

Nummer 1 – april 2021

Onze krant



De hobby van Marco
Lees het op pagina 3

**Gouden stenen,
appeltaart en cupcakes!**
Lees het op pagina 7

En verder
Wie wil jij de
groetjes doen?

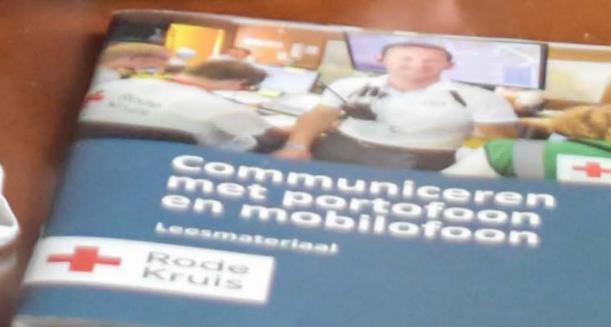
Carnaval in
coronatijd

Online bingo!

En nog veel meer!

voor alle cliënten van

Raamwerk



Welkom



Corona is inmiddels ruim een jaar onderdeel van ons leven. Voor veel cliënten was -en is- het geen gemakkelijke tijd. Veel is anders dan voorheen. Ik ben trots op hoe jullie omgaan met de beperkingen die er zijn. Met elkaar maken we het beste van de omstandigheden. Gelukkig hebben veel cliënten en medewerkers van Raamwerk zich inmiddels laten vaccineren. Zo gaan we stap voor stap met elkaar naar een veiliger en 'gewoner' leven voor ons allemaal. Bedankt voor jullie begrip en geduld in deze bijzondere periode!

Hans de Cocq van Delwijnen
Algemeen directeur / Bestuurder

Gelukkig worden in er, ook in deze coronatijd, leuke dingen georganiseerd bij Raamwerk. Wat dacht je bijvoorbeeld van de Online Bingo? Of het 'corona proof' Carnaval? Of 'Heel Hartschelp Bakt', waarbij op Zeehos de lekkerste taarten werden gebakken. Je leest erover in deze krant. Ook kun je lezen wie Monica, Ron, Steven en Liza door corona minder vaak zien en de groeten willen doen.

Veel leesplezier gewenst!

Deze keer in Onze krant:



Een eigen huis, een plek onder de zon!
Pagina 4



Heel Hartschelp Bakt!
Pagina 6



Alaaf Alaaf!
Pagina 10



Leuke workshops op de Hafakker!
Pagina 10

De hobby van Marco

EHBO



TEKST MICHEL VAN TONGEREN FOTO KATJA PIJNAKER

Marco is een behulpzame man die graag mensen helpt. Marco is EHBO-er en gaat met een collega van de EHBO Bollenstreek regelmatig assisteren bij evenementen. Zij doen dan samen de eerste hulp bij ongevallen.

Marco heeft hiervoor een opleiding gedaan en heeft nu een Oranje-kruis diploma. Hij weet dus precies wat hij moet doen om iemand die iets heeft opgelopen te helpen.

Je ziet de EHBO-mensen meestal bij evenementen, zoals carnavaal, de intocht van Sinterklaas, harddraverij.

Eigenlijk zie je ze bij alles waar veel mensen op af komen. Nu, in coronatijd, heeft Marco dan ook helaas niet veel te doen.

Marco heeft 12 avonden les gekregen om de juiste eerste hulp te bieden. 'Het verbinden van een wond is niet zo ingewikkeld, dat kan je leren. Moeilijker is om te kiezen wat je moet doen en wie je als eerste helpt bij een ongeval. Want als er meerdere mensen met letsel bij me komen moet ik kiezen wie het eerste aan de beurt is. Dat is soms heel moeilijk en ook daar heb ik een training voor gekregen. Ook zijn er best veel regels wat wel en niet mag en waar ik rekening mee moet houden', vertelt Marco.

Dus echt eerste hulp van een heel aardige man, die zeker weet dat hij het kan. Marco heel veel succes.

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.

Het verhaal van Arja, Joost en Karin

Een eigen huis, een plek onder de zon!



