tot een DNA onderzoek. Ik had het wel leuk gevonden om dat via ‘DNA onbekend’ te doen, dat televisieprogramma, maar dat zag Tessa niet zitten.”

“Toen die uitslag positief was, kon ik het pas echt geloven. Qua uiterlijk lijken we niet echt op elkaar. We spraken af elkaar gauw in levenden lijve te ontmoeten, maar daar was ineens corona en ... niet onbelangrijk, Nieuw-Zeeland ligt niet om de hoek.”

“Het is ons streven dat die ontmoeting er ooit nog eens gaat komen, maar ja ...! Inmiddels zijn we natuurlijk niet meer de jongsten. Ik betrap mezelf erop dat ik nog niet echt dat ‘vader’-gevoel heb. Of dat ooit komt? We zijn in ieder geval heel benieuwd naar haar. Het geeft een apart gevoel van binnen.”



Betty en Ben



Tessa



Betty en Ben



Oog op de natuur

# Rupsenalarm!

Foto's en tekst door Ad Bakker, macrofotograaf

***Het is weer zover, de altijd irritante eikenprocessierupsen gaan weer op pad! Ze zorgen elk jaar weer voor problemen. Want iedere rups heeft zo'n 700.000 brandharen die bij het minste of geringste loslaten. De rups kan ze zelfs afschieten als hij bedreigd wordt.***

Deze haartjes zijn met het blote oog niet te zien en ze hebben weerhaakjes om zich vast te zetten in de huid van mens en dier. De losse haartjes zitten ook in de nesten die als spinrag tussen de bladeren en takjes van de eik gesponnen worden.

De rupsen hebben hun naam gekregen omdat ze net als bij een processie van de Katholieke Kerk in een lange sliert achter elkaar aan kruipen. Wat niet iedereen weet, is dat uit deze vreselijke rups na het verpoppen een nachtvlinder (de processievlinder, of *Thaumetopoea*) tevoorschijn komt. Die is overigens niet echt mooi om te zien. Van juli tot september legt deze vlinder haar eitjes in de toppen van eikenbomen. Ergens na half april komen die eitjes uit. De rupsen vervellen drie of vier keer voordat ze hun brandharen krijgen.

De uiteindelijke vlinders hebben na het verpoppen geen brandharen meer. Maar, die haren zitten wel nog steeds in de nesten. Ze kunnen zeker tot september nog voor overlast zorgen omdat de wind ze verspreidt. Zo kunnen deze haartjes over een afstand tot wel 100 meter nog voor ellende zorgen. Probeer daarom voor zover dat mogelijk is bij deze nesten uit de buurt te blijven. De lege nesten kunnen zelfs na jaren nog voor overlast zorgen, als het spinrag stuk gaat en de wind weer vat op de haartjes krijgt.

Denk daar niet te lichtvaardig over, want deze haartjes geven allergische reacties bij mens en dier. Meestal zijn dat jeuk en tranende ogen. Als je jeuk hebt, probeer dan niet te krabben want dat maakt het alleen nog maar erger.

Neem een stuk plakband of een ander goed klevende tape, en probeer daarmee de (onzichtbare) haartjes te verwijderen op de plekken waar het jeukt. Heb je jeukende en tranende ogen, probeer dan met lauw water de ogen te spoelen. Het kan wel twee weken duren voordat de klachten echt verdwenen zijn. Bij ernstige klachten zoals braken, koorts en als de ogen/tong en of lippen steeds dikker worden of je krijgt het benauwd, bel dan altijd direct de huisarts of de huisartsenpost. Verder moet je je kleren wassen op 60 graden om de brandharen te verwijderen.

Verwarrend: naast de eikenprocessierups is er nog een rups die nesten maakt, de rups van de stippelmot. Deze nesten zie je vanaf mei overal in

de bosjes en ook in eikenbomen. Soms zijn hele struiken ingepakt met de zijden draden die ze spinnen ter bescherming tegen vogels en roofwespen. Ik vind het wel een beetje spookachtig of misschien wel magisch gezicht, die met een wit/zilveren laag compleet ingepakte, bladloze bomen. Gelukkig komt het met die bladeren weer helemaal goed als de rupsen zijn verpopt. De rupsen zijn geel/groen met stippen op hun lichaam. De stippen komen ook weer terug op de mot die uit de pop kruipt. Gelukkig zijn deze rupsen compleet onschadelijk. Toch wordt er soms toch voor gekozen om de nesten te verwijderen. Omdat het geen mooi gezicht is al die ingepakte bosjes. Er zijn verschillende soorten stippelmotten waar het motje best mooi van is om te zien.







