

Nummer 2 – april 2023

Onze krant



**De hobby
van Bregje**

Lees het op pagina 12

**Wonen en werken
op de Hafakker**

Lees het op pagina 7

En verder

Jacqueline speelt
in een orkest

En nog veel meer!

voor alle cliënten van **Raamwerk**

Welkom



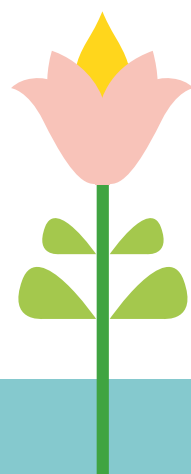
Monique van der Plas
Redacteur Onze krant

Voorwoord

De lente komt eraan. Je kunt het zien aan de bomen. Ze krijgen weer knoppen en blaadjes. De bloembollen komen uit de grond. Dat maakt alles buiten weer een stuk vrolijker. Je ziet steeds meer krokussen, narcissen, tulpen en hyacinten. De wereld wordt weer groen en krijgt vrolijke kleuren.

De dieren zijn ook blij in de lente. Dat kun je zien in de wei aan de schapen, koeien en paarden. De vogels gaan weer een plekje zoeken om een nestje te bouwen. Straks kunnen ze daar weer broeden. Er worden veel jonge dieren geboren in de lente zoals kalfjes, kuikentjes, vogels, lammetjes, biggetjes en andere dieren.

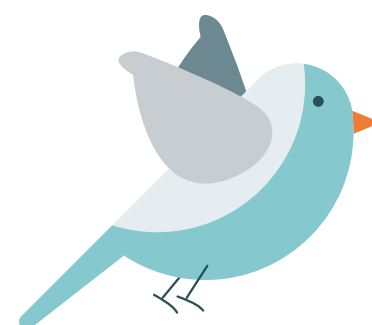
De lente is een vrolijke tijd. Je kunt weer lekker naar buiten om te bewegen. Zoals wandelen, fietsen, voetballen of paardrijden. In deze krant vertellen cliënten over hun sport en hobby. Op 26 maart is de zomertijd weer ingegaan. Het wordt steeds langer licht en de zon schijnt weer vaker. Welkom Lente. We hebben er zin in!



Deze keer in Onze krant:



Ergotherapie, wat is dat?
Pagina 4



Duurzaamheid
Pagina 8



Jacqueline speelt in een orkest
Pagina 9



Uitslag kerstloterij
Pagina 11



Mitchell vertelt over zijn werk en hobby

Werken bij de Hema en voetballen

TEKST EN FOTO MONIQUE VAN DER PLAS

Werken bij de Hema

Mitchell is 24 jaar en woont sinds 1,5 jaar weer in Noordwijk in een woning van Raamwerk. Dicht bij zijn moeder. Ze hebben een goede band. Daarvoor woonde hij vlakbij zijn vader in Alkmaar. Mitchell werkt bij de HEMA in Noordwijk en Noordwijkerhout. Het werken op twee locaties is erg afwisselend. Hij heeft een leuke werkplek. Hij doet er veel verschillende taken zoals vakken vullen, achter de kassa of collega's helpen.

Voetballen

Mitchell voetbalt bij VVSB in het G-team. Dat is een speciaal team. 'We hebben het gezellig zo met elkaar', vindt Mitchell. Ajax is zijn favoriete voetbalclub. Zijn idool is Johan Cruyff. Mitchell is een goede verdediger.

'Soms heb ik ook een andere plek', legt hij uit. Helaas zijn de wedstrijden wegens blessures voor de rest van het jaar uitgevallen.

Wel gaat hij elke week trouw trainen. Hij slaat bijna nooit over. Zeker nu het beter weer wordt, is het fijn om buiten te sporten. 'Tijdens het voetballen gooi ik alle energie eruit. Ik kan dan echt ontladen. Vooral na een drukke dag op werk', vertelt hij enthousiast. Zet 'm op topper!

Heb jij ook een leuke of bijzondere hobby?

