

Nummer 2 – mei 2018

Onze krant



**Leeftijd is ook
maar een getal**
Lees het op pagina 4

Op visite bij Agaath
Lees het op pagina 10

En verder
De academie
voor Zelfstandigheid

Sebastiaan's reisverslag
van Japan

Feesten in de Soos

En nog veel meer!

voor alle cliënten van **Raamwerk**

Welkom



Esther Hessel
Redacteur Onze krant

Het is weer voorjaar!

Na kou en sneeuw is het tijd voor meer zon en blaadjes aan de bomen. Het is fijn om weer naar buiten te kunnen zonder dikke jas. Wat vind jij leuk om te doen als het lente is? Ga je er graag op uit, of vind je het binnen net zo gezellig? Daar heb je in ieder geval geen last van een buitje meer of minder!

In dit nummer van Onze krant vertelt Jacqueline over haar hobby darten. En Sebastiaan neemt je mee op een verre reis, helemaal naar Japan. We nemen een kijkje bij de kookclub in Katwijk, en bij de kringloopwinkel in Noordwijkerhout. In het hoofdartikel lees je meer over ouder worden.

Ook is er een artikel over de feestelijke heropening van de academie voor Zelfstandigheid op een nieuwe locatie en stelt de Lokale Cliëntenraad van Sassenheim zich voor.

Heel veel verschillende onderwerpen dus, die je hopelijk weer met veel plezier zult lezen!

Activiteiten deze zomer

Zeehos

Duinwandeling
25 mei

Kaagweek
28 mei tot en met 1 juni

Italiaanse avond
8 juni

Karaoke avond
22 juni

Zomerfeest
6 juli



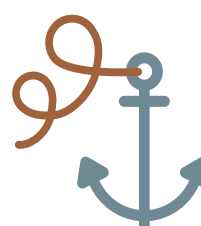
De Hafakker

Kerktoeren beklimmen
Noordwijk
19 mei

Disco Waterjuffers
25 mei

Vlinders kijken en vangen
9 juni

Varen op de Kagerplassen
23 juni en 6 juli



Kaagweek
25 tot en met 29 juni

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 Jacqueline

Darten als de beste



TEKST MICHEL VAN TONGEREN FOTO LEO KLINKENBERG

Jos Koelewijn en Jacqueline Mens kunnen goed darten. Dat komt omdat er een dartboard in de kamer van Jacqueline hangt en ze regelmatig een potje spelen.

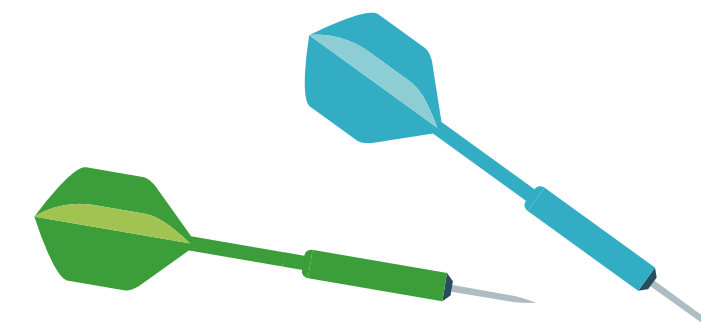
“We trainen omdat we om de drie maanden naar vrienden gaan in Zaandam en we met hun gaan darten in het café. Dat is Café de Koning waar ook bekende Nederlandse darters komen”, zegt Jacqueline.

Door het spelen in het café hebben ze Anita leren kennen. Zij heeft een dartwinkel samen met Rob de Rooie, een bekende darter in Nederland. Als Jos en Jacqueline in Zaandam zijn eten ze bij elkaar en daarna spelen ze samen met nog meer vrienden potjes dart in de kroeg.

In Café de Koning komen bekende Nederlandse darters

“We hebben ook dartles gevolgd in Zaandam daardoor kan ik het best goed al zeg ik het zelf”. zegt Jacqueline.

