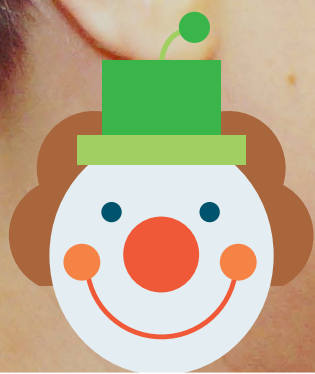


Nummer 4 – november 2019

Onze krant



De hobby van Rob
Lees het op pagina 3

Gezond leven is fijner
Lees het op pagina 4

En verder
Een dagje meelopen
bij de repair service

Bezoek van
Contactclown Toet

En nog veel meer!

voor alle cliënten van **Raamwerk**

Welkom



Esther Hessel
Redacteur
Onze krant

Onze krant

We zijn weer aanbeland in de herfst en nog even en het wordt winter. Tijd voor de kachel, een warme deken en een lekker kopje thee. Het is vaak koud of er valt regen, maar gelukkig zijn er ook leuke dingen om naar uit te kijken!

Zoals de gezellige Boeren kerstmarkt en de Kerstbelevingstocht in Noordwijkerhout. Ook op het Zeehos is er in december weer van alles te beleven, zoals de Kerstfair, het Kerstbuffet en de Lichtjestoer.

Ben jij juist geen fan van de feestdagen? Dan zijn er gelukkig nog heel veel andere leuke uitstapjes van de afdeling Vrije Tijd en vrijwilligers en gezellige avonden in de Rozer om de donkere maanden door te komen! En je kunt natuurlijk Onze krant lezen! Die staat ook dit keer weer vol verhalen. Zo stellen de nieuwe leden van het directieteam zich aan jullie voor. Ook kan je lezen over de sportdag op het Zeehos, een maaltijdproeverij, de prijs die Michel won en nog veel meer!

Veel leesplezier gewenst!

Activiteiten

De Hafakker



Boeren kerstmarkt
11 december

Kerstbelevingstocht
17 december

**Pannenkoeken en
Lichtjesavond rondom
de kerk Noordwijkerhout**
20 december



de Rozer

Bierproef avond
29 november

Kerst Fair
13 december

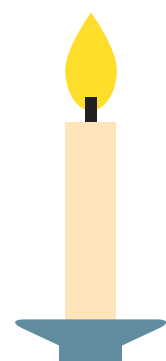
Kerstbuffet
20 december

het Zeehos

Royal kerstfair Den Haag
13 december

Lichtjestoer 1
16 december

Lichtjestoer 2
18 december



**Meer informatie over deze en
nog veel meer activiteiten?**
Bel dan even met de afdeling
Vrije tijd en Vrijwilligers:
0252 345 797



De hobby van Rob

Puzzelen is goed voor je!

TEKST JOLANDA HAASNOOT FOTO LEO KLINKENBERG

**Wist jij dat puzzelen een leuke manier
is om je geheugen te trainen, je stress
te vergeten en lekker te ontspannen?**

Rob van Duinen woont op het Zeehos en wil graag vertellen wat er zo leuk is aan puzzelen. Hij heeft een hele kast vol met puzzels van Jan van Haasteren. Deze puzzels zijn vooral bekend omdat er altijd iets gek in verwerkt is. Laat dat nu goed uitkomen, want Rob houdt wel van een grapje.

Hij is nu bezig met een puzzel van 1500 stukjes, dat is een hele uitdaging waar hij een aantal maanden zoet mee is. Als de puzzel af is, maakt zijn zwager een foto voor het fotoboek. Daarna gaat de puzzel weer in de doos en kijkt Rob uit naar de volgende puzzel. Het wordt nooit saai, iedere nieuwe puzzel is weer spannend.

