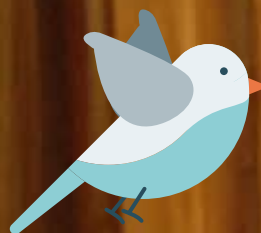


Nummer 1 – april 2017

Onze krant



**In gesprek
over vrijheid**

Lees het op pagina 4

Kunst aan de muur

Lees het op pagina 3

En verder

Mooie foto's
van Sebastiaan

De hobby van Guus

Een oproep van de
cliëntenraad Noordwijk

En nog veel meer!

voor alle cliënten van **Raamwerk**

Welkom



Esther Hessel
Hoofdredacteur
Onze krant

Lente!

Het is weer lente! Een fijne tijd om lekker naar buiten te gaan. Met de zon op je gezicht genieten van de mooie natuur. Of lekker op stap met familie of vrienden.

In de lente kan je weer kiezen of je binnen of de hele dag buiten wil zijn. Het is fijn om te kunnen kiezen. Doen wat je zelf wilt geeft een gevoel van vrijheid. Wat vind jij belangrijk? Wanneer voel jij je vrij? En wat kan Raamwerk doen zodat jij je zo vrij mogelijk voelt? Wat medewerkers van Raamwerk en cliënten hierover zeiden kan je lezen op bladzijde 4.

Soms is het ingewikkeld. Want wat kan je wel doen en wat beter niet? We zijn het niet altijd met elkaar eens wat 'goed' is. Dan helpt het om er met elkaar over te praten, ook al is dat misschien moeilijk. Het verhaal van Christa de Wit op bladzijde 10 gaat hierover.

Verder lees je in deze krant veel leuke verhalen en zie je mooie foto's die één van onze cliënten zelf gemaakt heeft! We wensen je veel leesplezier en een zonnig voorjaar!

Activiteiten Kalender

Hafakker

De uitjes voor de vrijetijdsclub Hafakker zijn:

Schilderij maken
6 mei

Picknick in de duinen
27 mei

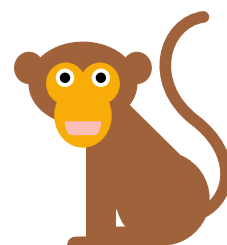


Naar Boerderij 't Geertje
30 juni

Zeehos

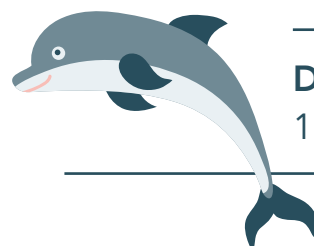
Voor 't Zeehos zijn de volgende activiteiten gepland:

Naar boerderij 't Geertje
12 mei



Blijdorp
18 mei

Volendam
8 juni



Dolfinarium
15 juni

Meer informatie over deze en nog veel meer activiteiten?
Kijk op de Facebookpagina Vrijwilligers bij Raamwerk



Het blauwe volkswagenbusje vind ik mooi geworden.



Het strandpad vind ik relaxed!



Ik vond de schilder ook aardig, leuk dat we een paar keer bij hem mochten kijken.

De bewoners van Duinrand 11 kiezen voor kunst aan de muur

TEKST ESTHER HESSEL EN ROOS SLIMMERS FOTO'S ROOS SLIMMERS EN LEO KLINKENBERG

Duinrand 11 heeft sinds kort prachtige muren. Ze zijn niet meer gewoon één kleur, maar staan vol mooie schilderijen!

De bewoners mochten kunst laten maken voor in het nieuwe pand. De cliënten op de begane grond en eerste etage kozen voor muurschilderingen. En het allerleukste was: ze mochten zelf plaatjes mee nemen van wat zij mooi vonden.

Schilder Remco Oudshoorn heeft die plaatjes mooi nagemaakt op de muur. De gangen zien er nu heel gezellig en vrolijk uit.

