

Wat staat er in?

inhoudsopgave

Op de cover

Lekker buiten eten op West1. Met hoed!



Onder de pet

van Ciska Bos. Dörpstuun en woonassistent



Tot Slot

Kunst op Zuid: het werk van Jantiena Bellinga.

bewoners

In het volgend Journaal verwachten we de verjaardagen en andere wijzigingen weer tijdig te ontvangen. Excuses voor de jarigen in juni, alvast gefeliciteerd.



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.

activiteiten juni

Zat 1 juni: 14.00-16.30 uur Westerhofmode

16.00-18.30 u Snackmiddag

Zat.15 juni:14.30 inloop Avondmaal

15.00-16.00 u start Avondmaal

16.00-18.30 u Snackmiddag

Thema: CAMPING

24 t/m 28 juni en van 1 juli t/m 5 juli Camping dagen.

De activiteiten zoals Bingo, Sjoelen, Jeu de Boule, Zanguur, Spelmiddag en het Atelier gaan gewoon door. Behalve de extra activiteit op de woensdag en de zaterdag

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 de afdeling Welzijn over de aanstaande campingdagen, het hoogtepunt van het jaar voor veel van onze bewoners.

Voorgaande jaren heeft onze voormalige collega Dieneke de campingdagen georganiseerd. Met haar eigen caravan met voortent kampeerde ze op een camping in Kropswolde. Elke dag kwam er een afdeling met bewoners bij haar op bezoek. Om 11 uur verzorgde zij een koffie-met-lekkers-momentje, gingen ze samen lunchen, 's middags een wandelingetje over de camping met water en strandje. De dag werd traditioneel afgesloten met de pannenkoeken, gebakken door Jan, de man van Dieneke. Elke dag weer was het een heerlijk dagje uit met vakantiegevoel waar iedereen nog lang over napraatte.

Dit jaar nemen wij het campingstokje van Dieneke over. Wij zijn team Welzijn: Sippina, Marije en Yvonne, en we besteden volop aandacht aan het welzijn van onze bewoners. Voor het vakantiegevoel van onze bewoners gaan we zeer zeker weer campingdagen organiseren. Maar nu een beetje dichterbij, in Opende, en met een prachtige nieuwe tent.

We hebben een mooie tent kunnen aanschaffen, een gift van de Vrienden van het Hooge Heem. We wilden wat dichterbij huis kamperen zodat de busrit wat korter is, de dag wat langer en de zorg ook makkelijker ter plaatse kan zijn. We hebben gekozen voor camping Jilt Dijkshede, Kolonieweg 20 in Opende! Het is een kleine camping met zeer gastvrije eigenaren en er lopen een zwijntje en een heel leuk paardje, dat ook al eens op bezoek is geweest in het Hooge Heem.

De komende maand zetten we de tent op en we hebben voor elke afdeling een datum geprikt om naar de camping te komen. Bij slecht weer kunnen we in de tent zitten met volop ruimte voor rollators en rolstoelen. Maar we hebben mooi weer besteld, dus daar gaan we van uit!

Wij hebben er zin in en gaan er een gezellige tijd van maken met elkaar.



Onder de pet

interview met Ciska Bos



In verbinding met mensen

“Vanaf mijn 16e heb ik al verkering met Koos. Ik leerde hem kennen in het jeugdhonk en we zijn nu dus al bijna 50 jaar samen! Het ernstige ongeluk dat ik in 2012 had heeft ons als gezin dichter bij elkaar gebracht. Ik bezorgde de post op mijn fiets en werd aangereden door een auto. Ze hebben mij een tijdje in coma gehouden om zoveel als mogelijk hersenletsel te voorkomen. Gelukkig heb ik een hele schare engelen op mijn schouder gehad, want ik ben vrij goed hersteld. Zowel geestelijk als lichamelijk.”

Na de opleiding tot gezinsverzorgende is Ciska aan het werk geweest als gezinsverzorgster. “In de gezinnen waar de moeder wegviel, bijvoorbeeld door ziekte, mocht ik aan de slag. Door mijn specialisatie werd ik door het maatschappelijk

werk vaak geplaatst in gezinnen die het net even wat moeilijker hadden. Mijn inzet was vooral gericht op het aanbrengen van orde en structuur in het gezin. Maar ik kwam er wel achter dat alle verbeteringen pas werkten wanneer de mensen ook daadwerkelijk geholpen wilden worden.”