We eindigen het bezoek met een potje darten en ik verlies.... “Ja dat zei ik toch ik kan het goed.”



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.

Leeftijd is ook maar een getal

TEKST MICHEL VAN TONGEREN FOTO'S LEO KLINKENBERG

Wanneer ben je oud? Elk jaar met je verjaardag komt er een jaar bij, maar hoe oud voel je je nou echt? Sommige mensen doen als ze dertig zijn al net zoals oudere mensen. Andere mensen zitten rond hun zeventigste nog vol energie. Het is niet je leeftijd die aangeeft hoe je je voelt maar meer je lichaam dat verandert als je ouder wordt.



**Als je ouder wordt
ga je niet meer zo snel
de deur uit**

Onze Krant ging op bezoek bij Cees om te vragen hoe hij het vindt om ouder te worden. Cees is dit jaar 66 geworden en woont sinds kort op de Strandwal 51 in Noordwijkerhout. Daar woont hij in een groep met andere ouderen. Cees vindt het erg gezellig om er te wonen want Gea is er ook.

Eenzaamheid

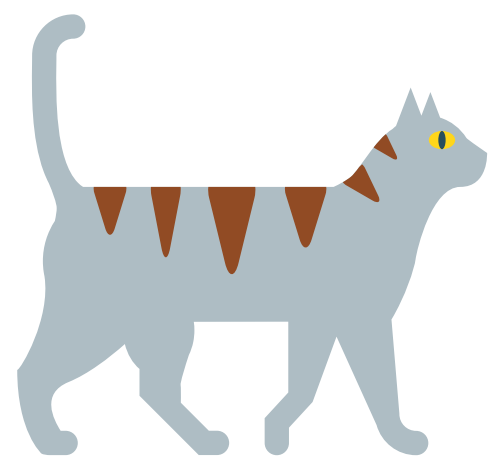
Gea is een vriendin waarmee hij vroeger op de Koningstraat in Lisse woonde. Cees vindt het vooral fijn omdat hij nu in een groep woont en niet meer alleen. "Als je ouder wordt ga je niet meer zo snel de deur uit en ben je vaak alleen in je appartement" vertelt Cees. Het is dan dus belangrijk om vrienden of goede kennissen te hebben.

Rollator

Soms werkt je lichaam niet meer helemaal mee als je ouder wordt. Gelukkig is daar vaak een oplossing voor te vinden. Cees is van de stoeprand gevallen bij het bloemencorso kijken en voor de stevigheid rijdt hij sinds die tijd met een rollator. "Het is een handig ding want je kan er beter mee lopen en op gaan zitten als je moe wordt. Ik ga vaak even zitten want een eind lopen gaat nog wel maar dan wil ik wel even pauze hebben onderweg".



Cees Bouwmeester



Een dutje doen is zo gek nog niet

Rustig aan doen

Vroeger werkte Cees bij Oranje Boven in Sassenheim en ging hij met de taxi naar zijn werk, nu gaat hij elke dag naar het dagcentrum op de Hafakker naar een groep met senioren. Op donderdag is Cees vrij en hij vindt het heerlijk om 's middags even te slapen als dat kan. "Ik doe het niet zo vaak maar als ik vrij ben ga ik wel even een dutje doen, vroeger niet, nu ik hier woon doe ik het wel". Ouder worden is ook best vermoeiend, dus een dutje doen is zo gek nog niet.

Apparaten die je helpen

Als je ouder wordt gaan sommige dingen minder makkelijk zoals opstaan, horen en televisie kijken. Hiervoor zijn gelukkig veel apparaten te vinden zoals een gehoorapparaat en een bril. Als je naar de foto van Cees kijkt zie je dat hij alleen maar een bril heeft en geen gehoorapparaat en ook geen grijze haren heeft gekregen, dat is bijzonder want de meeste mensen hebben wel een gehoorapparaat en grijze haren gekregen als ze ouder worden.