De verf die Remco gebruikte was helemaal gratis. Die kreeg hij van het bedrijf ProCoatings. Dank je wel voor dit cadeau aan onze cliënten, ProCoatings!

De bewoners vertelden ons wat ze mooi vinden aan de uitgekozen plaatjes en schilderijen:

"Ik vind auto's gewoon leuk."

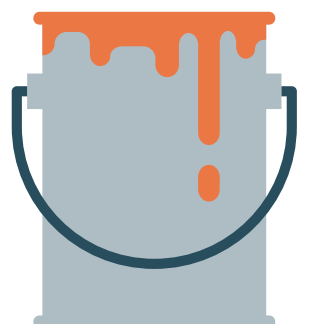
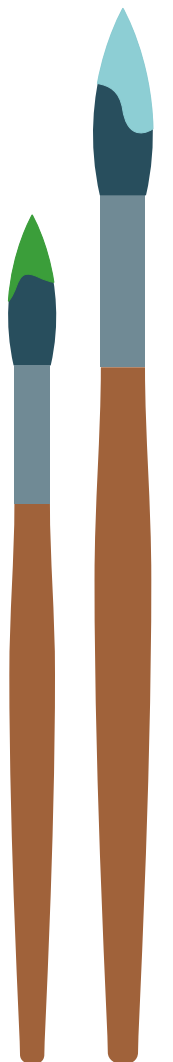
"Ik ben blij met het koala beertje, hier had ik om gevraagd."

"Er staat een mooie dinky toy uit de jaren vijftig op de muur van voor mijn geboorte."

"Ik mag niet zelf op de muren schilderen, dat mag alleen als je dat heel goed kan."

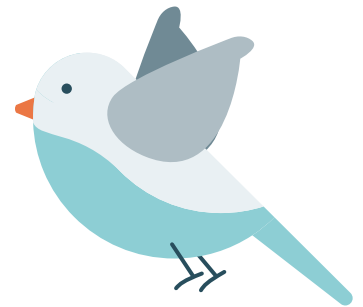
"Als ik mijn kamer uit loop, vind ik het leuk dat ik de schilderijen zie."

"Het strandpad vind ik relaxed, alsof ik daar met mijn brommertje sta en een sigaretje sta te roken, zoals vroeger."





In gesprek over vrijheid



TEKST ESTHER HESSEL FOTO'S TINO STULEN

Op dinsdag 7 februari was bij Raamwerk een speciale dag, met de mooie naam 'Samen op weg naar vrijheid'. Die dag hadden cliënten en medewerkers van Raamwerk het met elkaar over vrijheid: Wat is belangrijk voor jou? Wanneer voel je je vrij? En wanneer juist niet? En wat kunnen we doen, zodat jij je zo vrij mogelijk voelt? Cliënten Erik, Agaath en Stefan spraken hierover met onder andere de bestuurder, een Regiebehandelaar, mentor en de voorzitter van de Centrale Cliëntenraad.

Wanneer ben je vrij?

Soms is het lastig. Want de ene keer wil je lekker zelf bepalen wat je doet. Maar een andere keer vind je het fijn als de begeleiding je wat meer helpt. En wanneer ben je eigenlijk vrij? Als jij heel hard muziek draait of TV kijkt voel je je misschien vrij. Maar als een huisgenoot dat niet wil horen voelt hij of zij zich minder vrij als hij toch naar jouw muziek moet luisteren.

Zelf beslissen wat je doet

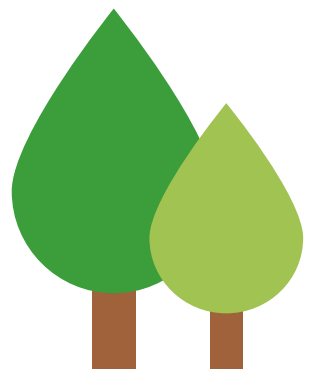
Je voelt je vrij als je zelf mag beslissen wat je doet en wanneer je dat doet. Maar dat kan niet altijd. Omdat er bijvoorbeeld even niemand is om je te helpen of met je mee te gaan. Of omdat wat je wilt misschien wel gevaarlijk is voor jou, of juist voor andere mensen.

