

Nummer 1 – april 2016

Onze krant



**Vrijwilligers en cliënten:
een mooi stel!**

Lees het op pagina 4

**Verhuizen
op de Hafakker**

Lees het op pagina 10

En verder

Een fotoverslag van
de vrijwilligersbus

De hobby van Monique

En nog veel meer!

voor alle cliënten van

Raamwerk



Welkom



Michel van Tongeren
Coördinator
vrijetijdsbesteding
en vrijwilligers

Ont-moeten

Vrijwilligers kom je overal tegen bij Raamwerk. Zij zorgen voor extraatjes waarvoor begeleiders soms geen tijd hebben. Het zijn mensen die graag hun handen uit de mouwen steken en veel over hebben voor een ander. De ene vrijwilliger gaat graag op pad met cliënten, de andere sleutelt graag in de rolstoelwerkplaats of doet reparatiewerk.

Op dit moment zijn er meer dan 500 vrijwilligers actief bij Raamwerk, die van alles aanpakken omdat ze het gewoon heel erg graag doen. Gelukkig maar, want het is belangrijk dat vrijwilligers plezier hebben in hun werk. En natuurlijk dat zij iets doen waar cliënten blij van worden en waar ze wat aan hebben!

Bij de afdeling Vrije tijd en Vrijwilligers komen regelmatig mensen met de vraag of we wat te doen hebben. En natuurlijk is er altijd wel iets te doen. Wat, dat staat in de 'vrijetijdskaart'. Daarop staan alle verzoeken voor vrijwilligerswerk van cliënten. Het belangrijkste van alles is ont-moeten; niet verplicht en toch gezellig!

Activiteiten



Waterjuffers

Streetdance

19 en 26 april
3, 10, 17 en 24 mei
14 juni

Huifkartocht

13 mei

Paardrijdag Boekhorst

18 juni

Rozer



Oranjebal

22 april

Stampopotavond

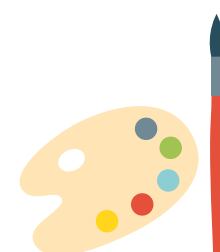
6 mei

Après-ski avond

20 mei

Sjoelen

3 juni



Creatieve avond

17 juni

Zomerfeest

23 juni

Meer informatie over deze en nog veel meer activiteiten?

Bel dan even met de afdeling
Vrije tijd en Vrijwilligers:
0252 345 797



Kom jij ook voetballen?

TEKST EN FOTO LEO KLINKENBERG

Stefan Boot en Frank Vogelaar zijn echte voetbalfanaten. Samen zitten ze in één team van VVSB Noordwijkerhout. Ze zijn de topscoorders van hun team. Dit seizoen zijn ze kampioen geworden. Ze staan op eenzame hoogte, op de eerste plaats.

Iedere vrijdag wordt er getraind op het voetbalterrein in Noordwijkerhout. De trainingen zijn pittig en worden gegeven door vrijwilligers Wim Brama en Thijs Vink. Het zijn allemaal doorbijters die voor de winst gaan. Het team waar Stefan en Frank in zitten is niet voor niets kampioen geworden in hun klasse!

VVSB jeugd G-voetbal geeft kinderen en jongeren met een lichte lichamelijke of verstandelijke beperking de kans met elkaar te sporten.

Stefan en Frank zijn de topscoorders van hun team

Lijkt het je ook wat om te gaan voetballen? De leider is Bill van den Berg. Op de website van VVSB Noordwijkerhout kun je zijn telefoonnummer vinden. Als je hem belt mag je misschien een training meedoen. Dan kan je kijken of het wat voor je is. De vrijwilligers staan klaar om je te helpen bij de training!

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.

Vrijwilliger bij Raamwerk

Ken jij iemand die vrijwilliger wil worden bij Raamwerk?
Meer informatie is te vinden op:
www.hetraamwerk.nl/vrijwilligers



Vrijwilligers en cliënten: een mooi stel!

TEKST MICHEL VAN TONGEREN FOTO'S LEO KLINKENBERG

Onze krant gaat deze keer over vrijwilligers en wat zij doen voor de cliënten van Raamwerk. Daarom hebben we Clasiën Schoon uitgenodigd, want zij zet zich veel in voor andere mensen. Clasiën heeft een lange periode in de zorg gewerkt en heeft nu geen werk... tenminste, geen betaalde baan, want zonder werk zit ze geen dag.