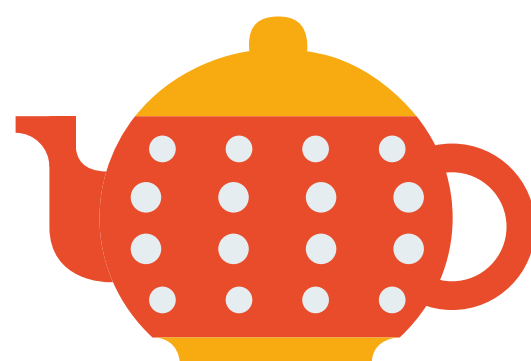
Stuur dan een mailtje naar communicatie@hetraamwerk.nl en wie weet sta jij met je hobby in de volgende editie van Onze krant.

Hoofdartikel

Ergotherapie, wat is dat? En wat heb jij er aan?

Wat is ergotherapie en wat heb je eraan?

Onze krant was nieuwsgierig en vroeg het aan ergotherapeuten Michiel en Kim. En Elise van Zeehos en Jacqueline van de Hafakker vertelden waar de medewerkers van ergotherapie hun mee helpen. Lees hieronder hun verhaal.



TEKST ESTHER HESSEL FOTO'S ELLEN VAN DER PLAS EN KATJA PIJNAKER

Zo zelfstandig mogelijk leven

Michiel en Kim: 'Ergotherapie helpt mensen zelfstandiger te worden of blijven bij dagelijkse bezigheden. Zoals bijvoorbeeld jezelf aankleden, douchen, wassen, koffie/thee zetten, zelf domotica bedienen of zelf koken. Maar we helpen ook bij het vinden van een goede zit- of lighouding, of bijvoorbeeld het zoeken van een geschikt toetsenbord om te gamen.

De ergotherapeuten bij Raamwerk zijn er voor alle cliënten met een Wlz indicatie met behandeling.'

Samen bekijken wat je vraag is of wat je wil leren

'Heb je een hulpvraag? Neem contact met ons op, of vraag je begeleider je hierbij te helpen. Eerst maken we kennis met elkaar en bekijken we wat je vraag is, of wat je wil leren.

Dat kunnen dus praktische dingen zijn, zoals thee leren zetten. Maar het kan bijvoorbeeld ook iets zijn als leren omgaan met prikkels. We bekijken samen met jou wat je nodig hebt.'

Jij hebt de regie

'Het kan zijn dat we aan een paar gesprekken met elkaar genoeg hebben. Maar het kan ook zijn dat we bijvoorbeeld een half jaar lang een paar keer per week met je afspreken.

Jij bepaalt wat voor jou prettig is, jij hebt de regie. Soms komen we er al pratende met elkaar achter dat je nog meer vragen hebt, of juist een andere vraag. Het kan allemaal en is allemaal goed!'

Rolstoelteam Zeehos

'Er is iedere week een spreekuur op Zeehos, waar je langs kunt komen als er iets stuk is of aangepast moet worden aan je rolstoel. Of als je niet lekker zit.'

Het spreekuur van het Rolstoelteam op Zeehos is **iedere woensdag tussen 9:30 en 15.00 uur**. Medewerkers van ergotherapie, fysiotherapie en de rolstoelleverancier zijn hierbij aanwezig.

Het verhaal van Jacqueline

Omgaan met prikkels



TEKST ESTHER HESSEL

Jacqueline: 'Graag ben ik gezellig in de woonkamer, bij de medebewoners en begeleiders. Maar te veel drukte in de woonkamer van medebewoners vind ik lastig. Dan kan ik me niet goed concentreren op waar ik zelf mee bezig ben. Ergotherapeute Marieke en de gedragskundige hebben met me meegedacht over een oplossing.

Ik mocht een aantal weken een bijzondere stoel in de vorm van een ei uitproberen en een soort kap voor over mijn eigen stoel. Daardoor werden de geluiden uit de omgeving gedempt. Beiden konden naar mijn wens worden ingesteld, er zaten boxjes en lichtjes in.

Het was superfijn om de stoel en de kap uit te kunnen testen. In eerste instantie vond ik vooral de ei-stoel fantastisch, maar uiteindelijk paste het toch niet helemaal bij me, waardoor beiden weer weg zijn.

Marieke en ik kijken nu samen wat beter voor mij werkt. Het is fijn om dat samen met haar te onderzoeken!'