Mag je bijvoorbeeld alleen naar het dorp gaan of niet? En mag je zelf weten of je de medicijnen die je begeleiders je geven gebruikt? Of zelf bepalen hoe laat je naar bed gaat? Mag je alleen op je kamer eten, of eet je met de groep?

Heel veel vragen, waarop het antwoord niet altijd makkelijk te geven is.

Samen kijken wat er wél kan.

Erik, Agaath en Stefan vertelden dat zij het heel belangrijk vinden dat de begeleiding luistert naar wat de cliënt wil en waarom. Jij kan dan aangeven wat je graag wil. En zij kunnen jou uitleggen waarom iets misschien niet kan of mag. Of juist toch moet. Zodat je elkaar kunt begrijpen en samen kunt kijken wat er wél mogelijk is.



De belangrijkste tip van Agaath, Erik en Stefan;

Praat met je begeleiders. Samen kun je vaak een mooie oplossing bedenken, waardoor jij je zo vrij mogelijk voelt.

Oproep

De Cliëntenraad van Noordwijk is op zoek naar jou!

Wil jij meepraten over wat
er op deze locatie gebeurt?
Vind jij het belangrijk om op
te komen voor je medecliënten?
Ben je bereid om een keer in
de 2 maanden te vergaderen
met het hoofd?
Kom dan bij ons in de raad!



Van links naar rechts: Pieter de Jong, Monique de Jong, Jolanda Haasnoot (coach) en Michel de Vreugd

TEKST JOLANDA HAASNOOT FOTO LEO KLINKENBERG

Je denkt misschien dat vergaderen saai is en dat het geen zin heeft. Kom dan juist en maak zelf het verschil. Want de raad heeft veel rechten zoals recht op informatie en het recht om advies te geven. Wij krijgen hierin training en leren steeds beter hoe we verschil kunnen maken. De trainingen zijn niet alleen leerzaam en goed voor je zelfvertrouwen, het is ook nog eens heel gezellig. Je doet het namelijk samen met de andere raden en onder het genot van een hapje en een drankje.

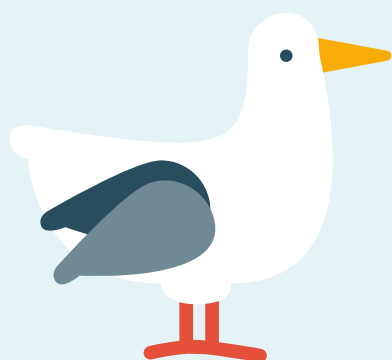
Wij praten over onderwerpen die voor alle cliënten van de locatie belangrijk zijn. Enkele onderwerpen zijn: het steunpunt, de WMO, de maaltijden, de huisregels, het meetinstrument cliënttevredenheid en de jaarplannen voor 2017.

De afgelopen tijd hebben wij vooral over het Steunpunt gesproken. Door teruglopende inkomsten gaat het steunpunt korter open. Het Steunpunt is voor de meeste cliënten belangrijk, daarom hebben wij het hoofd advies gegeven. Zo willen wij dat er actief gezocht wordt naar samenwerking met andere instellingen in de buurt. Daarmee hopen wij dat het Steunpunt meer gaat leven en open is voor iedereen die maar wil komen.

Ook willen wij dat cliënten die daar behoefte aan hebben, hulp krijgen bij het zoeken naar een alternatief voor de ochtendsluiting. Over een half jaar bespreken wij met het hoofd of het goed gaat of juist niet. Ieder jaar sluiten we af met een gezellig etentje.