TEKST MICHEL VAN TONGEREN FOTO'S KATJA PIJNAKER

In dit verhaal gaan we 20 jaar terug in de tijd. Je mocht een woonwens invullen, want er ging veel veranderen. Iedereen woonde toen nog in groepen, soms zelf met 24 mensen in één huis. Veel mensen wilden net als dat René Froger zong 'een eigen huis, een plek onder de zon'.

Het bleek dat iedereen gewoon een eigen huis met voordeur, bel, telefoon, douche en begeleiding wilde. Op het Rembrandtplein in Lisse kon dat als eerste. Daar kreeg men een eigen appartement en begeleiding vanuit een Steunpunt. Een Steunpunt is een centrale ruimte in de buurt waar leiding is en waar je kan komen eten. We gaan met Onze Krant op bezoek bij de mensen die twintig jaar geleden op de flat aan het Rembrandtplein gingen wonen.

Arja

'Twintig jaar geleden veranderde er veel in mijn leven, ik kreeg een baan en ik ging op mezelf wonen. Op het Rembrandtplein kreeg ik een appartement, vlakbij mijn ouders en mijn zussen. Het was de bedoeling dat ik alles zelf ging doen. Dat gaat goed met hulp van de begeleiding.

Boodschappen doe ik wel, maar zelf koken hoef ik niet. De maaltijden krijg ik vanuit het Steunpunt. In de begintijd kreeg ik ook ander werk, ik ging werken bij de receptie in Noordwijkerhout. Daar haalde ik papier op en bracht ik de post rond en was ik koffiedame als er een vergadering was. Als er niemand was nam ik de telefoon op. Nu werk ik bij Dichtbij, dat is een dagcentrum voor iedereen die in Lisse woont.'



Het is best veel werk om alleen te wonen, je moet de was doen, boodschappen en voor je eten zorgen

Joost

Joost en Karin zijn al 20 jaar burens. Bij Joost hangt een fotolijstje van een heel jonge man die blij is met zijn nieuwe huis. Hij was toen 20 jaar en ging op zichzelf wonen. Dat was best een grote stap, maar het lukte prima met ondersteuning van zijn ouders en begeleiding.

Joost vertelt over de voordelen van alleen wonen. 'Het leukste is dat ik veel privacy heb en mag bepalen wie er bij me langs komt en tot hoe laat. Doordeweeks komt er elke dag wel begeleiding langs, we gaan dan iets ondernemen of doen iets creatiefs. In het weekend maak ik samen met de begeleiding mijn huis schoon en ga ik naar mijn moeder.'

Het leukste is dat ik veel privacy heb en mag bepalen wie er bij me langs komt

Karin

Karin woont vanaf het begin op het Rembrandtplein en vertelt: 'Vroeger woonde ik op Ursula in Nieuwveen en later op de Hafakker. Daar vroegen ze aan mij hoe mijn huis er uit moest zien als ik mocht kiezen. Dat was niet zo moeilijk want ik wilde alleen wonen, na al die jaren met mensen om me heen.' Haar wens kwam uit en nu woont ze al 20 jaar naast Joost.

'Het is best veel werk om alleen te wonen, want je moet de was doen, boodschappen doen en voor je eten zorgen. Ik koop maaltijden voor in de magnetron en ik ga twee keer per week naar het Steunpunt om te eten. Op dinsdag komt mijn schoonmaakster langs en elke woensdag heb ik contact met Jos, we bellen of hij komt langs. Jos ken ik al 44 jaar van Ursula en hij is nog steeds mijn vrijwilliger.'

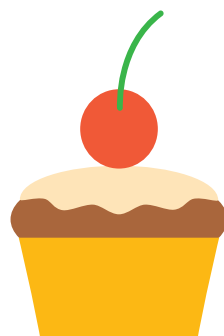


Vroeger ging ik in het weekend naar de La Soos in Leiden, helaas gaat dat nu niet vanwege de lockdown. Dat is wel jammer, want je ziet dan minder mensen als je op jezelf woont. Gelukkig komt de zomer er aan en gaat de boerderij waar ik werk weer open.'