Na de geboorte van het eerste kind stopte Ciska met werken in loondienst, genoot ze van haar eigen gezin en werkte ze mee in het autobedrijf van haar man. Nadat de jongste 4 jaar oud was, is ze gaan werken als postbode. “Ik moest ’s morgens vroeg eerst alle post sorteren in het postkantoor in Grootegast en daarna zelf bezorgen. Later viel het sorteren weg en bleef alleen het bezorgen over. Dat heb ik gedaan tot ik in 2022 merkte dat dit fysiek te zwaar werd. Via mijn zus Alet hoorde ik van de functie van woonassistent bij

HHH en vanaf november 2022 ben ik hier.”

Als woonassistent houdt Ciska zich ook bezig met het creëren van structuur en ritme in het dagelijkse leven van de bewoners. “Samen eten is gezelliger en maakt dat mensen meer genieten van het eten. De groep die eerst ’s avonds een broodje at in de ruimte van de dagopvang, groeide uit zijn voegen. Nu eten we ’s avonds warm, met elkaar in het restaurant.”

Het initiatief om een Dörpstuun te beginnen is bij Ciska ontstaan. “We hebben thuis een enorme tuin en ik wilde die tuin graag delen met anderen. Vanuit mijn revalidatietijd na het ongeluk heb ik wel gemerkt dat je andere mensen nodig hebt om stapjes verder te komen. Ik vond het dus erg belangrijk om mensen elkaar te laten ontmoeten. Toen in 2018 een oproep kwam vanuit de toenmalige gemeente Grootegast voor initiatieven in het kader van ‘Gezond Grootegast’, ben ik begonnen aan de plannen voor een dorps tuin waar van alles te beleven is, waar mensen elkaar kunnen ontmoeten en tijdens het werken in de tuin met elkaar kunnen praten. Met veel hulp is de tuin zoals die nu bestaat, ontstaan. En ik vind het heerlijk om erin te werken, praatjes te maken met bewoners van HHH of dorpsgenoten en het uitnodigen van kinderen via de scholen om ze te laten ervaren wat er allemaal te zien en te doen is in de tuin. Elkaar zien als mens en contact hebben, verbinding voelen. Dat vind ik heel belangrijk.”

Paspoort:

Naam:

Ciska Bos-Katerberg

Geboren:

3 december 1961 te
Doezum

Getrouwd:

in 1982 met Koos

Kinderen:

3 zonen en 1 dochter

Opleidingen:

Gezinsverzorging en
gespecialiseerde gezinsverzorging

Verbinding

Governance

Ondernemingsraad

Begin mei heeft de OR bezoek gehad van de werkgroepscommissie van de RvT. In dit halfjaarlijks overleg wordt gesproken over wat er speelt/ leeft bij de medewerkers. Ook de rol van de OR wordt besproken vooral bij een aanstaande nieuwbouw. Geadviseerd wordt een onderzoekende en vragende houding aan te nemen.

Gesproken wordt over aanstelling/begeleiding van nieuwe medewerkers en stagiaires. Het wordt belangrijk gevonden dat men het werken in de zorg positief beleeft.

Het hoge ziekteverzuim binnen HHH is een bron van zorg. Wat is de oorzaak, kijken naar werk en privébalans, wordt er hoge werkdruk ervaren?

Onlangs zijn de OR leden bijgepraat over de nieuwbouwplannen door Folkert en Klaas. Via de bouwtekeningen heeft men een goed beeld gekregen hoe het er uit zal komen te zien.



Oproepje van de OR

De jaar loopt het termijn van enkele leden van de OR af. Janeska Hazenberg en Marijke Postma hebben aangegeven niet herkiesbaar te zijn.

Binnenkort zal een oproep gedaan worden aan de medewerkers, minimaal één jaar werkzaam in HHH en met een vast contract, om zich aan te melden als kandidaat. Denk er alvast over na en hou je mailbox in de gaten.

Cliëntenraad

Half mei heeft een gezamenlijk overleg plaats gevonden van de Cliëntenraad en vertegenwoordigers van de OR en de RvT. In dit halfjaarlijks overleg wordt gesproken over onderwerpen die alle onderdelen bezighoudt.