Het verhaal van Elise

In de rolstoel aan het verkeer deelnemen



TEKST ESTHER HESSEL FOTO ELLEN VAN DER PLAS

Elise: 'Sinds een half jaar woon ik op Zeehos. Daarvoor woonde ik bij mijn ouders in Woerden. Op Zeehos kan ik zelf naar buiten gaan. Dat was ik thuis niet gewend. Daardoor moest ik er aan wennen om met mijn rolstoel zelf aan het verkeer deel te nemen. Daar hielp ergotherapeute Kim me mee.

Ze ging een aantal maanden twee keer per week met me naar buiten. We gingen samen oefenen om over zebrapaden te gaan. En daarna over rotondes. Ik ging steeds meer zelf doen. Dat vond ik spannend maar samen met Kim durfde ik het.

Mijn handen werken niet goed als het koud is. Dus in de winter ben ik niet zelf naar buiten geweest. Ik ben heel blij dat het nu voorjaar wordt. Het is zo fijn dat ik dan zelf keuzes kan maken. Dan kan ik zelf bepalen wanneer ik naar het strand ga of naar het dorp. Ik kijk er al echt naar uit!

Wil je meer weten over ergotherapie?

Ben je benieuwd of ergotherapie iets voor jou kan betekenen? Laat het ons weten, dan komen we bij je langs!

De Hafakker



Marieke



Esther



Sanne

ergohafakker@hetraamwerk.nl

Zeehos en Regio



Michiel



Kim



Esther

en René

ergozeehos@hetraamwerk.nl

Honingraat



Marylon

m.brouwer@hetraamwerk.nl

Het verhaal van Anne

Wonen en werken op de Hafakker



TEKST ESTHER HESSEL FOTO VAN OOSTRUM FOTOGRAFIE

Anne woont op de Hafakker. Ze ging samen met begeleider Annelies op de foto voor onder andere de website van Raamwerk. Onze krant is heel benieuwd hoe Anne dat vond en hoe wonen op de Hafakker haar bevalt. Ze vertelt er graag over.

Een eigen plekje

'Sinds oktober 2021 woon ik bij Raamwerk. Ik vind het fijn om hier te wonen. Het kostte even tijd om te wennen, maar nu geniet ik ervan om een eigen plekje te hebben. Ik heb een mooie kamer vol spulletjes van Frozen. Hiervoor woonde ik bij mijn ouders. Daar ga ik om de week logeren.

Op de foto

Ik vond het heel bijzonder om foto's te maken met de fotograaf. Hij zette bijvoorbeeld een grote lamp in mijn kamer zodat we goed licht hadden. Op één van de foto's komt Annelies mijn haren, dat ziet er heel mooi uit. Voor de foto moesten we steeds opnieuw kammen, maar dat vond ik niet erg om te doen.

Voor de andere foto gingen we samen thee maken en drinken met een koekje erbij. Dat doen we 'in het echt' ook: ik help graag als we gasten krijgen.

Werken met dieren

Vijf dagen per week werk ik bij de Zorgboerderij op de Hafakker. Daar vind ik het heel leuk, het past echt bij mij. Ik werk graag met dieren; de paarden menen, met de kar rijden en beesten knuffelen. En soms moet ik ook de konijnenhokken verschoonen. Verder hockey ik elke zaterdag. We zijn zelfs twee keer eerste geworden. En soms ga ik lekker wandelen met mijn moeder.

Ik vond heel spannend om geïnterviewd te worden en was een beetje zenuwachtig. Maar het viel gelukkig heel erg mee!



'Duurzaam' leven, hoe doe je dat?

TEKST ESTHER HESSEL FOTO KATJA PIJNAKER

Duurzaam leven krijgt steeds meer aandacht. Maar wat is dat eigenlijk? Het betekent dat je kijkt wat je kan doen om bijvoorbeeld energie te besparen. Of wat je voor het milieu kan doen, zodat we zo zuinig mogelijk met de aarde omgaan. Dit jaar vragen we in Onze krant steeds één of meerdere cliënten te vertellen wat zij doen om duurzaam te leven. In deze Onze krant laten we Barbara uit Sassenheim en Ed van de Hafakker aan het woord.

