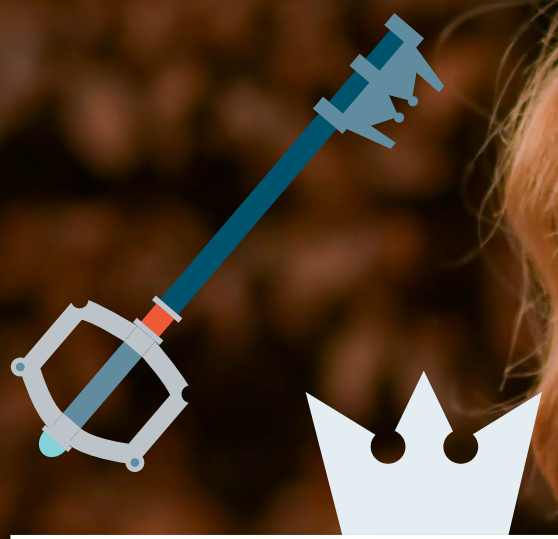


Nummer 1 – januari 2024

Onze krant



**Op bezoek in de
sportruimte van Zeehos**
Lees het op pagina 4

**Leuke beweegroute
op de Hafakker**
pagina 15

En verder
Een terugblik op
de feestdagen
En nog veel meer!

voor alle cliënten van **Raamwerk**

Welkom



Esther Hessel
Redacteur Onze krant

Dit is alweer de eerste Onze krant van 2024. In deze Onze krant staan meerdere verhalen vanuit Zeehos. Zo nemen we een kijkje in de sportruimte. Jan, Peter en Maikel laten zien hoe zij daar met veel plezier bewegen.

Ook ging Onze krant op bezoek bij de Wulk. Ans en Frans vertellen over de nieuwe gezamenlijke huiskamer. Ze kijken terug op hoe het was om tijdens de verbouwing twee weken op de Hafakker te logeren.

Jan van Zeehos vertelt over de nieuwe kin-besturing van zijn rolstoel en spraakcomputer en hoe hij zo 'een stukje vrijheid' terug kreeg.

Tot slot nam Onze krant op Zeehos een kijkje bij de Spons, waar vakkundig allerlei apparaten uit elkaar gehaald worden.

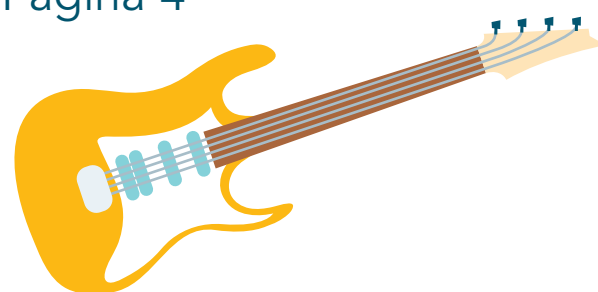
Verder vertelt Annebeth in deze krant over haar hobby, cosplay. Hans en Amanda vertellen over de workshop 'Stemmen' die zij volgden en waarom zij stemmen voor de Tweede Kamer verkiezingen belangrijk vonden.

Ook blikken we terug op de feestdagen. Dat en nog veel meer lees je in deze Onze krant. Veel leesplezier gewenst!

Deze keer in Onze krant:



Vertrouwen in jezelf en je lichaam door te bewegen
Pagina 4



Bezoek Rock of Art museum
Pagina 6



Het verhaal van Jan
Pagina 10



Clënten maken prachtige kunst!
Pagina 14



De hobby van Annebeth

Cosplay

TEKST WENDY PLUG FOTO KATJA PIJNAKER

Annebeth werkt op maandag op de Zorgboerderij en op woensdag en donderdag in boerderijwinkel Appeltje Eitje. In Onze krant vertelt ze graag over haar hobby: cosplay.