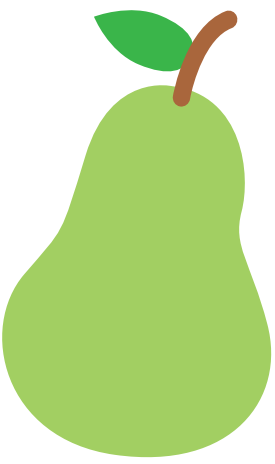
**Puzzelen geeft rust,
vooral na een drukke dag.**

Als tegenhanger op deze rustige hobby, heeft Rob ook een uitbundige hobby en dat is karaoke zingen. Hij heeft een mooie set waar hij samen of alleen heerlijk kan meezingen met zijn favoriete nummers. Het is niet belangrijk dat je goed kunt zingen, als je maar plezier hebt!

**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.

Gezond leven is veel fijner



TEKST ESTHER HESSEL FOTO LEO KLINKENBERG

Colette uit Noordwijk gaf zelf aan graag in Onze krant te willen staan. En niet zonder reden, want ze heeft wat bijzonders te vertellen! Ze is namelijk heel veel afgevallen. Dat kostte veel doorzettingsvermogen, maar het resultaat mag er zijn!

Slechte conditie en snel moe

Colette vertelt; 'ik was veel te zwaar. Ik had een slechte conditie, was heel snel moe. Ik had last van mijn enkels en gewrichten. Bovendien was de kans dat ik suikerziekte zou krijgen groot. Er moest iets veranderen, maar echt veel afvallen lukte me niet'.

Een zware operatie

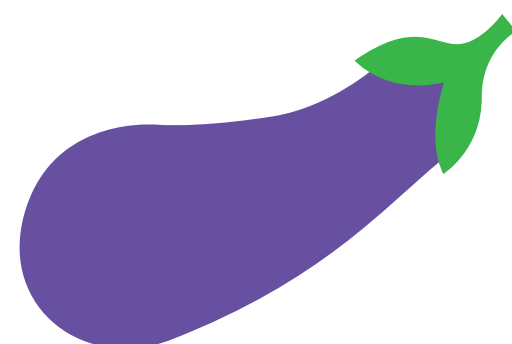
'Uiteindelijk heb ik een operatie gehad. Ik kreeg toen met een moeilijk woord een 'gastric bypass'. Dat is een zware operatie waarbij de maag wordt verkleind en het spijsverteringskanaal omgeleid. Ik kan nu niet veel tegelijk meer eten, want anders word ik misselijk'.

Veel bewegen en gezond eten

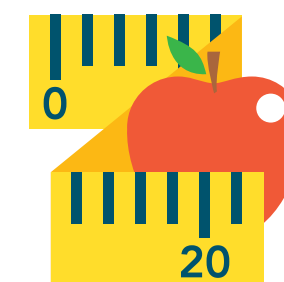
Een operatie alleen zou niet veel verschil maken. Daarom is Colette heel anders gaan leven. 'Ik beweeg nu veel. Ik ga drie keer per week onder begeleiding sporten, dat vind ik ook echt leuk. Ook ben ik anders gaan eten. Geen chips en snoep meer, maar veel fruit en groente. Met mijn begeleider probeer ik iedere keer weer andere leuke gerechtjes uit'.



COLETTE VOOR DE OPERATIE



COLETTE NA DE OPERATIE



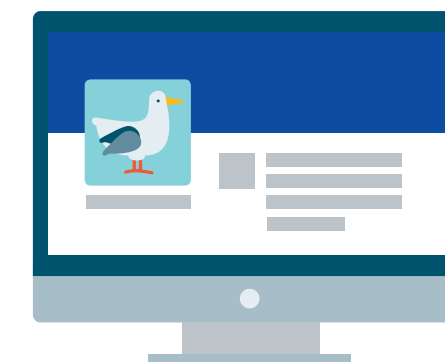
44 kilo afgevallen

In totaal is Colette inmiddels maar liefst 44 kilo afgevallen! Een heel groot verschil 'voor en na', zoals je op de foto kunt zien. Colette raadt iedereen een gezonde levensstijl aan: 'Het leven is veel fijner nu; ik kan zoveel meer dan eerst. Zoals zelf mijn huis opruimen en op mijn neefje passen. Ik voel me nu echt tien keer beter!'