**Ben je nieuwgierig geworden?
Spreek ons gerust aan. Je kunt
ook mailen naar onze coach
Jolanda Haasnoot, haar emailadres
is j.haasnoot@hetraamwerk.nl**

**Met vriendelijke groet,
LCR Noordwijk**





Als je in Katwijk op fotocursus gaat dan fotografeer je natuurlijk de duinen!



Samen met een andere fotograaf aan de slag.



Schepen op de voorgrond, een klassiek gebouw erachter en heerlijke Hollandse luchten: deze foto heeft het allemaal.



In de lente bloeien prachtige bloemen!



Alle schildpadden poseren netjes voor Sebastiaan.



Mooie foto's van Sebastiaan!

TEKST DANIEL ARENTS FOTO'S SEBASTIAAN BON



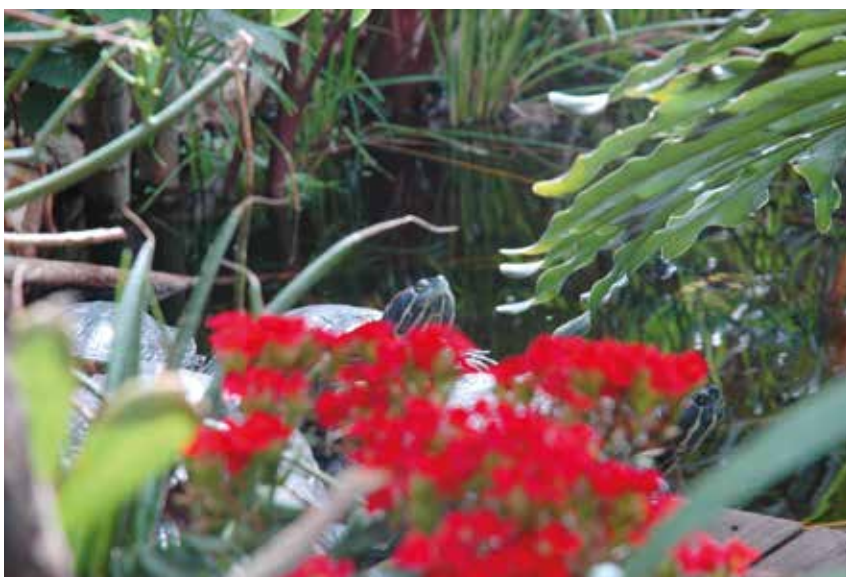
Sebastiaan Bon doet dagbesteding Raamwerk. In zijn vrije tijd maakt hij graag foto's. Hij heeft daarvoor al twee keer een fotocursus gevolgd in Katwijk. Op deze pagina's vind je een selectie van zijn mooiste werk. Bedankt voor je foto's Sebastiaan!



Sebastiaan houdt van natuurfotografie. Hier schiet hij een mooi plaatje van een vlinder tussen de bamboe.



Naast mooie natuurfoto's maakt Sebastiaan ook andere foto's, zoals dit mooie plaatje van de haven.



Op deze foto ook bloemen, maar als je goed kijkt zie je op de achtergrond een schildpad!



Ook deze exotische vogels legt Sebastiaan vast, ondanks hun goede schutkleuren.

Ethiek, wat is dat?



TEKST CHRISTA DE WIT

Raamwerk heeft onderzoek gedaan naar ethiek. Ethiek gaat over 'goed handelen'. Hoe gaan we zo goed mogelijk met elkaar om? Dat is niet altijd gemakkelijk. We zijn het niet altijd met elkaar eens over wat 'goed' is.

Christa heeft voor het onderzoek gepraat met 18 medewerkers. Zij hebben verteld over onderwerpen, waar we het niet altijd over eens zijn met elkaar, of die we moeilijk vinden.

We noemen wat voorbeelden:

Jij wilt vrij zijn in wat je eet en drinkt. Maar je begeleiders willen dat je gezond eet. Hoe ondersteunen en helpen we jou dan zo goed mogelijk?