Dagbesteding

Heel Hartschelp Bakt!

TEKST EN FOTO'S GERDA JONKER



Na weken voorbereiding en voorpret was het donderdag 28 januari dan eindelijk zover, de eerste keer 'Heel Hartschelp bakt'.

Een activiteit, bedacht door dagbesteding Lagune, om elkaar op een leuke en lekkere manier uit te dagen. Deze activiteit zou eind maart vorig jaar plaats hebben gevonden, maar is door het sluiten van dagbesteding jammer genoeg niet doorgegaan. Toch was het idee zo leuk dat we het op een andere manier georganiseerd hebben, niet 'Heel Lagune bakt' maar 'Heel Hartschelp bakt'!



Per woning is een taart gebakken, een heel leuke en lekkere activiteit, die natuurlijk ook al de nodige voorpret met zich meebracht. Welke taart gaan we bakken en wie gaat er winnen? Op de dag zelf heeft elke woning een taart gebakken.



Begin van de middag zijn de taarten naar dagbesteding het Labyrint gebracht om ze te snijden en verdelen voor de jurering. Welke taart zag er het mooiste uit en welke smaakte het lekkerst?



Alle woningen van de Hartschelpen kreeg van elke gebakken taart een stukje om te proeven. De uitslag was duidelijk: elke woning had supergoed zijn best gedaan en alle taarten smaakten lekker en zagen er mooi uit, toch kwam Hartschelp 45 als winnaar uit de bus met de mooiste en lekkerste taart.



Het was een geslaagde dag, zelfs zo leuk dat de volgende smakelijke activiteit meteen ingepland werd, namelijk welke woning maakt de lekkerste stampot, dus....Heel Hartschelp Stampot!

Schat zoeken

Gouden stenen, appeltaart en cupcakes!

TEKST EN FOTO'S EEFJE VISSER

Project 'In de buurt' heeft samen met 't Bollenpalet stenen beschilderd. Deze stenen zijn verstopt door cliënten van In de buurt en 't Bollenpalet, op verschillende plekken in Sassenheim. Buurtbewoners mochten deze stenen zoeken. Degene die de gouden steen vond, werd beloond met een appeltaart.

Ook waren er 10 kleine steentjes verstopt waarop een cupcake stond getekend. Kinderen mochten de gevonden stenen naar de dagbesteding op de Tolhuisstraat brengen en ontvingen dan een zelfgebakken cupcake!

De verstopt- en zoekactie was een groot en lekker succes!



Aan wie wil jij de groeten doen in deze coronatijd?



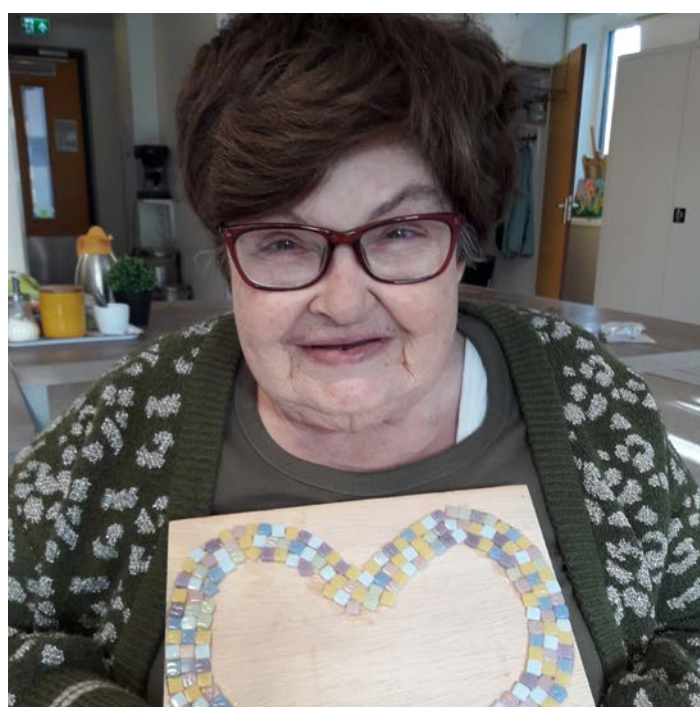
Ik doe de groeten aan alle lieve collega's van de Zorgboerderij. Ik mis jullie allemaal, en ook de konijnen, paarden, schapen en varkens. Een knuffel van Monica