Clasiën woont in Noordwijkerhout. Ze werkt op verschillende plekken als vrijwilliger. Zoals tijdens haar vakantie in Frankrijk op een camping die is ingericht voor- en aangepast aan- mensen met een lichamelijke beperking. Daarnaast gaat ze elke week naar Joost van der Kraan op Duinrand 25. En dan werkt ze ook nog in de bediening bij 'Hotspot' in restaurant de Waterjuffers op het Raamwerk terrein in Noordwijkerhout.

'De hele familie kan genieten van een heerlijke, ontspannen vakantie!'

Op vakantie in Frankrijk

L'Accolade is een klein vakantiepark in Frankrijk, op een zonnig eiland aan de westkust. Clasiën vertelt dat ze er deze zomer voor de tweede keer naar toe gaat en onmiddellijk verknocht is geraakt aan de sfeer die er heerst. Het park is geschikt

voor mensen met een lichamelijke beperking en hun families. Elke dag kan je kiezen uit deelnemen aan het recreatieprogramma of gewoon samen met je familie iets doen. "Ik help daar in de bediening en Hans, mijn man, staat in de keuken als kok. We bezorgen 's morgens vers brood aan huis, of een geheel verzorgd ontbijt tot aan de deur, maar ook een drankje in het zwembad verzorgen we graag. En in de avond koken we een drie-gangenmenu." Clasiën vertelt enthousiast over dit mooie vakantiewerk. "Wat bijzonder is, is dat de vrijwilligers de zorg voor mensen met een lichamelijke beperking volledig uit handen kunnen nemen. Zo kan de hele familie echt genieten van een heerlijke, ontspannen vakantie!" De beheerders van het park, Frank Donker en Sophie Campagne hebben beiden vroeger bij het Zeehos gewerkt en er zijn al diverse mensen van het Zeehos op bezoek geweest.



Raamwerk en haar cliënten zijn op zoek naar vrijwilligers:

Katwijk
Gastvrouw voor steunpunt Uitgekookt

Noordwijkerhout
Een avondje naar het strand

Lisse
Schlagermuziek luisteren

Bekijk alle oproepjes op onze website.



'Ik heb drie goede vriendinnen overgehouden aan de vakantie'



Femke Hakkert is een cliënt van het Zeehos. Zij is al vaker op L'Accolade op vakantie geweest. Femke: "Het fijnste op L'Accolade vind ik de sfeer, die is heel goed. Ikzelf zit er graag bij het kampvuur, bijvoorbeeld lekker met een glaasje wijn. Aan de vakanties op het park heb ik drie goede vriendinnen overgehouden. Ik heb er zelfs een vriendengroep aan overgehouden, die ik ook buiten de vakanties om zie. Ik kan het iedereen aanraden ook eens naar L'Accolade te gaan!"

Op stap met Joost

Op Duinrand 25 woont Joost, met hem ga ik elke week een stuk wandelen. Joost en ik zijn een soort maatjes. Tijdens de wandeling treffen we veel mensen die een praatje met ons maken. Ook groet Joost alle mensen die passeren vriendelijk, en bijna altijd wordt hij ook gegroet. Heel leuk om te zien dat hij daar vreselijk veel lol om heeft en echt zit te schateren in zijn stoel. Dat doet hem en mij ook goed."

Heerlijk eten bij eetcafé Hotspot

Hotspot

"Hotspot, ja, dat lijkt erg op hutspot en het gaat ook over eten. Zoals ik al vertelde kookt Hans graag en hij heeft samen met Loes Beumer een eetcafé opgezet in de Waterjuffers. Dit loopt goed en het is gezellig. Ik werk daar in de bediening en maak er samen met Connie en Janine een feestje van". Hotspot is op zaterdagen

in de even weken open voor cliënten van Raamwerk, familie, begeleiders en mensen uit de buurt. Tussen half zes en zes uur komt iedereen binnen en wordt er een drankje geschonken. Dan gaan we aan tafel en vertellen Loes en Hans wat zij gekookt hebben. Vaak komen de heerlijke groenten die Loes en Hans koken uit de tuin van de Zorgboerderij Hafakker.

Clasien doet nog veel meer vrijwilligerswerk, al is dat niet samen met cliënten van Raamwerk, dus zonder werk zit ze voorlopig niet.



Samen leren in je eigen tempo

Academie voor Zelfstandigheid: doe jij ook mee?