# Doe mee met Project Kunst

*Door Sofie Noordzij (beeldend therapeut) en Matthijs Lokerse (hoofd welzijn)*

*Houdt u van schilderen/tekenen/fotograferen? Vindt u het leuk als anderen uw werk kunnen zien? Heeft u altijd al eens willen exposeren in het Stedelijk Museum Schiedam? En kunt u uit de voeten met het thema 'Samen'? Dan is dit uw kans. Doe nu mee met onze wedstrijd: Project Kunst!*

## Hoe doet u mee?

U stuurt uiterlijk 21 augustus 2022 een foto van uw kunstwerk per mail naar [projectkunst@frankelandgroep.nl](mailto:projectkunst@frankelandgroep.nl) (liefst een zo hoog mogelijke resolutie, maximaal 10 MB). Bevestiging van deelname ontvangt u binnen twee weken na het insturen van de foto. Bij de foto vertelt u in het kort iets over het werk (waar kijken we naar, wat heeft u bedoeld met uw werk?).

## Wat kunt u winnen:

- De vijf winnende kunstwerken zullen eind 2022 te zien zijn in de Stadsgalerij van het Stedelijk Museum Schiedam.
- Van de vijf winnende kunstwerken worden (ansicht)kaarten gedrukt, die vervolgens als setje worden verkocht. De opbrengst hiervan gaat (na aftrek van productiekosten) naar kunstgerelateerde activiteiten voor bewoners van de Frankelandgroep. De vijf winnaars krijgen uiteraard een set.
- De eer!

*Kunst raakt.  
Kunst nodigt uit tot nadenken.  
Kunst verbindt.*

## Tijdelijk wedstrijd Project Kunst:

- Vóór 21 augustus 2022: foto van uw kunstwerk aanleveren.
- Laatste week augustus 2022: de professionele juryleden, waaronder Anne de Haij, directeur van het Stedelijk Museum Schiedam, maken een voorselectie van de (foto's van de) ingestuurde werken; dit zijn de finalisten.
- September 2022: de kunstwerken van de voorgeselecteerde finalisten worden op alle locaties van de Frankelandgroep geëxposeerd. Bewoners kunnen stemmen op hun favoriete werk. Zij bepalen zo de vijf uiteindelijke winnaars.
- November 2022: expositie van de vijf winnaars in het Stedelijk Museum Schiedam + verschijning van de (ansicht)kaartenset.

## Algemene voorwaarden:

- Techniek kunstwerk: open (schilderij, tekenteknik, collage, waskrijt, pen, fotografie, etc.)
- Formaat kunstwerk: vrij
- Professionele kunstenaars zijn uitgesloten van deelname
- Medewerkers en vrijwilligers Frankelandgroep zijn uitgesloten van deelname
- Thema van het kunstwerk: samen
- Kunstwerk moet recent zijn (maximaal 1 jaar geleden gemaakt)
- Door deel te nemen aan deze wedstrijd geeft u toestemming voor publicatie van de foto van het werk (o.a. in Frankelandgroep Nieuws, op de sociale media van de Frankelandgroep en het Stedelijk Museum Schiedam) + publicatie foto van foto's van de winnaars op (ansicht)kaarten.
- Bent u finalist? Dan bent u uw kunstwerk "kwijt" in de maanden september en oktober. Mocht u tot de vijf winnaars behoren, dan komt daar de maand november nog bij. Houd hier rekening mee.

Deze wedstrijd wordt georganiseerd door de Frankelandgroep in samenwerking met het Stedelijk Museum Schiedam.

## Vragen?

Mocht u nog meer willen weten, kunt u terecht bij:

**Sofie Noordzij**, beeldend therapeut

✉ [s.noordzij@frankelandgroep.nl](mailto:s.noordzij@frankelandgroep.nl)

**Matthijs Lokerse**, hoofd welzijn

✉ [m.lokerse@frankelandgroep.nl](mailto:m.lokerse@frankelandgroep.nl)

**\*Stedelijk  
Museum  
Schiedam**





# Eten en drinken bij de Frankelandgroep

Bij alle locaties van de Frankelandgroep kunt u genieten van het 'High Five-diner', een exclusief viergangendiner.