Zo weinig mogelijk energie gebruiken

Het verhaal van Barbara

Barbara vertelt graag haar verhaal, maar wil niet op de foto.

Energie en geld besparen

'Het is een soort hobby van me om zo weinig mogelijk energie te gebruiken. Dat is goed voor mijn portemonnee en voor het milieu. Ik vind het leuk om op deze manier geld te besparen. De kachel zet ik maar één uur per dag aan. Gelukkig heb ik ramen op het zuiden, dus het wordt niet heel snel koud in huis. Ik heb dubbele gordijnen hangen om de warmte vast te houden en deurstoppers om de tocht tegen te houden.'

Geleerd van mijn ouders

'Zuinig met energie omgaan leerde ik van mijn ouders. Mijn ouders helpen mij ook. Samen met mijn vader heb ik bijvoorbeeld de vloer van mijn woning geïsoleerd.

Ik heb overal ledlampen, die zijn zuiniger. En ik heb een energiezuinige koelkast en tv. Ook doe ik maar één keer in de week een was. Douchen doe ik maar kort en om de dag.'

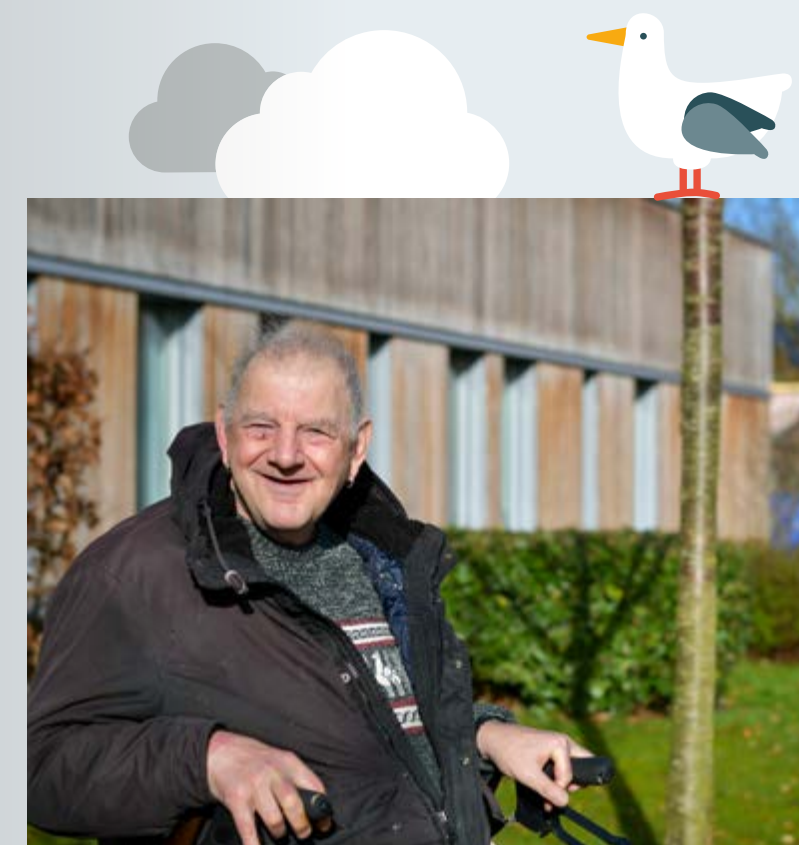
Tips van Barbara om warm te blijven

Barbara heeft er een heleboel: 'Neem een voetenbadje als je het koud hebt, dan word je weer lekker warm. En trek daarna schone sokken aan, dan blijven je voeten langer warm. Schaapswollen sloffen er overheen maakt het helemaal af. Om warm te worden ga ik vaak wandelen en in de avond zit ik lekker onder een wollen deken of gebruik ik een warme kruik.'

Bedankt Barbara, voor het delen van je verhaal!

Onze krant wordt verzonden in 'biobased plastic'. Dat is beter voor het milieu.

Wil jij ook graag in Onze krant vertellen over wat jij doet om duurzaam te leven? Stuur een mail aan communicatie@hetraamwerk.nl, dan nemen we contact met je op.