Jij hebt regelmatig last van muziek van een huisgenoot, Maar de huisgenoot vindt het fijn en belangrijk om muziek te luisteren. Hoe kunnen we dit samen oplossen?

Je wilt een (seksuele) relatie met iemand die ook bij Raamwerk woont. Maar dat lijkt niet mogelijk. Kunnen we hier samen over praten?

Je hebt wensen of vragen over het einde van je leven, en je merkt dat iedereen daar anders over denkt. Is dit bespreekbaar?

Er zijn allerlei onderwerpen en voorbeelden te noemen. Over eten en drinken, over verslikken, over vrijheid, over doodgaan, over seksualiteit, over het delen van informatie, noem maar op.

Zorgverleners zijn het niet altijd eens met elkaar. En ook jij als cliënt bent het niet altijd eens met zorgverleners of je familie. Als we er met elkaar niet uit lijken te komen, of we willen er samen eens goed over nadenken, gaan we, met jou of je begeleiders, in gesprek.

Heb jij vragen over deze onderwerpen, of misschien wel andere onderwerpen waarover je het moeilijk vindt om te praten? Laat het je CPB-er weten.

Als je hier niet over kunt of wilt praten met je CPB-er, mag je ook zelf contact opnemen met Christa de Wit, de Geestelijk verzorger/adviseur ethiek van Raamwerk. Zij is bereikbaar via mail ch.de.wit@hetraamwerk.nl of telefonisch op 06 12 31 64 81.





De hobby van Guus van den Dop

Guus kan uren naar voetbal kijken

TEKST EN FOTO LEO KLINKENBERG

Guus komt uit leiden en is gek op voetbal. Hij kan uren naar voetbal kijken. Hij heeft een paar zenders op tv waar alleen voetbal op is.

Het mooiste aan het voetbal vindt hij de doelpunten. Maar ook als er geen doelpunten vallen dan blijf hij nog steeds kijken. Dat kijken doet hij tot elf uur in de avond.

Al zolang voetbal bestaat kijk ik, zegt Guus met een brede lach.

De Leidse voetbalclubs vindt Guus mooi. Lugdunum en UVS. UVS betekend Uit Vriendschap Saam.

Zelf heeft Guus bij UVS Leiden gespeeld. Guus was toen tien jaar. VVSB uit Noordwijkerhout vindt Guus ook een leuke club. In Oktober 2016 speelde ze tegen Jong AZ. Dat was erg leuk om te zien.

Maar Ajax blijft het leukst om naar te kijken. Afgelopen weekend speelde ze weer. Dolberg heeft wel 2 doelpunten gemaakt. Veel plezier met kijken Guus!

Heb jij ook een leuke of bijzondere hobby?

Stuur dan even een mailtje naar communicatie@hetraamwerk.nl en wie weet sta jij met je hobby in de volgende editie van Onze krant.

Fotoverslag

Gezellig darten en sjoelen in de Rozer

TEKST DANIEL ARENTS FOTO'S LEO KLINKENBERG



Startklaar voor de wedstrijd!



Opperste concentratie.. stap naar links dan naar rechts. Goed richten en.....gooien maar!

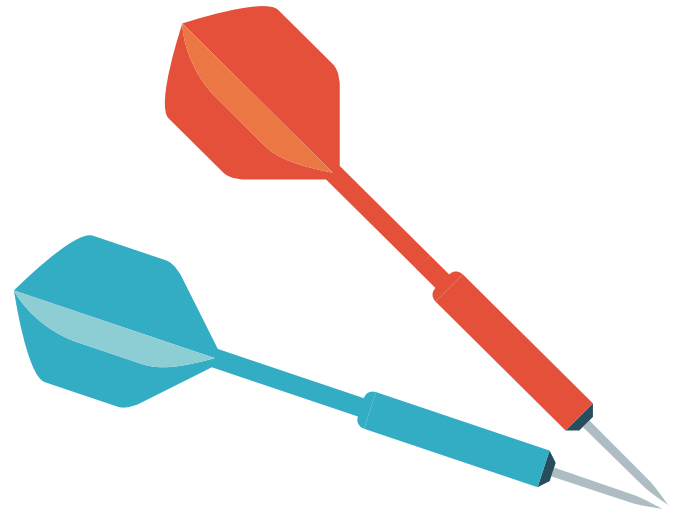


Sommige mensen wisten niet van ophouden. Het was reuze gezellig !