Korting op verzekering bij Zorg en Zekerheid

Bij Zorgverzekeraar 'Zorg en Zekerheid' krijg je als cliënt van Raamwerk 4% korting op de basisverzekering en 10% korting op de aanvullende verzekeringen. Voor meer informatie kun je kijken op zorgenzekerheid.nl/collectief

Cliënten die nu al verzekerd zijn bij Zorg en Zekerheid via de collectiviteit krijgen die korting volgend jaar automatisch ook weer.



Let op!

Als je wilt overstappen naar een andere verzekeraar, moet je je huidige zorgverzekering uiterlijk 31 december opzeggen.

Sportdag op het Zeehos

TEKST MONIQUE OUWEHAND FOTO'S PAUL ECKERSLEY

Ook dit jaar was er weer een sportdag voor alle cliënten van het Zeehos. Het thema was: Après ski! Maar liefst 108 deelnemers gingen van start. Van het schnitzelparadijs en curling tot aan 'het foute uur' werd er geracet, gestreden, gejuicht maar vooral veel gelachen!

De teams gingen erg gelijk op. Tot het laatste moment was het spannend wie er met de eerste prijs naar huis zou gaan. Met 5 punten verschil wist de Schaalhoren de beker te veroveren. Wat een prestatie! Uiteraard werd er ook gestreden om de originaliteitsprijs. Deze is gewonnen door Strandschelp 11. De aankleding en versieringen van de teams maakte de sfeer compleet.

Alle vrijwilligers en begeleiders, maar zeker ook de sponsor Bakkerij Van Maanen, bedankt voor jullie geweldige inzet en sportiviteit!



Directieteam Raamwerk

Even voorstellen

Jeanet den Haan en Albert Klein waren allebei directeur bij Raamwerk. Zij hebben Raamwerk begin september verlaten. In hun plaats kwamen Leonie van Son (directeur Zorg & Dienstverlening) en Arjan Kolkman (directeur Financiën & Vastgoed). Samen met Hans de Cocq van Delwijnen (bestuurder/algemeen directeur) en Trudy Janson (bestuurssecretaris) vormen zij nu het directieteam van Raamwerk.



Sinds 16 september werk ik bij Raamwerk als directeur Financiën & Vastgoed. Ik woon in Haarlem. Samen met mijn vriendin heb ik 2 kinderen: een dochter van 20 jaar, en een zoon van 17. In mijn vrije tijd ben ik graag sportief bezig.

In de afgelopen 12 jaar heb ik gewerkt bij een reisorganisatie uit Leiden. Ik was daar lid van het Management Team. De reden dat ik geswitcht ben van een baan bij een commercieel bedrijf naar een bedrijf in de zorg, is dat ik graag in een maatschappelijke omgeving wilde werken. De missie van Raamwerk; 'gewoon leven' sprak me erg aan.

Arjan



Eind augustus ben ik begonnen bij Raamwerk als directeur Zorg & Dienstverlening. Ik ben 48 jaar, woon in Haarlem en ben getrouwd met Aschwin. Wij hebben een dochter van 11 jaar oud, Meike. Ik houd van reizen en dansen.

Ik ben 30 jaar geleden in de gehandicaptenzorg de opleiding voor verpleegkundige gaan doen. Daarna heb ik gezondheidswetenschappen gestudeerd en heb ik in het ziekenhuis, de ouderenzorg en in de huisartsenzorg gewerkt. Ik vind het heel fijn dat ik weer in de gehandicaptenzorg werk en ga graag voor Raamwerk, samen met jullie, veel mooie dingen doen.

Leonie



Sinds kort ben ik lid van het Directieteam. Hier ben ik heel blij mee. Veel mensen zullen mij al kennen. Ik ben ooit begonnen bij Raamwerk als raadvrouw voor de cliënten. Inmiddels werk ik al weer een tijd op het Centraal Bureau.