Annebeth: 'Cosplay komt uit Japan. Met kostuums en voorwerpen verkleed je je als een personage uit bijvoorbeeld Japanse tekenfilms of animatiefilms. Zoals Sebastian Michaelis of Ciel Phantomhive. Dat zijn personages uit anime serie Black Butler.'

Verschillende kostuums

'Ik heb wel zeven of acht kostuums. Deze koop ik via internet of bij de evenementen die ik bezoek. Die evenementen noem je conventies. Ik ben er al naar heel veel geweest, op allerlei plaatsen, van Almelo tot Den Haag. Mijn moeder brengt me daar vaak naartoe.'

Mensen ontmoeten met dezelfde hobby

'Het is heel leuk om je in de rol van het karakter in te leven en mensen te ontmoeten met dezelfde hobby.'

Bij de conventies doe ik mee aan fotoshoots, bijvoorbeeld met mensen die als een karakter verkleed zijn van dezelfde serie. Met sommige mensen hou ik ook daarna contact.'

Naast de kostuums heeft Annebeth ook andere items, zoals posters, een klok en zelfs een douchegordijn. Annebeth: 'Het is best een dure hobby, maar ik heb er veel plezier van!'

Annebeth staat op de foto als personage Sora uit Kingdom Hearts.



Heb jij ook een leuke of bijzondere hobby?

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

Sporten is voor iedereen!

Sportruimte Zeehos: Vertrouwen in jezelf en je lichaam door te bewegen

TEKST EN FOTO'S ESTHER HESSEL

In de sportruimte op Zeehos bewegen wekelijks wel 80 cliënten met veel plezier. Zo werken zij aan hun conditie, balans of houding. Voor iedereen is er een 'op maat' gemaakt programma. Dus passend bij de wensen van de cliënt zelf. Onze krant was benieuwd naar de sportruimte en gebruikers en ging een kijkje nemen.



Heel veel mogelijkheden

Richard, Amanda en Raúl werken in de sportruimte. Zij vertellen: 'We zijn alle drie bewegingsagoog en kijken met de cliënten wat ze willen leren of doen. Bijvoorbeeld krachtraining of werken aan de zitbalans of handtraining. Er is van alles mogelijk. Van rolstoel-hockey tot zwemmen, bewegen op muziek, op bewegingsapparaten of bewegingsspeel in een groep. Je kunt dus kiezen wat het beste bij jou past. Door te bewegen krijg je vertrouwen in jezelf en in je lichaam. En je conditie wordt beter, waardoor je je beter voelt.'

**Door te bewegen krijg
je vertrouwen in jezelf en
in je lichaam. En je conditie
wordt beter, waardoor je
je beter voelt.**

Mooie fietsroutes

Maikel, Peter en Jan bewegen wekelijks in de sportruimte en vertellen graag hoe ze het daar vinden.

Jan fietst er op de thera trainer. Hij rijdt dan fietsroutes die hij ziet afgebeeld op een groot scherm. Bijvoorbeeld een mooie route door een stad, door de weilanden of, zoals vandaag, een route alsof hij machinist van een trein is. Hij zet veel kracht op het bewegingstoestel, dus werkt zo volop aan zijn conditie.

Peter fietst 40 minuten achter elkaar op de motormed. Ook hij moet flink kracht zetten, wat hij vol enthousiasme doet.

Maikel fietst ook, maar dan op het watterrad. Daarmee kun je goed je uithoudingsvermogen trainen en door een rad met water lijkt het oprecht of je op het water bent.