## High Five-diner

(Twee)maandelijks bieden wij u bij al onze locaties een heerlijk menu van hoge kwaliteit aan. Iedereen is welkom. U dient zich wel van tevoren bij de horeca/keuken van de locatie aan te melden.

Tijdens deze culinaire avonden serveren wij u, onder begeleiding van livemuziek, een smakelijk viergangendiner met een kopje koffie of thee toe. Overige dranken zijn niet bij de prijs inbegrepen.

Hiernaast vindt u een overzicht van de data van de culinaire avonden per locatie. De inloop is vanaf 16.45 uur.

De kosten per persoon voor een High Five-diner bedragen:

- bewoners en broodmaaltijd/warme-maaltijdabonnementhouders: € 15,-
- huurders en overige prijsgereduceerden: € 21,-
- overige bezoekers: € 28,-

Locatie	Data
<b>Frankeland</b>	<i>in juli geen High Five-diner</i> vrijdag 26 augustus vrijdag 9 september vrijdag 7 oktober vrijdag 11 november vrijdag 9 december
<b>Harg-Spaland</b>	vrijdag 24 juni vrijdag 26 augustus vrijdag 21 oktober vrijdag 2 december
<b>Jacobs Gasthuis</b>	zaterdag 8 oktober zaterdag 12 november zaterdag 10 december
<b>Schiewaegh</b>	zaterdag 6 augustus zaterdag 1 oktober zaterdag 3 december
<b>Vaartland</b>	dinsdag 23 augustus dinsdag 18 oktober dinsdag 13 december

## juni

### amuse

Rundercarpaccio met truffelmayonaise, pijnboompitjes, rucola en Rotterdamsche Oude (oude kaas)

### voorgerecht

Gebonden mosterdsoep met zalmsnippers

### hoofdgerecht

Op de huid gebakken doradefilet, bearnaisesaus, mix van witte en groene asperges en Vlaamse friet

### nagerecht

Verse aardbeienmousse met vanille-ijs en slagroom

## augustus

### amuse

Gravad lax (gemarineerde zalm) met mosterd/dille dressing

### voorgerecht

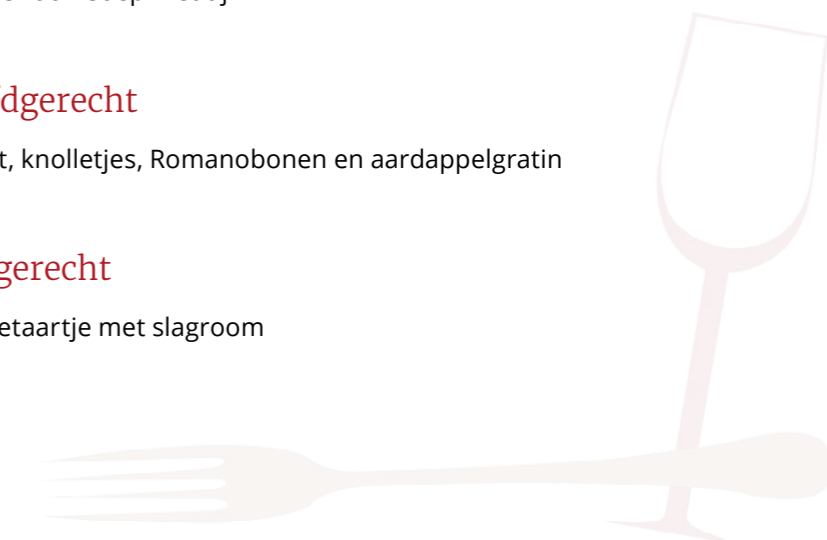
Gebonden truffelroomsoep met tijm

### hoofdgerecht

Kalfssukade met demi-glacesaus met port, knolletjes, Romanobonen en aardappelgratin

### nagerecht

Frambozencrèmetaartje met slagroom







# Gezond, lekker en veilig eten

ook tijdens of na een oncologische behandeling

Het Smaakcentrum, gevestigd in Frankeland in Schiedam, biedt oplossingen op maat voor smaakproblemen tijdens of na een oncologische behandeling. De speciaal hiervoor opgeleide gastro-chefs zijn in staat om de smaak van uw maaltijden zo aan te passen, dat u - ondanks uw smaakproblemen door de chemotherapie - weer gezond, lekker en veilig kunt eten.