Familie

Cees heeft een broer die heet Jaap. "Mijn broer Jaap is getrouwd met Ria en ze hebben twee kinderen dat zijn Bert en Marijke." De ouders van Cees zijn overleden. "Ik denk veel aan ze. Ja dat hoort er bij hè? Ik mis ze wel want ze zijn er al een hele tijd niet meer. Als ik ze mis ga ik wel eens naar het graf in Sassenheim, en denk dan aan ze". Bij ouder worden hoort ook het afscheid nemen van je ouders en vrienden die overlijden dat is natuurlijk niet leuk. Het is belangrijk om stil te staan bij de herinneringen die je aan deze mensen hebt, zoals Cees doet.

Als je van veel mensen afscheid hebt mogen nemen ben je eigenlijk een gelukkig mens want je bent degene die ouder wordt. En dat is best leuk.

Het is fijn om even stil te staan bij de herinneringen die je hebt!



Cees

Even voorstellen

De raad van Sassenheim en Voorhout wil jouw mening horen!



TEKST JOLANDA HAASNOOT FOTO LEO KLINKENBERG

In de raad zitten 7 enthousiaste leden die 1 keer in de 2 maanden bij elkaar komen in het Bollenpalet. Zij praten daar met het hoofd over allerlei onderwerpen die voor de cliënten belangrijk zijn.

De afgelopen tijd zijn ze druk bezig geweest met het advies over de huisregels. De raad begrijpt het nut van de huisregels, maar wil wel dat cliënten zich fijn voelen in het steunpunt en dat iedereen dezelfde behandeling krijgt. De raad vindt het Steunpunt een belangrijke ontmoetingsplek en maakt zich hier sterk voor. Zij willen dat Raamwerk rekening houdt met de groep cliënten die varieert in de leeftijd van 20 tot wel 70 jaar en die ieder zijn eigen behoeften heeft.

Ook hebben zij Stichting Welzijn Teylingen uitgenodigd om mee te denken en te kijken welke activiteiten er zijn voor de cliënten. Vooral de jongere cliënten hebben behoefte om 's avonds nog even bij te praten. De raad wil graag weten wat de cliënten van Sassenheim/Voorhout willen of dat er iets is wat zij kunnen bespreken.

Laat dus van je horen!

Wil je weten wat er verder besproken wordt?

Lees dan onze notulen die naar iedere locatie worden gestuurd of vraag erom aan je CPB-er.



De Kleine Kringloop

TEKST EN FOTO LEO KLINKENBERG

Duinrand 19 in Noordwijkerhout is gestart met de Kleine Kringloop. Dat is een winkeltje waar bewoners zoals Stefan elke zaterdagmorgen tussen 10 en 12 leuke spullen verkopen. Kom vooral langs!



Op visite bij Agaath

Vandaag zijn we op bezoek bij Agaath Brander. Zij woont in Noordwijk in een appartement op de begane grond.

TEKST MICHEL VAN TONGEREN FOTO LEO KLINKENBERG

Buiten staat gezellig een bankje om in de zon te zitten, maar helaas regent het en gaan we op bezoek bij Reuring. Agaath helpt hier twee dagen in de week met de bediening. Bij Reuring kan je gezellig aanschuiven voor een kopje koffie of om mee te eten. Het is een buurthuis waar je andere mensen kan ontmoeten en Agaath vindt dat erg leuk.

**Bij Reuring kan je
gezellig aanschuiven
voor een kopje koffie
of om mee te eten**

“Ik woon dan wel alleen maar ben erg graag onder de mensen. Vroeger woonde ik in een groep en nu kan ik kiezen of ik wel of niet iemand om me heen wil hebben”.

Agaath woonde voordat ze haar eigen appartement kreeg in veel verschillende woningen op het Willem van den Bergh-terrein. Nadat ze op Dalrust en in de Wetering heeft gewoond kreeg ze via Raamwerk een eigen woning waar ze erg blij mee is.