Dat is nog niet makkelijk! Het bord hangt op precies 2 meter en 37 centimeter afstand. Net als bij een echte wedstrijd.

In de Rozer in Katwijk is het altijd gezellig. Afgelopen maand was er een sjoel- en dartavond! Voor ieder wat wils dus. In de Rozer zijn vaak dit soort activiteiten. Kom dus vooral langs!



Net als bij darten is ook bij sjoelen concentratie nodig. Je moet wel winnen natuurlijk!



Kan je niet zo hard en ver gooien? dan leggen we het bord toch gewoon op de grond. Iedereen doet mee!



Sjoelen is namelijk ook gewoon lachen en plezier hebben.



Winnen is belangrijk, maar gezelligheid misschien wel nog belangrijker!



Na al dat sjoelen en darten gaat er altijd wel een biertje in!



Zeehos is in beweging

TEKST DANIEL ARENTS FOTO LEO KLINKENBERG

De bewoners van de Zeehoswijk zetten zich in voor een gezonder leven. Zo letten ze op wat ze eten en zijn ze meer gaan bewegen. De beweegbox helpt ze daarbij!

De beweegbox is een doos met hulpmiddelen om op een leuke manier in beweging te komen, zoals ballen, rackets en pionnen. Deze zijn speciaal samengesteld door de fysiotherapeut. Er zijn nu twee van deze boxen, een bij Strandschelp 11 en 13 en een bij de Kokkel.

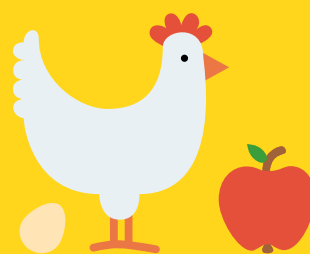
Deze box is bijzonder, omdat hij in overleg met bewoners, begeleiders en fysiotherapeuten is gemaakt. De bewoners en begeleiders wilden samen meer bewegen. Ze zijn toen hulp gaan vragen bij de fysiotherapeut. Die heeft ze toen geholpen met deze box. Zo werken we allemaal samen!

Om je op dit soort manieren te helpen, is het belangrijk dat je bij je begeleider aangeeft wat je wilt. Dan kunnen we er wat mee doen! Overigens kan je in Katwijk op veel meer manieren in beweging komen. Zo zijn er duofietsen om met vrijwilligers mee door de duinen te fietsen en is er bij de fysiotherapeut een speciale ruimte om te sporten!

Boerderijwinkel

appeltje eitje

Bij Appeltje-Eitje zijn allerlei ambachtelijk gemaakte en verse producten te koop. Ook zijn er leuke cadeautjes van keramiek, gemaakt door cliënten van 't Bollenpalet. Zeereep 48a in Noorwijkerhout Ma t/m Vr 13.00 tot 15.30 uur



Recept van Bert: Cake uit een mok

RECEPT BERT NIEUWENBURG
FOTO LEO KLINKENBERG



Boodschappen:

- 4 eetlepels suiker
- 4 eetlepels zelfrijzend bakmeel
- 3 eetlepels cacaopoeder
- 2 eetlepels melk
- 3 eetlepels olie
- 2 eetlepels nutella
- 1 ei

Zo maak je het:

Doe alle ingrediënten in een grote koffiemok. Roer het tot een gladde massa. Doe de mok in de magnetron voor 2 minuten in de hoogste stand. Steek na 2 minuten een saté prikker in de cake. Komt die er droog uit dan is de cake goed. Komt hij er nat uit dan zet je hem nog voor 1 minuut in de magnetron.