Goed omgaan met de aarde is belangrijk

Het verhaal van Ed

Ed: 'Goed met de aarde omgaan vind ik heel belangrijk. Als we dat niet doen is er misschien over twintig jaar geen leven op aarde meer mogelijk. Ik denk goed na over wat ik zelf kan doen voor een betere wereld.'

's Avonds zet ik de kachel laag. Als je in bed ligt onder de dekens heb je geen verwarming nodig. Ook gooi ik geen troep en blikjes op de grond. Als andere mensen troep op de grond gooien is het goed als je er iets van durft te zeggen.

Op de Hafakker hebben we met elkaar bloemen geplant op het terrein. Ik word er vrolijk van als ik die in het voorjaar weer zie verschijnen.

In je eigen huis kan je ook je steentje bijdragen. Hier op de woning gebruiken we 'groene' schoonmaakmiddelen, dat is beter voor het milieu. Zo helpen we allemaal een beetje mee aan een gezonde planeet!

De hobby van Jacqueline

Jacqueline speelt in een orkest

TEKST EN FOTO MONIQUE VAN DER PLAS

Keyboard

Jacqueline houdt enorm van muziek. Ze speelt al jaren keyboard. Vorig jaar werd ze lid van muziekvereniging Uni in Katwijk. Het G-orkest bestaat sinds 5 april 2022. Het is een orkest voor mensen met een verstandelijke en lichamelijke beperking. Ze spelen bekende nummers van de Jostiband en gezellige liedjes waarop je kunt bewegen. Op 24 juni dit jaar is er weer een optreden gepland bij 's Heerenloo. De vereniging zoekt nog steeds leden. Elke week oefenen ze trouw de nieuwe muziekstukken in Katwijk.

Lente

Op de foto bij dit artikel staat Jacqueline met een schilderij van haar vriend Jos. Ze zijn 25 jaar samen. Het schilderij doet haar aan de lente denken. 'Ik word er vrolijk van. Dan ruiken de bloemen zo lekker', vertelt ze.



Voor meer informatie over het G-orkest: <https://www.uni-katwijk.nl>

Het verhaal van Carla

Carla werkt bij 't Bollenpalet



TEKST EN FOTO MONIQUE VAN DER PLAS

De mooiste dingen maken

Carla begon in 1974 met werken bij de Oude Post. De dagbesteding heet sinds 2002 't Bollenpallet'. Het is een gezellige werkplek, waar veel creatieve dingen worden gemaakt. Ze heeft ook op andere plekken gewerkt. Toch kwam ze weer terug bij 't Bollenpallet. Ze vindt het de leukste werkplek die er is. Twee dagen in de week maakt ze de mooiste dingen. Handdoeken, pannenlappen en slabbetjes. Handwerken maakt haar heel blij.

Creatief en sportief

Thuis zit ze ook niet stil. Daar borduurt ze een groot schilderij van Zwiebertje. Daar keek ze als kind al naar op tv. 'Als het klaar is, komt het aan de muur', vertelt ze. Carla is heel gek op dieren. Ze heeft vissen en een konijn. Vroeger had ze ook een hond. Ze vindt de lente fijn. 'Dan kun je weer lekker naar buiten', vertelt ze. Op de vraag of ze voor Feyenoord is of Ajax, zegt ze lachend: 'Ik ben een echte Ajax-fan. Ik vind sport kijken heel leuk'. Wat ben je creatief en sportief Carla!

Wie zijn de winnaars?

Uitslag kerstloterij

TEKST EN FOTO'S STEVEN VAN ALLER

Wat was het weer een leuk gezicht, al die kerstcadeautjes in de boom. Zowel in Katwijk als in Noordwijkerhout hing de boom weer vol met jullie ingevulde kerstballen in de vorm van een cadeau. We hebben ze verdeeld in drie groepen, namelijk Katwijk, Noordwijkerhout en de Regio. Uit iedere groep kwamen twee winnaars. Deze hebben allemaal een mooie bon gewonnen om eens lekker een drankje en een hapje te gaan doen.