Ik geef leiding aan de afdeling Beleid en Kwaliteit. En ik ondersteun de bestuurder bij zijn werk. Kortom: ik vind dat ik een hele mooie baan heb. En mijn hobby's zijn: fietsen, hardlopen, werken in de tuin, lezen, en gezellig met familie of vrienden wat leuks doen.

Trudy

Fotoverslag

Een dagje meelopen bij de repair service

TEKST EN FOTO'S LEO KLINKENBERG



Een deel van de medewerkers van de repair service. Ze hebben er weer zin in! Dit zijn Erik, Romeo en Stefan.



Martha herstelt de knuffels die binnenkomen. De gaatjes worden weer dichtgemaakt en de oren er weer aangezet. Zo kunnen ze, zoals ze zelf zegt, weer naar de arme kinderen.



Stefan probeert deze computer weer aan de praat te krijgen. Met enige inzet gaat dit zeker lukken en kan hij weer verkocht worden in de kringloop van Noordwijkerhout.



Romeo haalt een telefoon uit elkaar. Zo kan de plastic die er aan vast zit zo in de plasticbak om weer opnieuw gebruikt te worden. In fabrieken maken ze daar weer mooie bruikbare spullen van. Zo helpen we het milieu een beetje.

Bij de dagbesteding in Noordwijkerhout hebben we een heuse repair service. Daar repareren ze oude afgedankte apparaten zoals koffiemachines of oude dvd spelers. Als maken niet lukt, halen ze de apparaten zo ver uit elkaar dat ze het als gescheiden afval in kunnen leveren bij de milieustraat. De spullen die ze repareren halen ze bij de kringloop of krijgen ze van begeleiders of bewoners van Raamwerk.



Zo, even alle spullen die gedemonteerd zijn goed scheiden in de milieustraat van Noordwijkerhout.



Romeo vult de kast met gemaakte spullen. Die gaan weer verkocht worden in de kringloop van Noordwijkerhout. Goede spullen verdienen een tweede kans.



Vrijwilliger Victor komt 1x per week helpen en brengt samen met een medewerker de uit elkaar gehaalde spullen naar de milieustraat en haalt "nieuwe" spullen op bij de kringloop.



Bij de kringloop krijgen we dus de nieuwe spullen om te maken of te demonteren. Er is nog veel werk te doen.



Dit broodrooster is toch nog te maken. Even de oude broodkruimels er uit poetsen, vastdraaien en weer teug naar de eigenaar. Weggooien kan altijd nog.

3^e Prijs voor Michel bij Special Arts Award



TEKST WENDY PLUG FOTO SPECIAL ART AWARD

Michel van 't Bollenpalet heeft in september de derde prijs (vakjury prijs) gewonnen bij de Special Arts Award. De Special Award is dé vierjaarlijkse landelijke beeldende kunstwedstrijd voor kunstenaars met een beperking. Maar liefst drie cliënten van Raamwerk waren genomineerd.



Michel kreeg de prijs uitgereikt door de juryvoorzitter Bart Rutten, directeur van het Centraal Museum. De uitreiking vond plaats in de Utrechtse Nicolaïkerk. Daar mochten de 39 genomineerde kunstenaars twee maanden lang ieder drie kunstwerken tentoonstellen.

Michel ontving een geldbedrag ter waarde van 1250,- euro om in te zetten voor zijn verdere ontwikkeling. Hij was natuurlijk erg blij met en trots op zijn prijs!

Ook het schilderij van Ron Niessen met de naam 'Twee Balinese Vrouwen' kreeg extra aandacht. Vijf restaurants hadden een speciaal hapje gemaakt bij een door hen uitgekozen schilderij. De Kok van ZiZo had het schilderij van Ron uitgekozen en daarbij een soort van Kokosmakronen gemaakt met een chocolade topping. Erg lekker!

