

Heb je een tip voor de volgende Op de cover? Tip de redactie!



## **Zomerzon** - door Klaas Lindeboom

Eindelijk heeft de zomer ons gevonden. Net op tijd voor de fantastische uitjes naar de camping in Opende. De afgelopen week was het echt vakantie op de camping voor iedereen.

Vakantietijd is het ook voor collega's, die verder weg of dichterbij even afstand nemen van het werk. Andere tijdelijke collega's komen hun werk deze vakantieperiodes opvangen, zodat de aandacht en de zorg voor de bewoners ongehinderd worden voortgezet.

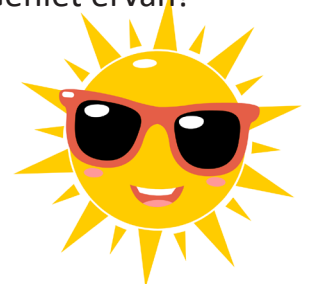
De RvT heeft samen met OR, CR en ondersteunend team (OT) een halfjaarlijkse themadag met thema cultuur georganiseerd. Om elkaar op verschillende manieren steeds beter te leren kennen, zodat samenwerken steeds soepeler gaat. In november zal het thema AI, kunstmatige intelligentie zijn.

Op het gebied van eten en drinken werpt chef-kok Arjen Kaptein deze zomer een frisse blik in de keuken. In de rubriek Onder de pet stelt hij zich voor en kondigt hij gelijk al heerlijke nieuwe ideeën aan. Welke smaak van vroeger kan het team voor u laten herleven? Laat het hen weten.

Het volgende Journaal staat volledig in het teken van de nieuwbouwplannen.

De zomer is begonnen. Geniet ervan!

Veel leesplezier!



Het Hooge Heem,  
waar mensen elkaar ontmoeten

# Wat staat er in?

## inhoudsopgave

### Op de cover

camping dagen mede mogelijk gemaakt door Vrienden van HHH  
foto: Sippina Froentjes



### bewoners



### Onder de pet

van Arjen Kaptein, chefkok in het restaurant

Foto: Myra Eeken-Hermans

Persoonlijke gegevens van onze bewoners delen we niet op internet. De rest van het Journaal heel graag wel.

### Tot Slot

Campinggevoel

collage: Sippina Froentjes



### Colofon

#### Wie maakt dit Journaal?

HHH Journaal verschijnt aan het begin van elke maand en draagt bij aan de verbinding tussen bewoners, familie, medewerkers en vrijwilligers door korte, goed leesbare en nieuwswaardige artikelen te plaatsen over onderwerpen die ons allen aan het hart gaan.

Eindredactie:

Klaas Lindeboom

Coördinatie en vormgeving:

Myra Eeken-Hermans

Foto's: Aaltje Woudstra (tenzij anders vermeld)

Heb je een tip voor de redactie? Stuur een mail aan [communicatie@hethoogeheem.nl](mailto:communicatie@hethoogeheem.nl).

Activiteiten-  
overzicht  
op pag 7

# Het kompas en de thermometer



**Op deze plaats kijken we vooruit naar de ontwikkelingen in de wereld van de ouderenzorg (kompas) of steken we de thermometer in de huidige stand van zaken in en om ons Hooge Heem. Deze keer Folkert Bouter die ons meeneemt in de uitdagingen op het gebied van duurzaamheid in Het Hooge Heem.**

Eind 2023 hebben we -net als andere bedrijven en instanties in Nederland - de erkende maatregelenlijst van de RVO (Rijksdienst voor Ondernemingen) ingevuld waarop 176 aandachtspunten staan die te maken hebben met ons doel om in 2030 60% minder CO2 uitstoot te hebben. Dat geeft hen, maar onszelf ook, veel inzicht in waar we mee bezig gaan. Deze lijst moeten we elke vier jaar opnieuw invullen. Zo houden we zicht op onze voortgang.

Een bindende afspraak daarbij is dat, wanneer er investeringen in duurzaamheid zijn die je in vijf jaar kan terugverdienen, je die investering ook moet doen.