TEKST ESTHER HESSEL FOTO'S LEO KLINKENBERG

Ken jij de 'Academie voor Zelfstandigheid' op de Hafakker al? Daar kun je bijvoorbeeld leren hoe je goed voor jezelf, je spullen of je huis zorgt. Zo maak je gebruik van je talenten. Hierdoor wordt je leven leuker en het is goed voor je zelfvertrouwen.

Wat kan je leren?

Bijvoorbeeld jezelf goed verzorgen, koken, zelf boodschappen doen of je huis schoonmaken. Je leert samen met je begeleider, in je eigen tempo.



Handige tips zijn altijd welkom!



Tijd voor computerles

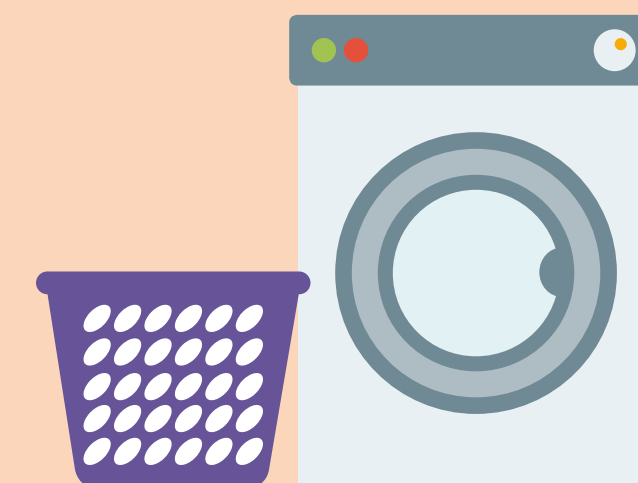
Veel cliënten zijn al begonnen bij de Academie van Zelfstandigheid en vinden het heel leuk en nuttig. Ga jij ook aan de slag?

Veel cliënten vinden het heel leuk en nuttig

Ook naar de Academie?

Iedereen mag op de Academie komen en we horen graag wat je zou willen leren. Natuurlijk kunnen de begeleiders van de woning of dagbesteding je helpen. Zij zorgen ervoor dat je vraag bij de Academie terecht komt. Hiervoor heb je wel een indicatie wonen en/of dagbesteding nodig.

Dus als je op Raamwerk woont of al op dagbesteding werkt ben je van harte welkom!





We lopen de polonaise

Het is weer carnaval! Tijd om de polonaise te lopen en lekker hard mee te zingen. Het is feest en alles mag. Of je nou verkleet gaat als non of als clown. Gewoon een paar dagen genieten!

Op naar een splinternieuwe woning!

Verhuizen op de Hafakker



TEKST ESTHER HESSEL FOTO'S LEO KLINKENBERG

Over een tijdje gaan veel bewoners van de Hafakker verhuizen naar nieuwe woningen op het terrein. Dat is natuurlijk spannend. Je moet al je spullen in dozen stoppen en gaat uit je vertrouwde huis en kamer weg. En daarna kom je in een nieuwe woning met misschien wel nieuwe huisgenoten.

Hoe is het om te verhuizen? We vroegen het aan José Dekker, bewoonster van het Zeehos in Katwijk. Zij is een paar jaar geleden namelijk verhuisd. We horen graag haar tips voor de cliënten van de Hafakker!

Verhuistips van José

José: "Ik vond het heel spannend om te gaan verhuizen. We mochten een tijdje voor de verhuizing een kijkje nemen bij de bouw. Het was heel leuk om te zien hoe mooi het werd. Van tevoren keek ik samen

met mijn begeleiders en familie wat ik wilde bewaren en wat ik weg ging gooien. Daardoor had ik met de verhuizing zelf minder stress. Ook al was verhuizen spannend, het was het echt waard. Ik ben heel blij in de nieuwbouw; ik heb hier mijn eigen plek, helemaal voor mezelf."

Nieuwe woningen voor veel bewoners van de Hafakker

Er komen drie nieuwe woongebouwen op het Hafakkerterrein. De bouwvakkers zijn als eerste met gebouw C begonnen (Zeereep 7, 9, 11 en 13). Dit gebouw is dan ook als eerste af. De andere gebouwen (Duinrand 11 en 19) volgen daarna. Pas als het laatste gebouw (Duinrand 11) helemaal af is, gaat iedereen verhuizen.

De bewoners mochten kiezen uit verschillende kleuren voor een muur in hun eigen nieuwe woning, en daarbij



'Ik heb hier mijn eigen plek, helemaal voor mezelf'



passende gordijnen. Ook de kleuren van de gemeenschappelijke woonkamers en van de meubels zijn al bekend.