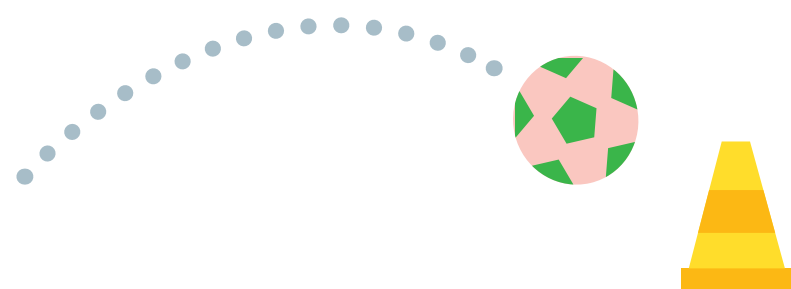
**Jan: 'Lekker op de
fiets naar Rijnsburg!'**



**Peter: 'Fietsen is goed voor je
lichaam en voor mijn buikie!'**



**Maikel: 'Ik doe mijn oefeningen
écht voor het sterker maken van
mijn lichaam!'**



Met veel plezier bewegen in een groep

Jan, Peter en Maikel sporten alleen, dus individueel. Het is ook mogelijk te bewegen in een groep. De redacteur van Onze krant mocht een kijkje nemen. In een groep van zes cliënten werden spellen met verschillende ballen gedaan: naar elkaar gooien, in een basket of hoepel gooien of pionnen omgooien. Er werd daarbij behalve veel bewogen ook veel plezier gemaakt.

Uitbreiding sportgroep naar de Hafakker: Wil jij ook aan de slag?

Raul gaat de sportactiviteiten ook aanbieden op de Hafakker. In oktober is daarmee een start gemaakt. Vanaf januari kunnen alle cliënten die willen aansluiten.

Woon jij op de Hafakker en wil je kijken wat er voor jou mogelijk is? Neem dan contact op met Raúl: r.perez@hetraamwerk.nl



Plezier tijdens het sporten



Bezoek Rock of Art museum

TEKST EN FOTO STEVEN VAN ALLER

Zaterdag 18 november ging er een groep muzikliefhebbers van de Hafakker en de Regio samen met vrijwilligers naar het museum. Lekker een dagje weg en wat was het weer leuk. Van de historie van radio Veronica tot de nederpop en alles wat daarbij hoort. Wat een toffe plek is dit museum!

Eerst starten met een lekkere kop koffie en een gebakje om daarna een reis te maken door de recente Nederlandse pophistorie. En daarna nog even wat leuks kopen in de winkel van het museum. Het was een super leuke dag!



Gezellige woonkamer voor de Wulk

TEKST EN FOTO'S ESTHER HESSEL

De Wulk heeft een nieuwe huiskamer. Er is de afgelopen periode volop gebouwd om de buitenruimte tussen de woningen dicht te maken. Daar is een nieuwe gezamenlijke huiskamer gekomen voor de zes bewoners. Zij hebben tijdens de verbouwing twee weken op de Hafakker gelogd. Onze krant was benieuwd hoe de cliënten het vonden op de Hafakker én hoe de nieuwe woonkamer bevalt en nam een kijkje in de Wulk.



Het voelde als vakantie

Frans: 'Ik vond het heel fijn om op de Hafakker te logeren. Het voelde als een soort vakantie. Het was prettig om daar vlak bij het dorp te zitten, tussen de bomen. Ik had het gevoel dat ik er echt even uit was. We voelden ons allemaal heel welkom en de mensen op de Hafakker waren heel aardig. We hebben daar veel lol gehad. De kamers waren wel wat aan de kleine kant voor de rolstoel. Maar we hadden een gemeenschappelijke woonkamer, waardoor we elkaar beter en op een andere manier leerden kennen. Ik vind het leuk dat we nu ook in de Wulk een gemeenschappelijke woonkamer hebben'.

Fijn om weer in mijn eigen woning te zijn

Ans: 'Ik vond het leuk om op de Hafakker te logeren maar ook spannend. Soms had ik heimwee naar mijn eigen woning.

Maar het was ook leuk op de Hafakker. We hebben daar lekker gewandeld en pannenkoeken gebakken. Ook zaten we dicht bij de winkels, dat was fijn want ik hou erg van winkelen. Ik heb daar ook een mooi schilderij van een koe gekocht. Het was heel leuk om daar een gemeenschappelijke huiskamer te hebben. Zo konden we al een beetje oefenen hoe dat is. Het ging heel goed. Iedereen liet elkaar goed in zijn waarde.'