### Meedoen?

Dankzij een donatie van het Nationaal Fonds tegen Kanker is deelname voor de eerste 300 deelnemers helemaal gratis. Er is geen eigen bijdrage.

Voor meer informatie of aanmelden:

<https://frankelandgroep.nl/behandeling-expertise/smaakcentrum> of via telefoonnummer 010 - 426 49 25.



## Smulmiddagen

In alle locaties van de Frankelandgroep worden 'Smulmiddagen' georganiseerd. De 'Smulmiddagen' laten zich het best omschrijven als een 'heerlijk tussendoortje in de middag'.

De data van de 'Smulmiddagen' worden op alle locaties ruim van tevoren via posters aangekondigd. Het onderstaande overzicht geeft alvast een idee van wat er iedere maand geserveerd zal worden.

De kosten voor de 'Smulmiddag' bedragen:

- bewoners en broodmaaltijd/warme maaltijdabonnementhouders: Gratis
- huurders en overige prijsgereduceerden: € 3,90
- overige bezoekers: € 6,70

Maand	Wat valt er te smullen?
Juni	Haringmiddag
Juli	Ijsmiddag
Augustus	Tropische middag
September	Mosselen
Oktober	Bittergarnituur met warme en koude hapjes
November	Schwarzwalderkirschtorte met warme amarena kersen

Hopelijk mogen de locaties u binnenkort verwelkomen!



## 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](mailto:e.nauta@frankelandgroep.nl).



land in Afrika		deksel		aan-schouwen		hik bij het huilen	brand-stofbron	15	zode	
tegen		kweken							aflevering	
				land in Azië	13					
				glashard						
aarden		8					kuuroord			10
graskluit							badkle-ding			
				kattig				7		
				houtsoort						
niet-vakman						maaltand				
nachtge-waad						post-scriptum				sleepnet
1							uurwerk			
							snoes			
hoog getij	medisch specialist	Japans gerecht							noot	
		uitroep							uiterste datum	
						beneden				4
						zoen				
dwaas				gewricht						
effen				raam-scherm					zeer moe	hevig
				bezittelijk vnw.				6	aan-vaardbare dagelijkse inname	
				Ital. basilicumsaus						
goed bergaf rijdende wielrenner		Griekse zeegod								2
		dreef								
						Sociaal-Economi-sche Raad	levensbe-stemming			12
snel				hecht	11					
winkelen				overmatig						
								14	klooster-zuster	
koord		3					uitroep van schrik		5	

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7
- 8
- 9
- 10
- 11
- 12
- 13
- 14
- 15

			1	2			3	8
1	6		9			7		2
7		8			6			
		2		1		9		
8			5	4		3	2	
4		7			3		5	
6			8	7		4		5
	7		6			1		
	8	4		5			7	

Winnaars van de puzzels uit de vorige editie van Frankelandgroep Nieuws

**Puzzel met als oplossing: Bananenmilkshake**

de heer of mevrouw M. Jeup, Gasstraat 27, Schiedam  
 mevrouw G. van der Veen-Blauw, Willem Andriessenlaan 44, Schiedam  
 mevrouw J. van der Most-Christoffels, appartement 323  
 mevrouw H.N. Kooiman-Hofstee, appartement 033

Frankeland / Jacobs Gasthuis  
 Harg-Spaland  
 Schiewaegh  
 Vaartland

**Sudoku met als oplossing: 1**

mevrouw J.H. van Haastert-Storm, appartement 454  
 mevrouw J. van Gerven-Kamp, Willem Andriessenlaan 104, Schiedam  
 mevrouw M.S. Roctus-Brenkman, appartement 343  
 de heer P.R. Westdijk, appartement 405

Frankeland / Jacobs Gasthuis  
 Harg-Spaland  
 Schiewaegh  
 Vaartland

Van harte gefeliciteerd. Bij de receptie van uw locatie ligt een waardebon van € 15,00 voor u klaar.

De oplossing(en) van de nieuwe puzzel(s) kunt u tot uiterlijk maandag 4 juli inleveren bij de receptie van uw locatie, dan wel mailen naar [fgn.redactie@frankelandgroep.nl](mailto:fgn.redactie@frankelandgroep.nl).

Onder de goede inzenders van één of beide puzzels worden waardebonnen van € 15,00 verloot.