In dit overleg heeft nieuw RvT lid Arnold Boekema zich voorgesteld als nieuw lid van de kwaliteitscommissie. In het dagelijks leven is Arnold werkzaam in de zorginnovatie een onderwerp wat op dit moment uiterst actueel is.

Gesproken werd over hoe men innovatie in de zorg meer onder de aandacht kan brengen van de medewerkers zeker nu dit meer en meer z'n intrede doet in de samenleving en zeker in de zorg.

Enige tijd geleden is Het Hooge Heem aangesloten bij UNO UMCG. CR lid Willemien Wijma is hierbij betrokken als lid van het Cliëntenpanel. Ze geeft een kort verslag van het kennismakingsgesprek wat ze begin mei heeft gevoerd.



UNO - UMCG

Gevraagd werd hoe de laatst gehouden herdenkingsbijeenkomst werd ervaren. Het wordt respect- en waardevol ervaren voor zowel familie als medewerkers. Voor iedereen wordt er een periode afgesloten.

Personeel veranderingen

Vertrouwenspersoon
Greet Nieuwland is
bereikbaar via g.nieuwland@zonnehuis-groepnoord.nl of via
telefoonnr.: 06-31770844.

Mutaties collega's

- * Bonita Scheerhoorn gaat deels Team West 2 versterken i.v.m. andere taken Janeska
- * 1 juni start Geertje Cuperus verpleegkundig specialist i.o.
- * Danielle Storteboom vertrekt vanuit HHH per 7 juni. Zij heeft besloten wat minder te gaan werken en als oproepkracht bij de ambulancepool te werken.

VEEL SUCCES!

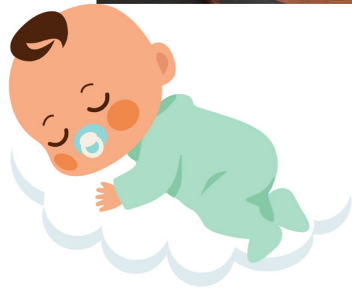
Trouwen en zwangerschap

Kim te Pest is onlangs getrouwd en gaat per 15 juni met zwangerschapsverlof.



Miranda Oosterhoff en Susanna Boersma gaan eind mei met zwangerschapsverlof.

Réanne en Danique komen vanaf de eerste week van juni weer terug van zwangerschapsverlof.



Afscheid Jellie Walters

Na 6 jaar met hart en ziel op afdeling zuid te hebben gewerkt ga ik na een periode van 2 jaar ziek zijn afscheid nemen van Het Hooge Heem.

In 2022 heb ik een knieoperatie ondergaan waarvan het herstel niet is verlopen zoals verwacht en mijn werk in de zorg fysiek te zwaar is geworden. Hierdoor heb ik andere keuzes moeten maken en heb ik de opleiding tot medisch secretaresse gevolgd en deze in april afgerond met een diploma. Ik ga me nu richten op een baan waar mijn diploma bij aansluit.

Wellness- wordt wasruimte

Met ingang van mei is de oude wellnessruimte in gebruikgenomen als vuile was-ruimte voor de linnenkamer. Dit omdat de oude waskarren aan vervanging toe waren, niet ergonomisch verantwoord meer waren en de huidige ruimte met de hoeveelheid was van vandaag de dag erg krap was (zie foto oude situatie).

De nieuwe vuile ruimte is voorzien van goede afzuiging en is door de betegeling van de oude wellnessruimte erg hygiënisch en goed schoon te houden.

Daarnaast is vuil en schoon hierdoor nog meer gescheiden, doordat de vuile was zich nu in een aparte ruimte bevindt.

Er is nu per soort was een waskar met meevurende bodem en er zijn twee karren vanuit waar alle vuile was gesorteerd kan worden (zie bijgevoegde foto's). Hierbij is ook rekening gehouden met extra ruimte voor eventueel meer was in de toekomst. Boven iedere waskar hangt een plakkaat met op welk wasprogramma en droogprogramma de was gewassen moet worden. Zo kan in geval van nood de was door iedereen aangezet worden.



Varia

Infectiepreventie in beeld



Juni
vakantie en hygiëne

Hygiëne gaat
nooit
op vakantie!