Gezellig samen koken

Half december is de nieuwe keuken geplaatst. Frans en Ans: 'We hebben nu een fijne woonkamer om met elkaar te ontspannen en lekker te koken. Daar zijn we heel blij mee!'

Wat was het gezellig!

Terugblik op de feestdagen

FOTO'S KATJA PIJNAKER, LAURA KLINKENBERG EN VRIJETIJD EN VRIJWILLIGERS
TEKST ESTHER HESSEL EN VRIJETIJD EN VRIJWILLIGERS

Lichtjestoer

Van 18 t/m 29 december reden onze chauffeurs de jaarlijkse lichtjestoer door de Bollenstreek. Cliënten uit Katwijk, Noordwijkerhout, Voorhout, Sassenheim, Noordwijk en Lisse konden zich hiervoor inschrijven. Het waren fijne dagen waarop iedereen volop genoten heeft van de mooie lichtjes, de rondrit, een lekker warm drankje en een versnapering!



Pluimfeest op Zeehos met als thema: Nieuwjaar!

Op 28 december was het feest op Zeehos. Het was weer tijd voor het jaarlijkse Pluimfeest, een gezellige bijeenkomst voor alle cliënten, als dank voor hun inzet op de dagbesteding. Het thema was heel toepasselijk 'nieuwjaar'!

Sfeervolle kerstbelevingstochten op de Hafakker en op Zeehos

Ook dit jaar waren er weer twee kersbelevingstochten, één op de Hafakker en één op Zeehos. Het kerstverhaal werd tijdens de tocht gespeeld door cliënten en medewerkers. De kerstbelevingstocht bestond verder uit verschillende activiteiten zoals foto's maken in de photobooth, luisteren naar de kerstliedjes gezongen door het kerstkoor, een kerstquiz, warme chocolademelk en nog veel meer.

Het was geweldig om iedereen op zijn eigen manier de tocht te zien beleven. Wat een werk is er verzet en wat was de sfeer goed!

Kerstbeleving op Zeehos



Kerstbeleving op de Hafakker



Pietenband op meerdere locaties

De Pietenband en collega Pieten speelden ook dit jaar weer een vrolijk deuntje op meerdere Raamwerklocaties. Zo was er te genieten in Voorhout, Lisse, Sassenheim en in Katwijk. Het was een waar muzikaal spektakel!



Jan heeft 'een stukje vrijheid' terug

TEKST EN FOTO ESTHER HESSEL

Jan woont op Zeehos. Hij gaat graag zelfstandig naar het dorp en verkoopt regelmatig zijn bloemen in de hal van het hoofdgebouw. Dat werd de afgelopen jaren steeds moeilijker omdat zijn armen minder goed functioneerden dan vroeger. Daardoor kon hij zijn elektrische rolstoel en spraakcomputer niet goed meer bedienen. Samen met Michiel van de ergotherapie zocht hij naar een oplossing. Jan en Michiel vertellen hier graag over.

Een hoopvolle oplossing

Jan: 'Met mijn armen kon ik mijn rolstoel niet goed meer bedienen. Dat was heel naar, want zo raakte ik een stukje vrijheid kwijt. Michiel van de ergotherapie keek samen met mij wat we hieraan konden doen. De motoriek van mijn hoofd werkt goed. Daarom bedachten we, na het uitsluiten van andere opties voor (handmatige) bediening, dat ik het beste daarmee mijn spraakcomputer en rolstoel zou kunnen besturen. Ik kreeg hoop dat dat inderdaad de oplossing zou kunnen zijn.'