De gelukkige winnaars zijn:

Uit Katwijk: **José en Christine**Uit Noordwijkerhout: **Emma en Wim**Uit de regio: **Raymon en Agaath**

Tot slot hebben we alle ingevulde kerstballen bij elkaar gedaan en de hoofdprijs hieruit getrokken.

Die prijs is gewonnen door **Jacqueline uit Sassenheim**. Jacqueline heeft een bon van de Hudson gewonnen van € 50!

Wat was iedereen er blij mee en wat een leuke reacties hebben we mogen ontvangen. Iedereen heel erg bedankt voor het meedoen en aan de winnaars: Laat het jullie smaken, jullie hebben het verdiend!



Bijzondere stagiaires op de Hafakker

TEKST EN FOTO'S ESTHER HESSEL

Vijf weken lang waren er twee bijzondere stagiaires op de Hafakker: Anna en Jane uit Estland. Zij hebben veel ervaring met werken in de zorg in hun eigen land. Ze kwamen bij ons werken, zodat we kunnen leren van elkaar.

Anna en Jane liepen mee op veel plekken: in woningen, bij dagbesteding en bij de Honingraat. Jane en Anna spreken geen Nederlands. Maar gelukkig spreken sommige cliënten een aardig woordje Engels! En ook als dat niet zo is, was het geen probleem. Met 'lichaamstaal', humor en oogcontact kun je ver komen! Sommige cliënten vonden het best spannend maar het ging heel goed! Het waren heel leuke weken, zowel voor Anna en Jane als voor Raamwerk.

Anna en Jane, bedankt voor jullie inzet!



De hobby van Bregje

Paardrijden

TEKST MONIQUE VAN DER PLAS FOTO KATJA PIJNAKER



Verhuizen

Het zijn spannende tijden voor Bregje. Het is geen grap. Op 1 april is ze verhuisd naar de Duinrand op de Hafakker. Ze was erg druk bezig met het uitzoeken van de kleuren voor haar kamer. Ze heeft gekozen voor zachtroze en lila. Van paardrijden wordt ze ontspannen. Sport is juist nu heel belangrijk voor haar. Ze krijgt er rust van in haar hoofd. 'Veranderingen zijn best moeilijk', vertelt ze. 'Als ik verdrietig of boos ben, maakt het paardrijden me weer blij.'

Paardrijles

Op maandag heeft ze les bij manage 'No Limits'. Straks woont ze er dichtbij. Bregje heeft al 14 jaar les. Haar favoriete paard heet Silva. Het is een merry, een meisjes paard. Silva is niet heel oud en kan goed springen. 'Paarden en pony's moeten goed verzorgd worden', legt Bregje uit. Zelf vindt ze poetsen, kammen, borstelen, hoeven krabben en de staart wassen het allerleukst om te doen. Pony's vindt ze net iets leuker, omdat ze niet zo groot zijn. Wat een goed begin van de lente.

Gefeliciteerd met je nieuwe kamer Bregje!

Het verhaal van Willem Peter van Zeehos

'Gewoon leven' met diabetes

TEKST JOLIE EENKHOORN FOTO ELLEN VAN DER PLAS

Wie ben je?

Willem-Peter: 'Op de dag van het interview ben ik jarig. Ik ben 45 jaar jong geworden. Op dit moment ben ik vrijgezel.'

Ik heb alvleesklierontsteking gehad. Hiervan ben ik heel ziek geworden en ben ik een aantal keer geopereerd. Na de operaties bleek het dat ik diabetes type 3 heb.

Deze vorm van diabetes is nog niet echt bekend bij veel mensen. Ik vind het belangrijk dat het bekender wordt. Vandaar dat ik hier wat vertel over mijzelf en mijn leven met diabetes.'

Kun je in je leven, je activiteiten gewoon jezelf zijn?

'Ja, ik kan dat aardig doen. Ik kan televisie en Dvd's kijken op mijn kamer en soms drink ik een biertje met vrienden. Dit zijn dingen die ik leuk vind om te doen. Ik zou het wel fijn vinden om een vriendin te hebben waarmee ik leuke dingen kan doen.'

Wat voor invloed heeft diabetes op 'gewoon leven'?