Spreekuur digicoach

Computers, tablets, telefoons.. De technologie verandert steeds sneller én er komt steeds meer bij kijken. Voor veel mensen blijft dat toch wel een ding en dat is ook niet gek. Het geeft soms stress of je ervaart schaamte en dat is helemaal niet nodig. Ik hou op **woensdag 5 juni een spreekuurmiddag van 14.30 tot 17.00 uur**. Ben je geïnteresseerd en wil je een afspraak maken? Stuur mij dan een mail naar marijkepostma@hethoogeheem.nl met welk tijdstip tussen 14.30 en 17.00 uur je het beste uitkomt. Wees welkom! Marijke Postma



Stokje doorgeven

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

Ik ben Eslin Luinstra en woon in Grootegast. Een aantal dagen in de week help ik in het Restaurant van Het Hooge Heem. Ik ben altijd blij als ik hier gewerkt heb. Het is zo leuk om de mensen te helpen.

Anniek vraagt in het vorige jaarnaal aan jou wat je leuk vindt om te helpen in HHH?

De mensen worden blij als ik ze help. En ik heb hele leuke collega's.

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

Ik draag het stokje over aan Wendy Helmholt (Oost bg) en ik wil graag weten wat haar hobby's zijn.



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 uitspraak van een politieke figuur en filosoof uit het oude Romeinse Rijk, Marcus Tullius Cicero. Hij leefde van 106 tot 43 voor Christus. Er zijn veel teksten van hem bewaard gebleven, die ook 2000 jaar later nog kunnen inspireren. Deze keer een citaat uit een tekst die hij schreef over de waarde van vriendschap.

Vriendschap vergroot het geluk en vermindert ellende, door onze vreugden te verdubbelen, en ons verdriet te delen (uit: De amicitia, 44 voor Christus).

Ik wens u een zinvolle dag.

Tanja Schoep

Geestelijk verzorger | tanjaschoep@hethoogeheem.nl | maandag en/of woensdag aanwezig



Tot slot

actualiteit

Het Hooge Heem heeft een abonnement op de kunstuitleen van kunstenaarsvereniging Zichtlijn. In deze vereniging zijn kunstenaars uit het Westerkwartier verenigd. Drie keer per jaar is er een nieuwe expositie en deze is te bewonderen op de afdeling Zuid. Van mei tot en met augustus hangen er werken van Jantiena Bellinga uit Noordhorn.

Jantiena Bellinga-de Vries is geboren in Den Helder en opgegroeid in de zuidwesthoek van Friesland. Ze had een heerlijke jeugd met veel buiten spelen, sport en heel veel dieren. Dieren zijn een rode draad in haar leven. “Ik wilde heel graag dierenarts worden, maar dat is uiteindelijk niet gelukt. Ik werd uiteindelijk vakleerkracht textiele werkvormen en nadat de vakleerkrachten weg bezuinigd waren kwam ik via wat omzwervingen in het zwemonderwijs terecht.”

In 2007 is Jantiena begonnen met schilderen. “Nadat ik door een burnout een flinke periode ziek thuis ben geweest, kreeg ik het advies om iets te gaan doen wat ik altijd al wilde doen: schilderen. Ik ben in de leer gegaan, eerst bij Marijke Snoek

(Leusden) en daarna bij Frans Hage (Zuidhorn) en daar volg ik nog steeds teken- en schilderlessen. Hij en Marijke Snoek hebben een belangrijke invloed op mijn werk gehad. De een bracht mij meer techniek bij en de ander liet mij meer mijn eigen mogelijkheden ontdekken.

Toen mijn goede vriendin Trija samen met Myra in de coronatijd het initiatief namen voor het maken van kunstwerken aan de hand van haiku's en al deze werken te exposeren, deed ik graag mee. Vanuit dit initiatief is de kunstenaarsvereniging Zichtlijn ontstaan waar ik ook deel van uit maak. Daarnaast exposeer ik in groepsverband op basis van historische thema's, zoals de Slag om Noordhorn vorig jaar in de doopsgezinde kerk in Noordhorn en gaan we in september in diezelfde kerk exposeren aan de hand van de geschiedenis van de Aduarder Abdij.”

In de gangen van afdeling Zuid zijn allerlei dieren van Jantiena's hand te zien. Van hond en koe tot schaap en kip. Herkenbare schilderijen die voor bewoners hopelijk reden zijn tot het maken van een praatje of het herbeleven van een herinnering.

Tips!

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