'Het was een aardige zoektocht om de juiste kinbesturing te vinden'

Zoektocht naar de juiste besturing

Michiel: 'Het was een aardige zoektocht om de juiste besturing te vinden. We hebben een aantal systemen vergeleken, van verschillende handbedieningen, tot voetbediening en hoofdbediening. Jan kreeg uiteindelijk een elektrische rolstoel met kinbesturing op proef en die moest een paar keer worden bijgesteld: zijn rolstoel moet natuurlijk niet te hard of te zacht gaan en de apparatuur moet hem niet in de weg zitten en stevig zijn. Uiteindelijk kon de complete elektrische rolstoel aangevraagd worden.'

Weer zelfstandig op pad

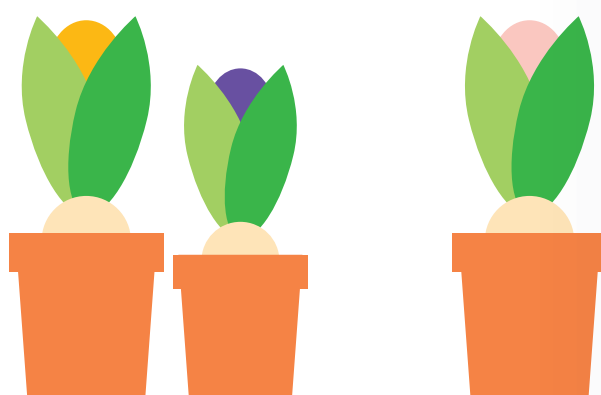
Jan: 'Daarna moest ik een paar maanden wachten tot ik de kinbesturing kreeg. Dat viel nog niet mee, want ik wilde er graag mee aan de slag.'



Michiel: 'In mei was Jan jarig en precies toen arriveerde de nieuwe elektrische rolstoel met kinbesturing. Die hebben we toen als verrassing achter het gordijn gezet voor de onthulling op zijn verjaardag. Sindsdien rijdt Jan weer volop zelfstandig rond. Zo stond hij ook opeens voor mijn kantoor, heel mooi vind ik dat!'

'Het is heel fijn weer zelf te gaan en staan waar ik wil'

Jan: 'Het is heel fijn weer zelf te gaan en staan waar ik wil en mijn spraakcomputer goed te kunnen bedienen. Ik ben er heel blij mee!'



Clïentvertrouwenspersonen Raamwerk

Er werken twee cliëntvertrouwenspersonen bij Raamwerk: een cliëntvertrouwenspersoon Zorg en een cliëntvertrouwenspersoon Onvrijwillige Zorg (voor de Wet zorg en dwang).



Leontien de Boer is de cliëntvertrouwenspersoon Onvrijwillige Zorg.

Haar contactgegevens zijn:
l.deboer@zorgstem.nl
Tel. 06 40 97 03 56



Kiek Alkemade is de cliëntvertrouwenspersoon Zorg. Kiek is sinds eind vorig jaar ook vertrouwenspersoon seksuele intimidatie voor cliënten.

Haar contactgegevens zijn:
k.alkemade@hetlsr.nl
Tel. 06 19 46 23 95

Mooi opgeknapte woonkeuken en huiskamer op Strandwal 51

TEKST EN FOTO ESTHER HESSEL

Sinds kort is er een mooi opgeknapte woonkeuken op Strandwal 51.

De ruimte zelf en de deuren zijn geschilderd in een mooi fris kleurtje, er is een nieuwe vloer gelegd en er is een heel mooie nieuwe keuken. Ook is er een muurtje weggehaald zodat de ruimte er nu veel groter en mooier uit ziet. Ook is er een nieuw kantoor, in een ruimte waar eerst gemeenschappelijke toiletten zaten.

De keuken is heel praktisch en ook gezellig. Het is een soort kookeiland met aan beide kanten kastjes. De beschikbare ruimte is zo goed mogelijk benut.