Academie voor Zelfstandigheid naar mooie nieuwe locatie

TEKST ESTHER HESSEL FOTO LEO KLINKENBERG

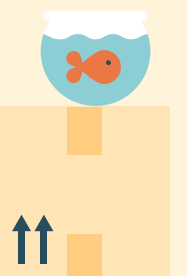
Bij de academie voor Zelfstandigheid kan je van alles leren. Bijvoorbeeld omgaan met geld of leren lezen of schrijven. Maar ook praktische dingen zoals zelf je boodschappen doen, de vaatwasser bedienen of leren koken.

De academie is in januari verhuisd naar het Stravershuis. Dat is een mooi gebouw op het terrein van de Zorgboerderij in Noordwijkerhout. De ruimte is praktischer ingericht dan in het oude gebouw.

Bij de opening waren er allemaal lekkere hapjes en drankjes. Deze waren gemaakt door de studenten van de academie. Zij deden ook de bediening. Er kwamen die middag heel veel gasten op bezoek. Een paar studenten van de academie vertelden wat ze daar allemaal geleerd hebben.

Om de academie in het Stravershuis officieel te openen, werd er een lint doorgeknipt. Het was een heel gezellige middag.

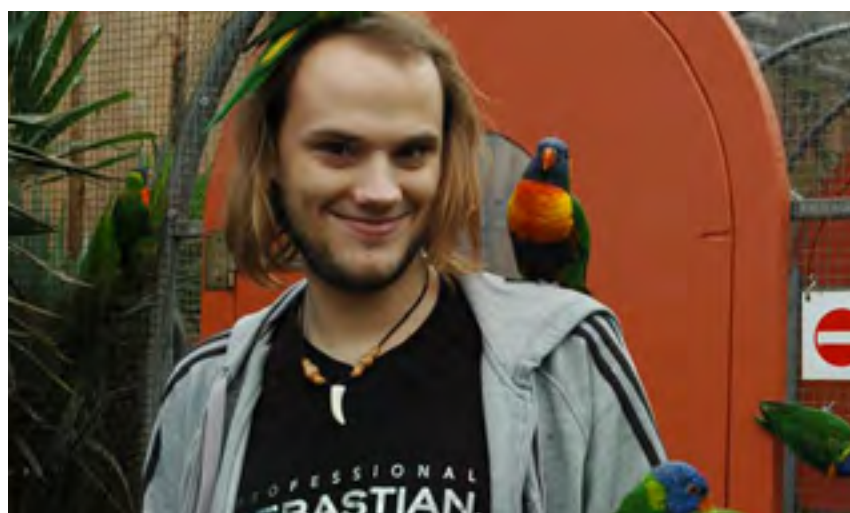
De academie is voor alle cliënten van Raamwerk. Dus voor cliënten die bij Raamwerk wonen maar ook voor cliënten die alleen dagbesteding volgen bij Raamwerk. Het kan wel zijn dat je een tijdje moet wachten voor je aan de slag kunt bij de academie; heel veel cliënten willen graag iets nieuws leren. De medewerkers van de academie doen hun best zo snel mogelijk iedereen een plekje te geven.



Zijn er dingen die jij graag wilt leren?
Laat het weten aan je (C)PB'er. Deze kan samen met jou je aanmelden bij de academie voor Zelfstandigheid.