Kennismaken op de nieuwe groep

De bewoners gaan binnenkort kennismaken met de nieuwe groep en krijgen een rondleiding in de nieuwe gebouwen. Verhuizen is spannend, maar straks wordt het vast genieten in een splinternieuwe woning!

Een kleur
kiezen voor een
muur in je
eigen woning



Fotoverslag

Samen op pad met de bus

TEKST EN FOTO'S LEO KLINKENBERG



Op weg met de bus. We maken een mooie rit door de omgeving.



Als vrijwilliger ben je van alle markten thuis. Ook helpen met het aandoen van een jas hoort daar bij.



Ook deze mevrouw gaat graag mee. Misschien gaan we wel naar Schiphol om vliegtuigen te kijken!



Paul rijdt vandaag niet met de rolstoelbus. Maar gelukkig zijn er ook vrijwilligers die de mensen met een rolstoel mee kunnen nemen voor een ritje met de auto.

Er werken veel vrijwilligers bij Raamwerk. Daar zijn de cliënten heel blij mee! Paul van Iersel is zo'n vrijwilliger. Eén keer per week gaat hij met cliënten in de bus op pad. Dat is voor zijn passagiers elke keer weer een leuk uitje.



Paul van Iersel (midden) en medevrijwilligers.



Zo, en nu lekker genieten van de omgeving.



Met Paul van Iersel aan het stuur wordt het weer een mooie rit.



Daar gaan we dan. Lekker op weg.



Het uitje zit er op. We gaan weer terug naar huis.



Buurtcafé de Rozer

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 Vr 9.00 tot 19.30 uur
Om de week Vr tot 23.00 uur
Za en Zo 16.00 tot 20.00 uur

Stopzetten uitbetaling dagbesteding

Vanaf 1 maart krijgen cliënten van Dagbesteding niet langer geld betaald voor de werkzaamheden. Dat komt omdat we het geld wat Raamwerk krijgt goed moeten verdelen. We willen de cliënten natuurlijk wel bedanken voor hun werk. Daarom krijgen alle cliënten van Dagbesteding elk jaar een Werkpluim. De cliënten van dagbesteding hebben hierover een brief ontvangen.

De Centrale Cliëntenraad en de lokale cliëntenraden vinden een gelijke beloning voor iedereen

Bewegen is gezond

Kom dansen!

TEKST MICHEL VAN TONGEREN

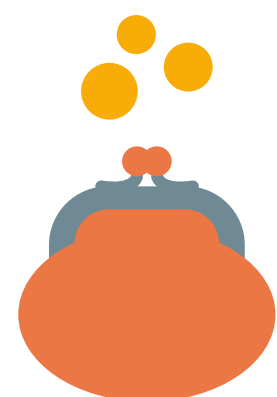
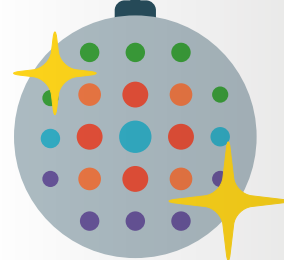
Dansdocente Roos is al 8 jaar bezig met verschillende dansstijlen. Roos is begeleidster op de Hafakker en wil graag samen met jullie een dansclub opzetten. Er zijn ook jongeren van X-out, het jongerencentrum in Noordwijkerhout, die komen meedansen.

De danslessen zijn tussen 7 en 8 uur op de dinsdagavond in de Waterjuffers in Noordwijkerhout. Iedereen die wil dansen kan meedoen, dus niet alleen de mensen die op de Hafakker

wonen. Het is geen stijldansen maar gewoon lekker bewegen... Gewoon doen!

Het is ook de bedoeling om met elkaar een dans te leren die misschien wel wordt uitgevoerd bij de opening van de nieuwbouw. Het wordt heel leuk en iets waar je trots op kan zijn!

Opgeven kan bij Roselinde Slimmers 06-48512029 of bij Michel van Tongeren 06-12517218.



Bert's Kookboek

Bert Nieuwenburg heeft een kookboek uitgebracht. Zijn recepten staan in elke Onze krant. Nu zijn meer dan 50 gerechten in één boek te koop voor €14,50.