De acht cliënten hebben tijdens de verbouwing ongeveer vier weken op Zeereep 8 gewoond. Dat was best spannend, maar het ging gelukkig allemaal goed. Ze hebben op de Zeereep een mooie tijd gehad. Voor een aantal cliënten voelde het zelfs als een soort vakantie. Maar daarna waren alle cliënten ook weer erg blij om weer terug te zijn in hun eigen vertrouwde omgeving!

Om te vieren dat de keuken en woonkamer opgeknapt zijn werd er een lekker gebakje gehaald. Daar heeft iedereen volop van genoten!



Leerzame workshop 'Stemmen' van L.O.C. Raamwerk

Tijd om te stemmen!



TEKST WENDY PLUG EN ESTHER HESSEL FOTO'S WENDY PLUG

Op 14 november was er een workshop 'Stemmen' op de Hafakker. Marco en Evelien van de L.O.C. (Leren Ontwikkelen Cliënten) hadden een presentatie voorbereid met daarin allerlei informatie. Ook werden er filmpjes bekeken en werd de kieswijzer uitgelegd. De vergaderzaal was mooi aangekleed met affiches van alle politieke partijen. Het was een leuke en leerzame ochtend!

Veel onderwerpen

Er werden veel onderwerpen besproken: waarom is het belangrijk om te stemmen, wat doet de Tweede Kamer, welke partijen zijn er, wat gebeurt er met mijn stem en hoe gaat het stemmen precies in zijn werk?

Erg enthousiast

Met vlaggetjes konden de cliënten aangeven of ze iets wilden vertellen of nog vragen hadden. Iedereen liet elkaar goed uitpraten en de groep was erg enthousiast. De meeste cliënten wisten al op welke partij ze gaan stemmen, sommige nog niet. De workshop vonden ze daarom erg waardevol.

Het stemmen oefenen

Als afsluiter werd het stemmen geoefend. Iedereen kon zogenaamd met zijn of haar stembiljet en ID-kaart een stemformulier ophalen bij Evelien en Vincent, en daarna konden ze in het stemhokje stemmen. Dat maakte de workshop helemaal compleet!

Na afloop kregen de cliënten nog een formulier mee met tips en informatie.



Amanda in het stemlokaal



Hans brengt zijn stem uit



De workshop 'Stemmen'



Documenten die je nodig hebt om te stemmen

Onze krant was nieuwsgierig hoe de deelnemers de workshop vonden en vroeg het aan Amanda en Hans.

Amanda

'De workshop 'Stemmen' was leuk en leerzaam. Ik ben blij dat ik erbij was. Het hielp mij om te kiezen op wie ik ging stemmen. In de workshop werd verteld welke partijen er zijn en wat hun standpunten zijn. We gingen met elkaar oefenen, hoe stemmen 'in het echt' gaat. En ik heb ook de stemwijzer test op internet gedaan. Ik ben met mijn moeder samen naar het stemlokaal op de Hafakker gegaan. Zodra er weer verkiezingen zijn, ga ik zeker weer stemmen!'

Hans

'De workshop 'Stemmen' was interessant. We leerden hoe de Tweede Kamer werkt en welke partijen er zijn. Daar wist ik eigenlijk ook al best wat van af, want ik volgde ook veel debatten op TV. Je ziet dan de verschillen tussen de lijsttrekkers, dat is boeiend. De gesprekken gaan er soms fel aan toe.

De stemwijzer had ik niet echt nodig, ik wist al op wie ik wilde stemmen. Het was heel fijn dat we voor het eerst ook op de Hafakker konden stemmen.

Het stembiljet was dit keer wel een heel groot. Er stonden heel veel namen en partijen op. Het zouden er wat mij betreft wel wat minder mogen zijn.

Ik vind het belangrijk om naar de stembus te gaan. Het is heel fijn dat we in een land wonen waar dat kan. Daar moet je dan ook gebruik van maken, vind ik. De volgende verkiezingen ben ik weer van de partij!'



Het Pluspunt ook op maandag open! Cliënten maken er prachtige kunst.