'Mijn leven is heel anders geworden. Voordat ik ziek werd kon ik alles eten. Ik kon veel snoepen. Ik merk dat ik er nu over na moet denken. Ik moet opletten hoe hoog of laag mijn suiker is.'



Bij de kerstwandeling kreeg ik bijvoorbeeld een toeval doordat mijn suiker te laag was. Dat vond ik best vervelend.'

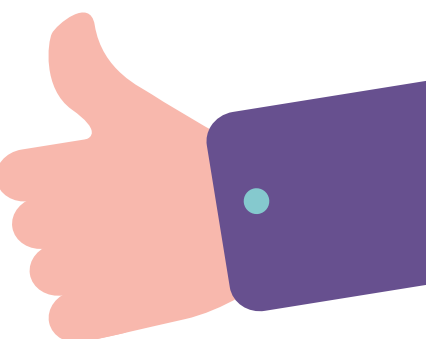
Wat heb je nodig om 'gewoon jezelf te blijven' en te leven met diabetes?

'Ik moest er wel aan wennen, maar wat mij heeft geholpen is om het aan de groep te vertellen dat ik suikerpatiënt ben. In het begin heb ik er heel veel over gepraat met de begeleiding en Marloes (de huisarts).'

Ik neem medicijnen in voor mijn diabetes wanneer ik 'gewoon' wil eten. Ik ben blij dat ik door de medicijnen nog steeds af en toe vette dingen kan eten.

Heb je een tip voor anderen die diabetes hebben?

'Het is belangrijk om open kaart te spelen, niet erom heen te draaien en om te vertellen aan mensen dat je patiënt bent.'



De Lokale Cliëntenraad (LCR) van Katwijk maakt zich bekend

TEKST EN FOTO JOLANDA HAASNOOT

Misschien heb je deze bus al eens zien staan op de receptie in het hoofgebouw van Zeehos. Het is de bus van de Cliëntenraad van Katwijk. Het is één van de middelen waarmee de raad met jullie in contact wil komen. Wil je een vraag stellen aan de cliëntenraad of wil je iets bespreekbaar maken? Dan kun je de bus daarvoor gebruiken, dat kan ook anoniem.

De raad houdt zich bezig met onderwerpen die voor alle cliënten belangrijk zijn, zoals de zorg, maaltijden, schoonmaak, de was, activiteiten, je huis en de veiligheid daarvan. De raad is er niet voor individuele klachten, daarvoor kun je de cliëntenvertrouwenspersoon raadplegen. Wij hopen dat jullie de bus gaan gebruiken, want wij zijn er voor jullie en willen graag weten wat jullie bezighoudt.

Dit geldt natuurlijk ook voor andere woningen van Raamwerk waar een ideeënbus staat.

Wil je meer weten over de raad? Of wil je de notulen ontvangen? Je kunt ons ook aanspreken of mailen naar lcrkatwijk@hetraamwerk.nl



Cliëntvertrouwenspersonen Raamwerk

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

Binnenkort start er een nieuwe cliëntvertrouwenspersoon Zorg. Met vragen of klachten kun je tot die tijd het algemene telefoonnummer van LSR bellen: **030 293 76 64**

Cliëntvertrouwenspersoon Onvrijwillige Zorg
(voor de Wet zorg en dwang)



Jessica Goedhart
06 40 97 69 89
j.goedhart@zorgstem.nl

Jessica is de tijdelijke vertrouwenspersoon Onvrijwillige zorg tot er straks weer een vaste vertrouwenspersoon is.



Even voorstellen

Melissa den Elzen en Susanne Noppert

FOTO'S KATJA PIJNAKER



Melissa den Elzen

Hoofd Facilitair Hafakker en Regio

'Op 1 februari ben ik begonnen in mijn nieuwe functie. Ik geef onder andere leiding aan team schoonmaak, team groenploeg, team receptie en team technische dienst.

Hiervoor werkte ik ook al bij Raamwerk, als medewerker vastgoed en hoofd BHV.

In mijn nieuwe functie zorg ik er samen met collega's voor dat het terrein er mooi uit ziet en dat de woningen schoon zijn. Samen met het hele facilitaire team zorgen we voor een prettige en fijne leefomgeving. Ook zorgen we voor de inkoop van de maaltijden en voor verhuizingen van cliënten.