Raamwerk Boeren kerstmarkt

Woensdag 11 december 12.30 - 18.00 uur



Oude ambachten, hapjes en drankjes,
60 kramen met zelfgemaakte boerderij- en
kerstartikelen, kinderweide met ponyrijden,
schminken, kerstbakjes maken
en een springkussen.

Gratis parkeren
Gratis entree



Zorgboerderij
De Hafakker/Raamwerk
Strandwal 2, Noordwijkerhout

Fotoverslag

Bezoek van contactclown Toet



TEKST WENDY PLUG
FOTO'S LEO KLINKENBERG

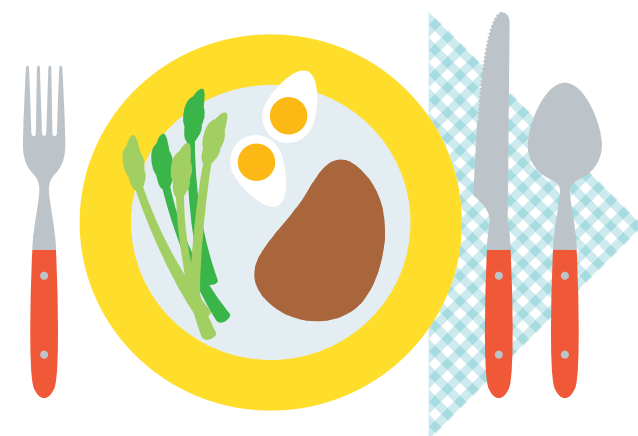
Op woensdag 18 september hebben de kinderen van de Honingraat genoten van een bezoek van contactclown Toet.

Toet bezocht onder andere de Musketiers en de Toveruin. Door een aanraking, een grap of een liedje kreeg Carla met iedereen op zijn of haar manier aandacht.

Toet was al eerder op de dagbesteding op de Hafakker en de Lagune op het Zeehos geweest. De cliënten hebben gedanst, gelachen, gezongen en gegoocheld. Het was een bezoek om niet te vergeten!



Maaltijdproeverij:

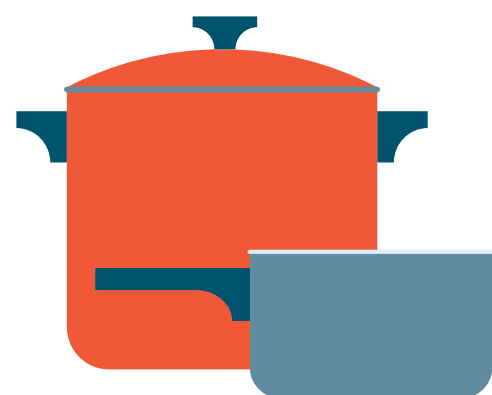
Welke maaltijd
is de lekkerste?

TEKST ESTHER HESSEL
FOTO'S WENDY PLUG

'Uw Huistraiteur' is al lange tijd de leverancier van warme maaltijden voor de cliënten die Wet langdurige zorg (Wlz) ontvangen. Het huidige contract loopt eind dit jaar af. De CCR heeft samen met de LCR-en een panel van cliënten samengesteld. Zij mochten maaltijden gaan proeven van een paar vooraf geselecteerde leveranciers. Dat was natuurlijk een heel leuke opdracht!

Er was een proeverij in restaurant de Waterjuffers. Ongeveer vijftien cliënten van de Hafakker en het Zeehos hebben de maaltijden geproefd. Er waren verschillende gerechten. Zoals gekookte aardappelen, aardappelpurée, witlof in bechamel-saus, sperziebonen, kipfilet, runderlapjes en gebakken zalm.

Uitkomst van de proeverij, de werkgroep die voor de selectie van een maaltijdleverancier moest zorgen en het advies van de CCR; Uw Huistraiteur was weer de beste en de lekkerste! Zij blijven dan ook in het nieuwe jaar de leverancier van de warme maaltijden.