 Sudoku

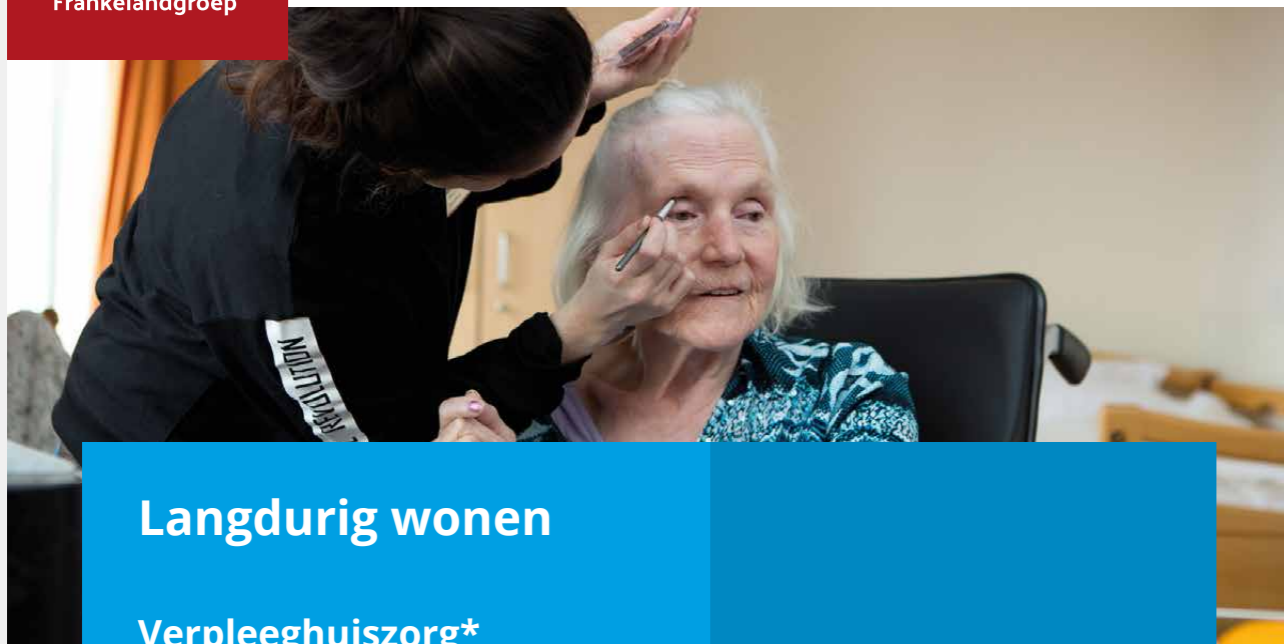
 Puzzel





## 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**

\* Echtparenappartementen 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 (wijk)

U woont zelfstandig in Schiedam of Vlaardingen

- Wijkverpleging
- Ondersteuning bij het huishouden
- Casemanagement dementie
- Personenalarmering

**U kunt contact opnemen met**  
Thuiszorg Ouderen  
Frankelandgroep

**010 426 49 25**

### Zorg Thuis (huur- en aanleunwoningen)

U woont zelfstandig met Zorg Thuis binnen de (aanpalende) wooncomplexen van de Frankelandgroep

Frankeland voor huurders Liduinahof en Havenbogen

**010 426 49 25**

Harg-Spaland voor huurders Groenzicht, Meerzicht, Menuet en Suite

**010 247 55 55**

Jacobs Gasthuis voor huurders DrieLanen

**010 246 00 86**

Schiewaegh voor huurders Matlinge

**010 409 32 00**

Vaartland voor huurders Vaartland

**010 475 91 11**

### Welzijn en dagbesteding

- Welzijnsactiviteiten
- Diverse ontmoetingscentra
- Vervoersmogelijkheden vanuit/naar de Frankelandgroep locaties (regio NWN)
- Sport- en Recreatieclub

**U kunt contact opnemen met**  
Coördinator welzijn

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vakantiemogelijkheden Rockanje</li> </ul>	Coördinator Rockanje
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vakantiemogelijkheden Spanje</li> </ul>	Coördinator La Sorpresa
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Visiteclubs</li> </ul>	Coördinator visiteclubs
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dagbesteding / dagbehandeling</li> </ul>	Coördinator dagbesteding
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Roze Salon</li> </ul>	Coördinator Roze Salon
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Horeca- en maaltijdvoorzieningen</li> </ul>	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**





[www.frankelandgroep.nl](http://www.frankelandgroep.nl)