## **Wat betekent dat voor HHH?**

Belangrijk om te weten is dat welke maatregel we ook nemen, deze nooit ten koste zal gaan van het comfort van onze bewoners.

In het hoofdgebouw van HHH gaan we alle traditionele verlichting, zowel binnen als buiten, vervangen door LED-verlichting. Dat geeft voor iedereen een betere verlichting, maar belangrijker is dat hierdoor het stroomverbruik bijna wordt gehalveerd.

Verder hebben we de koel- en vriescellen van de keuken voorzien van kunststof gordijnen, zodat de kou beter in de koel-/vriescel blijft wanneer de deur open gaat. Ook hebben we de koelcelmotor zo ingesteld dat hij uit gaat wanneer de deur open gaat. Hiermee besparen we veel energie.

En in het pand van de Pastorie hebben we alles gedaan wat mogelijk is om een lager energielabel te krijgen: zonnepanelen geplaatst, de vloer, het dak en de muren geïsoleerd en alle ramen voorzien van HR++ glas.

## **Monitoren**

Om te kunnen zien of maatregelen die we nemen ook effect hebben, hebben we een portal aangeschaft waarmee we ons dagelijks energieverbruik kunnen zien. Ook zien we dan snel of er afwijkingen zijn, zodat we direct kunnen onderzoeken waar dat aan ligt en hoe we dit kunnen verhelpen. Over het geheel kunnen we al zien dat ons energieverbruik omlaag gaat.

Uiteraard zijn dit niet de enige duurzaamheidsmaatregelen waar we mee bezig zijn, maar het zijn voor nu de belangrijkste. Heb je tips, neem contact met mij op.

# Onder de pet

## interview met Arjen Kaptein

### De smaak van vroeger

Na de MHS is Arjen gaan werken als hulpje in de keuken van een sterrenrestaurant. Via die onderste tree van de carrière ladder klom Arjen op tot chefkok. "Gaandeweg en overal ter wereld heb ik het vak van chefkok geleerd. En inmiddels heb ik als leermeester mijn kennis ook alweer overgedragen aan 150 leerlingen (BBL) van Noorderpoort."

Arjen heeft drie café-restaurants in de stad Groningen, maar door corona zit daar geen toekomst meer voor hem in. "Financieel proberen we de negatieve gevolgen van corona nog steeds een plek te geven, maar de restaurants zijn inmiddels gesloten. De komende maanden zet ik vier dagen per week mijn kennis en ervaring in in de keuken van HHH, wat ik heel erg leuk vind. Een aantal collega's kende ik al omdat ik hen in mijn lessen heb gehad."

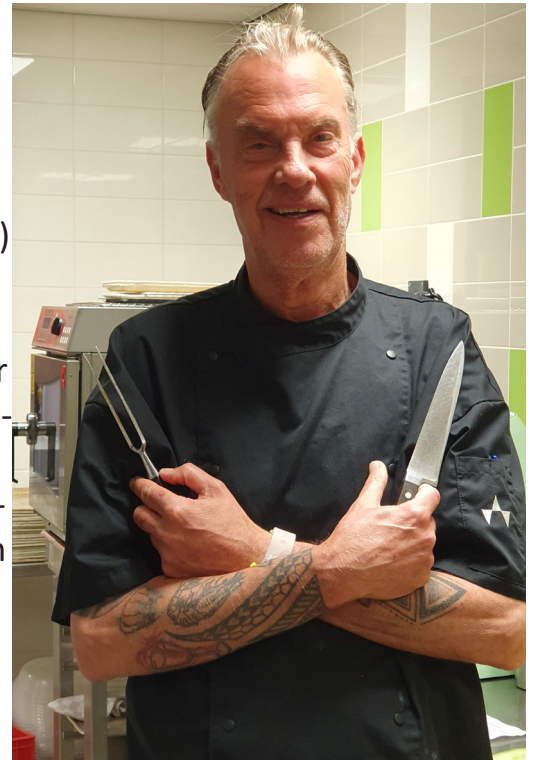
### Wat gaat er anders?