Recept

Aardbeien vlaflip



TEKST EN FOTO LEO KLINKENBERG

Hoe simpel wil je het hebben. Dit overheerlijke nagerecht is zo op tafel gezet. Binnen een paar minuten is het klaar. Dit recept is voor 4 personen.

Dit heb je nodig:

- Blikje aardbeien op siroop (ongeveer 400 gram)
- 1 pak vla
- 1 pak aardbeienyoghurt
- Chocolade vlokken

Dit moet je doen

- Laat het blikje aardbeien uitlekken maar vang de siroop op
- Schenk in een hoog glas vanillevla
- Doe daar bovenop een laagje aardbeien en daarbovenop een laagje aardbeienyoghurt
- Doe daar weer bovenop twee eetlepels siroop van de aardbeien
- Chocoladevlokken erop en klaar is...

Als je een beetje moeite hebt met de laagjes dan kijk je maar even op de foto.

Eet smakelijk!

Privacyverklaring;

Hoe gaat
Raamwerk met
jouw gegevens om?

TEKST ESTHER HESSEL

Sinds mei 2018 geldt de wet 'Algemene Verordening Gegevensbescherming' (AVG). Deze wet regelt de bescherming van privacygevoelige persoonsgegevens, zoals die van cliënten.

Raamwerk is verplicht cliënten te laten weten hoe zij met hun persoonsgegevens omgaat. Zoals welke gegevens voor wie in te zien zijn. En hoe ze worden opgeslagen en bewaard.

Daarom heeft Raamwerk een folder gemaakt met de naam: 'Wat doen wij met jouw gegevens?'

Hierin leggen we uit wat voor privacy-gevoelige gegevens we van onze cliënten en vertegenwoordigers bewaren, wat we er mee doen en wat je er zelf mee kan doen. Ook staat er in de folder waar je met vragen, opmerkingen of klachten terecht kan.

Deze informatiefolder kun je vinden op de site van Raamwerk (www.hetraamwerk.nl) bij 'Cliëntinformatie' onder het kopje 'Privacy'.





Sloop en nieuwbouw Duinrandwoningen op de Hafakker

TEKST EN FOTO'S WENDY PLUG

In september dit jaar zijn de oude cliëntwoningen aan Duinrand 24-46 gesloopt. Een tijdje daarvoor mochten cliënten die daar gewoond hebben nog één keer in de woningen kijken. Zij hebben toen een mooie tekst of tekening op de muur gemaakt. Dion van Duinrand 40 was er ook. Hij voorzag zijn oude woning van de nodige spreuken en teksten over dingen die hij had meegemaakt.

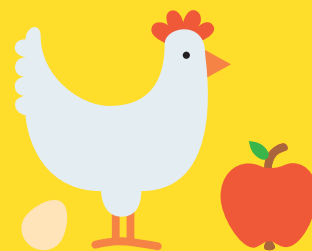
Tijdens de sloop van de woningen mochten twee cliënten (Herman en Paul) even achter de hekken bij kraangrijper kijken. Zo konden ze de sloop van dichtbij bekijken. Herman nam zelfs nog even plaats in de kraan. Op de lege plek komen nieuwe appartementen te staan. De appartementen zijn bestemd voor cliënten die nu in Munnekewij en Zeereep 6 en 8 wonen.

De nieuwe appartementen worden heel mooi, met een eigen badkamer en ruime kamers, en zijn vergelijkbaar met de appartementen van Zeereep 7-13. De bouw van de appartement zal nog dit jaar gaan starten. Naar verwachting zal de nieuwbouw in de zomer van 2020 opgeleverd worden. Cliënten die in de appartementen gaan wonen ontvangen in november een brief.

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 9.30 tot 15.30 uur



Colofon

Redactie

Esther Hessel, Jolanda Haasnoot,
Michel van Tongeren, Wendy Plug,
Leo Klinkenberg

Coördinatie

Esther Hessel

Ontwerp en opmaak

Ready for take-off

Fotografie

Leo Klinkenberg, Paul Eckersley,
Wendy Plug, Esther Hessel,
Special Art Award

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