Je kunt het kookboek bestellen per mail:
papierwinkel@hetraamwerk.nl

Recept van Bert: Guacamole



RECEPT BERT NIEUWENBURG FOTO LEO KLINKENBERG

Bert Nieuwenburg is bedenker van het kookboek: 'Gerechtigheid'.

Lekker als voorgerecht of als tussendoortje

Dit heb je nodig voor de guacamole:

3 avocado's
 2 limoenen
 1 grote tomaat
 1 rode ui
 half bosje koriander
 zout, peper en tabasco

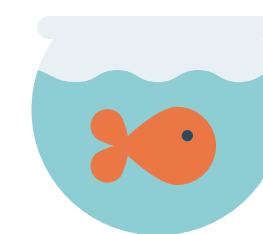
Zo maak je het:

Haal de avocado's uit de schil, doe ze in de kom en prak ze fijn. Haal eerst de pitten er uit. Die zijn erg groot.

Snij de tomaat en de ui in kleine stukjes. Doe ze in de kom bij de avocado's. Doe ook de koriander fijngeknijpt bij de avocado's.

Neem het sap van de 2 limoenen en voeg hierbij 2 à 3 druppels tabasco. Meng alles door het avocadomengsel en breng het verder op smaak met zout en peper.

Guacamole is heerlijk als dip bij tortilla-chips, stokbrood of toast.



Cliëntenvertrouwenspersoon

Marja de Jong gaat weg

TEKST MICHEL VAN TONGEREN
 FOTO LEO KLINKENBERG

Marja heeft in de 29 jaar dat ze bij Raamwerk werkte veel functies bekleed. Ze is begonnen als persoonlijk begeleidster. Al die 29 jaren heeft ze zich hard gemaakt voor de cliënten. Nu gaat ze Raamwerk verlaten en dat is de reden van Onze krant om even bij Marja langs te gaan.

Marja is begonnen als persoonlijk begeleidster in Sassenheim. Daarnaast heeft Marja zich altijd bezig gehouden met de belangen van de cliënten. Zo is ze coach van verschillende cliëntenraden geweest.

Bij Marja stond de deur altijd voor je open

Veel van jullie kennen Marja nu als Cliëntenvertrouwenspersoon. Alle cliënten van Raamwerk die een vraag hadden, of een persoonlijk probleem of een klacht en dat in vertrouwen wilden bespreken, konden bij haar terecht. Bij Marja stond de deur altijd voor je open.



De hobby van Monique



Fotograferen is leuk!



TEKST JOLANDA HAASNOOT FOTO LEO KLINKENBERG

Monique de Jong is 46 jaar en woont samen met haar man Pieter in Noordwijk. Ze werkt bij de groenvoorziening van de Maregroep. In haar vrije uurtjes is ze bezig met haar hobby fotografie. De kneepjes van het fotograferen heeft ze geleerd bij Vrije Tijd en Vorming (VTV) in Leiden. Je leert daar wat de belangrijkste functies van je toestel zijn en hoe je mooie foto's maakt.

Het fototoestel gaat altijd mee

Monique is begonnen met een heel simpel toestel. Nu heeft ze een professioneel toestel met drie extra lenzen. Een kleine voor dichtbij, een grote voor veraf en ook nog een tussenmaatje. Het fototoestel gaat altijd mee, want je kunt zomaar iets moois tegenkomen. Zo stond er een keer een hert voor haar neus en had ze het toestel niet bij zich. Dat is natuurlijk balen!

Het leuke van fotograferen is dat je het alleen kan doen en in een groep. Monique kijkt uit naar de safaritocht die ze gaat maken met Pieter en haar broer. Ze hoopt dan spannende foto's te maken. Die foto's komen dan samen met de vele andere foto's op de computer en daarna in een fotoboek.

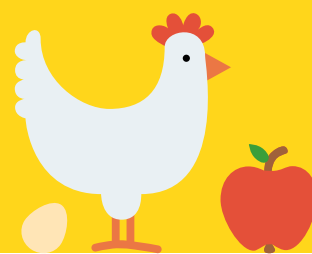
Monique's mooiste foto

Haar mooiste foto is die van de watervallen in Noorwegen. Dat is nou ook het leuke van fotografie, je kunt nog eens terugblikken en nagenieten van de reizen die je gemaakt hebt!

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 3a in Noorwijkerhout
Ma t/m Vr 13.00 tot 15.30 uur



Colofon

Redactie

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

Coördinatie

Esther Hessel

Ontwerp en opmaak

Ready for take-off

Fotografie

Leo Klinkenberg

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