Vers, vers en nog eens vers. "Vanaf nu koken we alle maaltijden volledig zelf. Geen zakjes, pakjes of voorbewerkte producten, wel alles vers gekocht, gesneden en verwerkt. Net als vroeger! Wanneer bewoners het leuk vinden om een gerecht van vroeger nog eens te eten, kunnen ze dat door (laten) geven aan de keuken. Dan gaan wij ons best doen om de smaak van vroeger te laten herleven."

Naast de maaltijden en ingrediënten zelf wordt ook aandacht besteed aan de beleving van de eetmomenten. "De snacks van de snackmiddag nemen we mee in een kleine menukaart voor de lunch. Een tosti of een kroket bij de lunch bestellen kan dan gewoon elke dag. Als het mooi weer is kunnen we buiten barbecueën of mensen zelf laten kiezen uit een mooi buffet met van die glimmende warmhoudbakken."

### Wat geeft jou voldoening?

"Ik ben blij wanneer mensen de gerechten die wij maken lekker vinden. Dus laat ons vooral weten wat je van de maaltijden vindt. Ook als je iets een keer niet lekker vindt, want daar kan het alleen maar beter van worden!"



### Paspoort:

*Naam:*

Arjen Kaptein

*Geboren:*

1 mei 1961 te Heemskerk

*Partner:*

Else

*Kinderen:*

een dochter (32) en een zoon (28)

*Opleidingen:*

Middelbare Hotelschool en allerlei cursussen



# Verbinding

## Governance

### Ondernemingsraad

Wij zoeken jou!



De Ondernemingsraad zoekt kandidaten voor de OR verkiezingen (2-14 sept)

Wil jij meepraten over zaken die ons allemaal aangaan? Laat jij je graag horen voor en met jouw collega's? Wil je jezelf en de organisatie samen verder ontwikkelen?

Geef je dan **vóór 4 augustus** op als kandidaat-OR-lid via [OR@hethoogeheem.nl](mailto:OR@hethoogeheem.nl).

#### Piet Woltjer naar Schier

Piet Woltjer is met de wensambulance op 19 juni naar Schiermonnikoog geweest. Hier heeft hij samen met zijn vrouw een vakantie woning. De laatste keer dat hij hier naar toe is geweest was vlak voordat hij in HHH kwam wonen. Hij is nu met de wensambulance voor de laatste keer hier naar toe geweest. Hij werd uitgezwaaid door medebewoners.



#### Kennis maken

In september vorig jaar hebben we in het Journaal kennis kunnen maken met Arjen Nijboer van bedrijfsartsensamenwerking Be Olive (voorheen Zenit). Arjen blijft op de achtergrond aanwezig, maar er is een nieuwe contactpersoon voor HHH en deze stelt zich hier graag aan je voor.



Mijn naam is Allart Poel en ik ben sinds kort verbonden aan Het Hooge Heem in de functie van Senior Praktijkondersteuner Bedrijfsarts/Senior Arboverpleegkundige. Ik ben 52 jaar en woon samen met mijn vrouw en kinderen in Hoogezand. In mijn vrije tijd ben ik graag in de natuur en zoek daar de rust en de ruimte door te fietsen en te wandelen. Daarnaast vind ik fotograferen leuk om te doen. Ik heb een verpleegkundige achtergrond en naast jaren ervaring in het ziekenhuis heb ook de nodige ervaring in de huidige functie. In deze functie probeer ik samen met de medewerker te kijken hoe een gezonde balans in stand is te houden.

Preventief kijken we samen om niet in het verzuim te raken. Als er toch verzuim ontstaat, kijk ik samen met de medewerker wat er nodig is om weer op een goede manier terug te keren op de werkvloer. Mijn rol is daarin het begeleiden en coachen, ook daar waar het gaat om het maken van keuzes. Openheid, betrokkenheid, vertrouwen en samenwerking zijn daarbij belangrijke kernwaarden. Ik kijk uit naar de samenwerking op hoop een goede bijdrage te kunnen leveren aan de organisatie en haar medewerkers.

# Personeel veranderingen

Vertrouwenspersoon  
Greet Nieuwland is  
bereikbaar via [g.nieuwland@zonnehuis-groepnoord.nl](mailto:g.nieuwland@zonnehuis-groepnoord.nl) of via  
telefoonnr.: 06-31770844.