Met Sebastiaan op reis naar Japan

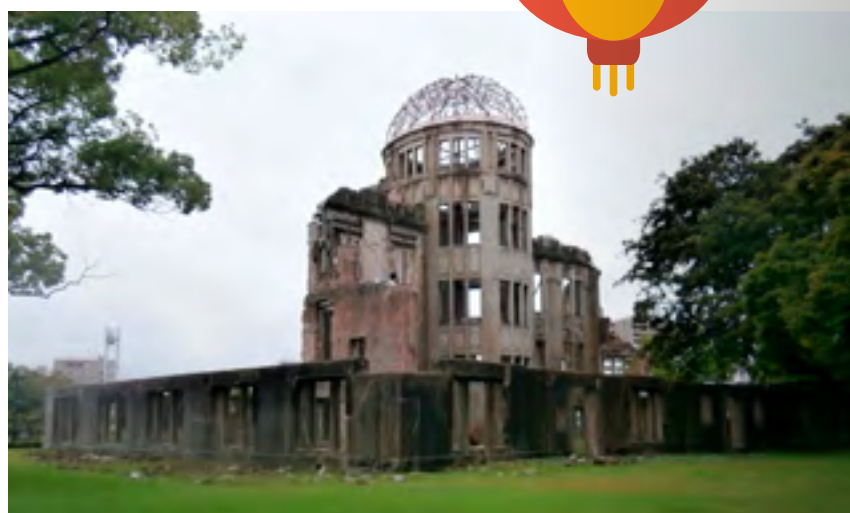
TEKST EN FOTO'S SEBASTIAAN BON



Dit is Sebastiaan. Hij vertelt over zijn reis: 'ik ben met mijn zus met een groepsreis mee gegaan. Het was fantastisch. Japan is zo mooi. De bergen en rijstvelden zijn prachtig groen en de luchten zijn heel mooi blauw. We hebben enorm veel gezien en hadden een heel leuke reisgroep'.



In Japan heb je heel veel mooie tempels. Er zijn er wel duizenden. Wij hebben er een aantal bezocht. Ik vind de Japanse cultuur heel interessant, dus vond het heel bijzonder om al die tempels te zien.



Hiroshima. Een stad met een heel indrukwekkende geschiedenis. Er is een atoombom gevallen in de tweede wereld oorlog. Dat is al best lang geleden, maar de gevolgen ervan zijn nog steeds te zien.



We bezochten een mooi eiland. Daar waren heel veel herten. Ze waren heel tam en aten zo uit je hand. Ze zijn heel nieuwsgierig en komen naar je toe voor een lekker hapje.

Sebastiaan Bon woont bij Raamwerk in Noordwijk. Hij volgde twee fotografie cursussen en werkt bij dagbesteding in de Tolhuisstraat. In Onze krant laat hij graag zien wat voor mooie foto's hij heeft gemaakt in Japan.



De bergen zijn prachtig. Alles is zo mooi groen en fris. Een heel ander landschap dan in Nederland. De velden staan er vol met rijst. We hebben er een mooie fietstocht doorheen gemaakt.



Japan gebruikt heel andere letters dan wij in Nederland. Dat zie je bijvoorbeeld op deze foto met kruiken met sake. 'Sake' is rijstwijn, die dient als gift voor de goden.



Dit is toch echt een prachtige plek? Door de nevel zag het er heel mysterieus uit. Het was er zo mooi! En ook al regende het, het bleef toch heerlijk warm.



Japanse strips vind ik heel leuk om te lezen. De afbeeldingen uit die boeken zie je op veel plekken terug, bijvoorbeeld op gebouwen.



Tempels heb je in veel soorten en maten. Mensen komen er naar toe om te bidden, na te denken, of natuurlijk om het mooie gebouw te bewonderen.



We hebben in deze reis ook veel steden bezocht; Kyoto, Tokyo en Hiroshima. Ook op gebouwen zie je regelmatig de Japanse stripfiguren terug.

Koken

Koken met Vrijwilligers

TEKST JOLANDA HAASNOOT
FOTO LEO KLINKENBERG

Het Zeehos in Katwijk heeft een hele leuke kookclub. Willem, Kees, Corrie en Leo zijn vrijwilligers die deze club met veel plezier draaien.

Het idee voor de club kwam van een cliënt die vroeg of Willem een keer wilde koken op de afdeling. Dit was zo leuk dat er al snel een vervolg op kwam. Veel afdelingen hebben al kennis gemaakt met de kookkunsten van deze toppers. De kookclub verzorgt een heerlijk driegangenmenu met vlees of vis. De kosten zijn 60 euro per groep. Een groep bestaat maximaal uit 10 cliënten.