Ik kom op veel verschillende plaatsen en heb veel contact met cliënten, dat vind ik heel leuk. Elke dag is weer anders, dus dat is lekker afwisselend.'



Susanne Noppert

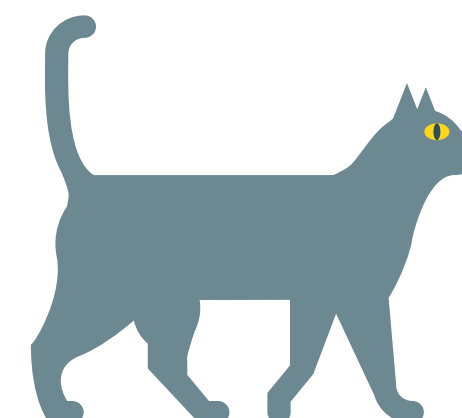
Directeur Zorg en Dienstverlening a.i.

Directeur Zorg en Dienstverlening Leonie van Son nam eind februari afscheid van Raamwerk. Susanne Noppert is tijdelijk, voor een periode van ongeveer zes tot negen maanden, directeur Zorg en Dienstverlening.

Hieronder stelt Susanne zich aan jullie voor.

'Mijn naam is Susanne Noppert en ik werk sinds 2013 als 'interim professional'. Dat betekent dat je tijdelijk ergens werkt. Zo was ik bijvoorbeeld interim directeur zorg bij Siza en bij Philadelphia. Bijzonder aan het werken in de gehandicaptenzorg vind ik de ontwikkelmogelijkheden voor cliënten. Vaak kunnen mensen meer dan ze zelf verwachten en dat is heel mooi om te zien.

Samen met mijn man Robert woon ik in de binnenstad van Hoorn. Wij hebben twee volwassen zonen, die in het appartement onder ons wonen. Heel fijn, want wij hebben zes katten. We houden erg van reizen en dan passen de jongens op. Eind februari ben ik begonnen bij Raamwerk en ik voel mij heel welkom. Ik heb al veel cliënten mogen ontmoeten en ben op veel locaties geweest. Met veel plezier ben ik bij Raamwerk aan de slag!



Jesse houdt van sporten en koken



TEKST EN FOTO **MONIQUE VAN DER PLAS**

Fitter worden

Jesse is 21 jaar oud. Hij woont sinds twee jaar op de Duinrand. Ruim een jaar geleden begon hij met sporten. Hij wil fitter worden en wat afvallen. Een keer per week gaat hij met twee andere cliënten naar sportcentrum Leeuwenhorst om te fitnessen. Hij traint een heel uur lang. Zijn begeleider heeft een schema gemaakt met oefeningen. 'Tijdens het sporten kan ik mijn hoofd leeg maken van wat ik zo in de week meemaak', vertelt Jesse.

Koken op zondag

Jesse geeft de tip om op te letten wat je eet als je af wilt vallen. In zijn woongroep kookt hij één keer per week op zondag. Hij houdt van koken. Zijn favoriete, gezonde recept is wraps met krokante kip, sla, komkommer en tomaat. Hij eet geen sauzen meer en drinkt water met gember en citroen. 'Gezond eten is heel belangrijk als je af wilt vallen', legt hij uit. Naast het sporten vindt hij zingen heel erg leuk. Hij zingt op de soos, soms ook karaoke. Eigenlijk gewoon overal. Zet 'm op Jesse. Goed bezig!



Oproep!

Jouw verhaal

De redactie is op zoek naar jouw verhaal.

Heb je een leuke hobby of verzameling? Of wil je wat anders vertellen? Alle verhalen, heel bijzonder of juist gewoon, zijn welkom! Stuur een mail: communicatie@hetraamwerk.nl en wie weet sta jij in de volgende Onze krant!



Colofon

Redactie

Steven van Aller, Jolien Eenkhoorn, Jolanda Haasnoot, Esther Hessel, Monique van der Plas

Ontwerp en opmaak

Ready for take-off

Fotografie

Steven van Aller, Jolanda Haasnoot, Katja Pijnaker, Ellen van der Plas, Monique van der Plas, Studio Oostrum fotografie

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