## Mutaties collega's

### Vakantiekrachten

- Silvijn Bouter Facilitair
- Regina van der Heide Zuid
- Nathalie Veenstra Oost 2
- Lianne van der Veen Oost 2
- Senna de Haas keuken

### Overig

- Jettie de Jong Verzorgende IG start per 1 juli op Oost BG
- Patty Hoekstra in dienst gekomen als verzorgende IG op west 3/BG
- Rianne Radema gaat starten op 1 september als planner/verpleegkundige
- Ivonne Huizinga en Hinke Veenstra waren 1 juni 12,5 jaar in dienst
- Gea Brandsma wordt met ingang van 1 juli EVV er op West2

## Diploma's

Amber Koning, Christien Hoving en Mirjam van der Schaaf zijn geslaagd voor de opleiding Verzorgende IG.

Caress Winkel is geslaagd voor de leergang strategie en positionering voor verpleegkundig specialisten!



Amber en Christien



Miriam



Caress

## VEEL SUCCES!

- Bonita Scheerhoorn gaat ons per 1 juli verlaten om aan de slag te gaan in ziekenhuis Tjongerschans

## Afscheid Bonita Scheerhoorn

Lieve collega's,

Na vanaf mijn 16e levensjaar te hebben gewerkt in Het Hooge Heem ga ik per 1 juli Het Hooge Heem definitief verlaten en ga ik aan de slag als anesthesie medewerker in opleiding in het Tjongerschans ziekenhuis in Heerenveen.

Ik heb altijd met veel plezier in Het Hooge Heem gewerkt maar het is nu tijd om mijn horizon te verbreden.

Ik ga jullie en de bewoners enorm missen en kijk met een warm gevoel terug op de fijne samenwerking afgelopen jaren.

## van harte gefeliciteerd!

### Infectiepreventie in beeld

 **Juli**   
zomerse kleding ja of nee

Schoenen:	Verder:
<ul style="list-style-type: none"><li>• Draag Schoenen of klompen die je goed kunt schoonmaken, bij voorkeur met dichte neus.</li><li>• Maak Schoenen schoon als ze zichtbaar vies zijn.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Korte broeken: tot op de knie</li><li>• Spaghettibandjes: nee</li><li>• Rokken/jurken: nee</li><li>• Naveltruitjes: nee</li><li>• Decolleté: nee</li></ul> 

# Varia

## activiteiten juli

1/t/m 5 juli bewoners naar Camping Jiltdijksheide Opende

Di 2 juli 18.00 uur EK voetbal Nederland-Roemenië

Woe 10 juli 15.00-16.15 u mannenmiddag

Vrij 12 juli 15.00 uur opening Dakterras

Zat 27 juli 15.00-16.15 u Mien Westerkwartier met het verhaal van Ije Wijkstra



**Thema: SPORT**

22-27 juli themaweek



### Stokje doorgeven

**Wie ben je? (en wat doe je in HHH) (waar word je blij van?)**

Mijn naam is Wendy en ik werk als Helpende op Oost3/Bg. Ook werk ik regelmatig in de nachtdienst en sinds kort val ik ook in op West 2. Ik werk sinds vorig jaar maart in Het Hooge Heem, met veel plezier!

**Eslin vraagt in het vorige jaarnaal aan jou wat je hobby's zijn?**

Ik voetbal graag in het 30+ team bij FC Grootegast. Afgelopen seizoen zijn we kampioen geworden. Ik sta in de aanval en ben met 6 goals de topscoorder van het team! Daarnaast kijk ik heel graag naar Formule 1.

**Aan wie wil je het stokje doorgeven en welke vraag heb je voor diegene?**

Ik geef het stokje door aan Greetje Kraima en ik zou graag willen weten wat het eerste is wat je gaat doen als je met pensioen gaat?