TEKST EN FOTO'S HET PLUSPUNT

Sinds een tijdje is het Pluspunt op de Hafakker ook op maandag open. Cliënten maken er allemaal mooie kunstwerken. Zo staan er in de tuin paddenstoelen, gemaakt van beton en boomstammetjes. Voor de kunstuitleen zijn er mooie schilderijen gemaakt en er wordt druk geknutseld met allerlei materialen.



Als je het leuk vindt kun je gezellig binnenlopen om een kijkje te nemen. Het Pluspunt is 's morgens open van 09.30 tot 12.00 uur en 's middags van 13.00 tot 15.30 uur.



Cyclone fit



Arm Rotation



De Jumpstone



Musicball

Leuke beweegroute op de Hafakker



TEKST EN FOTO'S MARK KORINTH

Sinds een tijdje staan er een paar mooie, nieuwe beweegtoestellen op de Hafakker. Deze zijn door subsidies van de Stichting Vrienden van het Raamwerk en via fondswerving (Stichting SFO, Pasman Stichting, J.C. Ruigrok Stichting, Vaillant Fonds) mogelijk gemaakt. Alle sponsors, hartelijk bedankt voor jullie bijdrage!

Een werkgroep met begeleiders en fysiotherapeuten heeft een keuze gemaakt uit verschillende beweeg-toestellen. Er is een beweegroute bedacht van de Duinrand naar de Zorgboerderij. Hoe leuk is het, als je op weg naar de dagbesteding meer kunt bewegen?

- 1 **De Jumpstone**
Door te springen op het platform, wek je zelf energie op. Deze energie wordt omgezet in geluid.
- 2 **Cyclone fit**
Op dit apparaat kan je zittend fietsen en zo conditie opbouwen.
- 3 **Musicball**
Door te draaien aan de slinger wek je zelf energie op. Deze energie wordt omgezet in geluid. De muziek zorgt ervoor dat je blijft bewegen. Het apparaat is rolstoelgeschikt.
- 4 **GO! Wave**
Door de uitdagende vormgeving kom je vanzelf in beweging. Lopend, fietsend, met de rolstoel of met de rollator, het kan allemaal.
- 5 **Arm Rotation**
Twee personen kunnen tegelijkertijd en toch los van elkaar de draaischijven en handtrappers bedienen. Het apparaat is in hoogte verstelbaar en is rolstoelgeschikt.

De beweegroute bestaat op dit moment uit vijf toestellen. Naar verwachting medio februari wordt de route uitgebreid met een nieuw toestel.

Goed voor het milieu

Demonteren bij de Spons



TEKST EN FOTO STEVEN VAN ALLER

Sinds een tijd demonteert iedere week een groep enthousiaste cliënten kapotte apparaten op de Hafakker. Deze apparaten worden met grote zorg uit elkaar gehaald en daarna wordt het overgebleven materiaal gescheiden ingezameld. Beter voor het milieu en een mooie activiteit.

Sinds kort is er ook een club op Zeehos actief en dit heeft veel succes! Hoe gaaf is het om lekker met techniek bezig te zijn en bij te dragen aan een beter milieu?

Zowel op Zeehos als op de Hafakker is er nog wel wat ruimte, dus heb je het idee dat dit leuk kan zijn voor je, kom gerust eens langs op het Pluspunt of bij de Spons.

Oproep!

CCR-leden gezocht!

De centrale cliëntenraad van Raamwerk zoekt nieuwe leden die meedenken over onderwerpen die voor cliënten van belang zijn.

Kijk op www.hetraamwerk.nl/clienten/medezeggenschap voor meer informatie.



Colofon

Redactie

Esther Hessel, Wendy Plug en Steven van Aller.

Ontwerp en opmaak

Ready for take-off

Fotografie

Steven van Aller, Katja Pijnaker, Esther Hessel, Wendy Plug, Mark Steenbeek en Judith Wolterink.

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

Raamwerk