Als je de mok uit de magnetron haalt moet je uitkijken. Het is heet!

Bakfiets

Nieuwe verkoopkar voor de zorgboerderij

TEKST ESTHER HESSEL FOTO KATJA PIJNAKER

Met dank aan twee fantastische sponsoren heeft de Zorgboerderij sinds kort een nieuwe verkoopkar!

Met deze bakfiets gaan de cliënten twee keer in de week langs de deuren in de wijk Zeeburg in Noordwijkerhout. Ze verkopen onder andere zelfgekweekte biologische groenten, versgebakken koekjes en zelfgemaakte cadeautjes.

Ook minder mobiele buurtbewoners en bewoners die geen tijd of zin hebben om naar de boerderijwinkel te komen, kunnen op die manier toch van onze producten genieten. De cliënten van Raamwerk leren er veel van; van omgaan met klanten, tot rekenen en zichzelf presenteren.

We wensen de cliënten van de Zorgboerderij veel plezier van de nieuwe verkoopkar en succes bij de verkoop!



prachtig restaurant



De Waterjuffers in een nieuw jasje

TEKST MICHEL VAN TONGEREN FOTO LEO KLINKENBERG

Het restaurant de Waterjuffers is verbouwd en opnieuw ingericht. Door deze verbouwing is er nu een prachtig restaurant gekomen dat heel erg licht en mooi is geworden. Ook is er een mooie bar waar met je met je blad langs kan lopen om allerlei lekkere dingen op te leggen.

In de Waterjuffers werken 4 cliënten en 2 begeleiders. De cliënten zijn op dit moment in training omdat het best ingewikkeld werk is. "Je moet ook aan veel denken" zegt Willie. "Ik moet van alles doen, zoals de borden ophalen, tafels schoonmaken na het eten, koffie zetten en melk en suiker er bij geven. Heel leuk maar best moeilijk".

De Waterjuffers is elke werkdag open van tien uur tot half vier. Tussen de middag kan je er lunchen en kan je elke dag wat speciaals kopen. Dat is op maandag gebakken eitjes, dinsdag wraps, woensdag soep, donderdag speciale broodjes en vrijdag snacks. Lekker!

Er is ruimte genoeg en er zijn ook al heel veel klanten. Elke dag komen er wel 20 mensen lunchen. Op dinsdagavond is er een soos voor bewoners van de Hafakker van 19.00 tot 20.30 uur. Ook komt de vrijetijdsclub in de Waterjuffers. Het gebouw is dus al mooi vol aan het raken zo. Je bent van harte welkom om langs te komen. Extra leuk om te doen als je familie op bezoek is!



Kom ook eens gezellig buurten bij buurtcafé de Rozer in Katwijk! Naast een lekker bakje koffie of een biertje hebben we ook heerlijke gezonde maaltijden. Zeehosplein 25 in Katwijk
Ma t/m Do 9.00 tot 19.30 uur
Vr 9.00 tot 23.00 uur
Za en Zo 16.00 tot 20.00 uur

Colofon

Redactie

Jolanda Haasnoot, Leo Klinkenberg, Michel van Tongeren, Esther Hessel, Daniel Arents, Christa de Wit

Coördinatie

Esther Hessel, Daniel Arents

Ontwerp en opmaak

Ready for take-off

Fotografie

Leo Klinkenberg, Sebastiaan Bon, Katja Pijnaker en Tino Stulen

Contact met de redactie

communicatie@hetraamwerk.nl

Onze krant is een uitgave van Raamwerk

Strandwal 2
2211 HT Noordwijkerhout
0252 34 56 78
www.hetraamwerk.nl
info@hetraamwerk.nl

Raamwerk