### Zin in HHH

Iedere maand licht ik in deze rubriek een uitspraak, plaatje of tekstje uit. Iets om bij stil te staan, ter inspiratie of vermaak. Misschien stof tot nadenken voor uzelf, of in gesprek met anderen. Deze keer een gedicht van de Nederlandse dichter Tanja Helderman

*Tussen kwetsbaar en krachtig,  
bescheiden en machtig,  
onzichtbaar,  
verbonden,  
verloren,  
gevonden..  
Tussen zijden draad en on-  
breekbaar in,  
vindt de mens zijn levenszin.*

Ik wens u een zinvolle dag.

Tanja Schoep

Geestelijk verzorger | [tanjaschoep@hethoogeheem.nl](mailto:tanjaschoep@hethoogeheem.nl) | maandag en/of woensdag aanwezig



# Tot slot actualiteit



De campingdagen zijn hét uitje van het jaar voor onze bewoners. Deze worden mede mogelijk gemaakt door een bijdrage van de stichting Vrienden van HHH. Voorzitter Harmke Sikkema: “Met onze bijdragen stimuleren wij de bewoners van HHH om deel te blijven nemen aan de maatschappij, zowel binnen als buiten HHH. Op 12 juli wordt het aangepaste terras geopend, waaraan wij ook een bijdrage hebben geleverd. We hopen op vele blije gezichten!” In het volgende Journaal meer over de Vrienden van.

Deze week waren heerlijke en zonovergoten dagen op camping Jiltdijkshede. Deze dag waren we met de groep van het Kleine Heem op pad. We werden ontvangen door Marije en Yvonne met koffie en een Deense krakeling of puddingbroodje. Tijdens de koffie genoten we al van een vogelconcert op de rustige en mooie camping. Opende is een bijzondere plek op de grens van Groningen met Friesland. De Friese taal mengt zich hier al flink met het Gronings. Muziek wordt hier gemaakt op de fiets door het wereldberoemde muziekkorps Crescendo. We zien een gerestaureerde schaapskooi, het Barontheater, een uniek kledingverhuurbedrijf (Eringa) en camping Polemonium, waar minima gratis kunnen kamperen. Opende is ook de plek waar je de sporen van de oorlog nog vindt in de bunkers van Trimunt, waar een melkstaking was vlakbij een motorcrossbaan en vlak naast de camping een klein stukje heide.

Op de camping genieten we van de varkentjes en een paard met een veulentje. 's Middags speelden we het Fins houthakkerspel en de dag werd besloten met het eten van heerlijke pannenkoeken. Een topdag!

Bedankt Vrienden van HHH voor het mogelijk maken van deze fantastische activiteit en natuurlijk ook de collega's en vrijwilligers die er alles aan doen om het tot een geslaagde dag te maken.



## Vraag en antwoord

Ties en Gerda Koning, getrouwd in 1977, wonen vanaf 1998 in Grootegast. Ze houden van muziek, hebben in verschillende koren gezongen en hebben al een groot deel van hun getrouwde leven samen gespeeld en gezongen. Ze zijn al zo'n 2,5 jaar als zingend stel actief in HHH.

Wat vind je het leukst aan het zingen in HHH?

Een stukje plezier brengen aan de bewoners van HHH

Wat is jullie favoriete lied (HHHM liedjesbundel)

'Zij dronk ranja met een rietje'

'M'n wiegje was een stijfselkissie'

Waar reageren de bewoners het meeste op?

'Ik sta op wacht' en verder veel Nederlandse liedjes uit vervlogen tijden

Wat zouden jullie ons meer wil vertellen?

We genieten er erg van. Het is zodanig uit de hand gelopen dat er aan het eind van het speel- en zanguurkje beneden in de hal vaak een groep zit te wachten waar we dan vaak ook nog een half uurtje voor spelen. Vanaf nu zul je Ties vaker alleen horen zingen en spelen omdat bij Gerda door ziekte een van de stembanden stil is komen te liggen, waardoor ze haar zangstem kwijt is. Dit vindt ze heel erg spijtig maar ze zal proberen er zo vaak mogelijk bij te zijn om gezellig met de bewoners te kletsen.

## Tips!

Heb je tips voor de redactie? Ken je (iemand met) een leuk verhaal of inspirerende nieuwtjes? Mail [communicatie@hethoogeheem.nl](mailto:communicatie@hethoogeheem.nl)