Willem krijgt leuke dingen voor elkaar bij bedrijven. Dankzij Albert Heijn hebben cliënten voor een klein prijsje kunnen genieten van een seizoensmenu. De kookclub heeft ook de opbrengst van de lege flessen gekregen en zal dit besteden aan accessoires voor de mobiele buitenkeuken, die is gesponsord door Praxis. Met een facebookactie van tuincentrum de Uiver heeft de club een Weber Barbecue gewonnen!



Zin gekregen in een etentje?

De club is volop in beweging en kan ook lekker buiten koken. Je kunt je opgeven bij Danine Langeveld, haar emailadres is dan.langeveld@hetraamwerk.nl

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 Do 9.00 tot 19.30 uur
Vr 9.00 tot 23.00 uur

De Waterjuffers
Restaurant

Zin om lekker iets te drinken?
Of wil je komen lunchen?
Kom dan langs bij Restaurant de Waterjuffers! Elke week hebben we een nieuw menu met verse soep en ander lekkers.

Geopend:
Ma t/m Zo van 10.00 tot 15.30
Lunch:
Ma t/m Vr van 11.30 tot 13.30

Activiteiten

VTV draagt activiteiten over aan Raamwerk en Zevensprong

TEKST MICHEL VAN TONGEREN

Raamwerk en Stichting de Zevensprong bieden veel vrijetijdsactiviteiten aan. Stichting VTV doet hetzelfde in Leiden.

Stichting VTV had ook activiteiten die in de Bollenstreek plaats vonden zoals eetcafé De Kromme Tafelpoot en bowlen. Deze zijn sinds kort overgenomen door de Zevensprong en gaan gewoon door in Sassenheim.

Het varen op de Kaag werd ook georganiseerd door VTV, deze zomer regelt Raamwerk dit. Deze activiteit is bedoeld voor iedereen die niet kan zeilen. Wil je meer weten over het varen dan kan je contact opnemen met Michel van Tongeren: m.van.tongeren@hetraamwerk.nl en voor andere activiteiten met Frans Snaar: franssnaar@outlook.com.

Recept: Een broodje voorjaar

RECEPT EN FOTO LEO KLINKENBERG



Een lekker gezond lunchgerecht voor 4 personen

Boodschappen:

Mayonaise
Bladspinazie
Mais
Asperges uit pot
4 Broodjes naar keuze
Plakjes kipfilet

Zo maak je het:

- Snijd een broodje door
- Besmeer met een beetje mayonaise
- Leg er wat bladspinazie op
- Doe drie of vier plakjes kipfilet bovenop de spinazie
- Leg op de kip 1 of 2 asperges
- Besprenkel het even met wat maiskorrels

Eet smakelijk!



Vergoeding maaltijden

Tot 1 januari 2018 werd de vaste vergoeding voor (warme) maaltijden niet geïndexeerd. Vanaf 1 januari 2018 wordt de indexatie wel toegepast.



Kom gezellig langs bij de Soos!

TEKST SASKIA KORSUIZE FOTO LEO KLINKENBERG

Elke maandag is het bij ons feest! Of je jou zin hebt in een lekker hapje, een praatje of een leuk spelletje. De Soos is er speciaal voor jou!

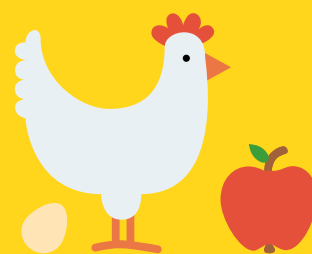
De dj's Paul en Guy nodigen jullie van harte uit om eens te komen kijken en om vooral te komen luisteren naar de muziek die ze draaien. Dit allemaal onder gezelschap van andere, enthousiaste, dansende mensen.

Het nieuwe Soos-team verwelkomt jullie op elke maandagavond vanaf 19.00 - 21.00 in de Waterjuffers. Tot dan!

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

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

Coördinatie

Esther Hessel, Daniel Arents

Ontwerp en opmaak

Ready for take-off

Fotografie

Leo Klinkenberg
Sebastiaan Bon

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