Lieve Jacqueline,
Via deze weg wil ik jou de groetjes doen. Ik hoop je snel weer te zien tijdens het wandelen. Dag allerliefste, knuffels van Ron



Ik wil graag de groeten doen aan mijn collega's van de Zorgboerderij. Door corona kan ik niet samenwerken met al mijn collega's tegelijk. Ik hoop ze snel weer terug te zien! Groetjes Steven



Lieve Eveline, jij bent een engeltje voor mij! Liefs van Liza xxx

Carnaval in coronatijd

Alaaf, alaaf!

TEKST EN FOTO'S MARISKA VAN BEELEN

Carnavalsvereniging De Keiebijters uit Noordwijkerhout zorgde voor een waar 'Gebakjes Feest'. Dit was een alternatief voor de Boerenbruiloft, die vanwege corona dit jaar niet doorging. Prins Nounours en Prinses Curiosa brachten gebakjes rond.

Zowel bij de woningen, de Zorgboerderij, als de Waterjuffers werden cliënten met carnavalsmuziek vermaakt. Veel cliënten en begeleiders waren uitgedost in carnavalskledij.

De week voor carnaval waren er feesttasjes uitgedeeld. Daarmee konden de locaties carnaval-proof gemaakt worden, wat het feestje helemaal compleet maakte. Al met al een zeer geslaagd carnavalsfeestje!

Keiebijters bedankt!

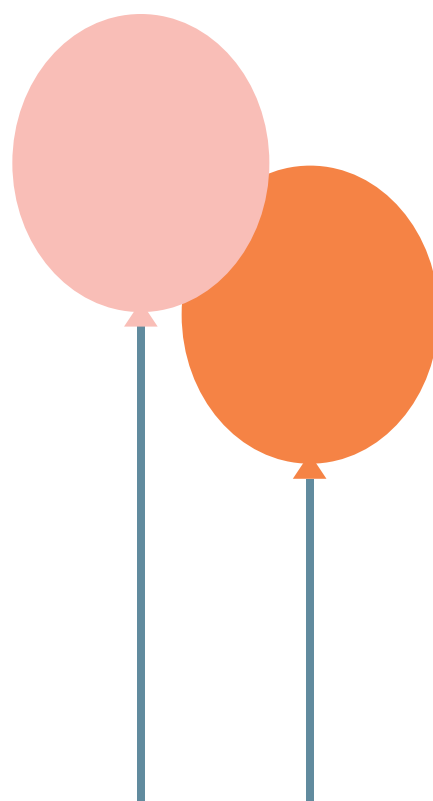


Hoera!

Willy ziet Sarah!

TEKST MICHEL VAN TONGEREN FOTO KATJA PIJNAKER

Als je 50 wordt 'zie je Sarah', zo is de uitdrukking. Nu is Sarah zien natuurlijk niet zo bijzonder, want veel mensen worden 50 jaar. Toch verdient Willy echt wel een extra taartpuntje. Of juist niet? Hieronder lees je het verhaal van een doorzetter.



Willy woont nu al zo'n 7 jaar op het Rembrandtplein in Lisse. Ze hield van lekkere dingen eten. Heerlijk! Vaak at ze best ongezond, vertelde ze. Daardoor was ze veel aangekomen in gewicht. Vorig jaar heeft Willy besloten om voor haar 50e verjaardag af te gaan vallen.

Inmiddels is ze al bijna een jaar op dieet en 25 kg afgevallen. Dat is een heel knappe prestatie.

Een goede hulp waren haar diëtiste, een stappenteller op haar telefoon, fietsen naar het werk en veel wandelen.

'Elke dag loop ik 10.000 stappen, dat is het doel. Dat lijkt ver, maar het is ongeveer 7 kilometer. Dat is precies een mooi rondje wat ik ook liep met Nordic Walking bij de Zevensprong.

De stappenteller is een heel handige app. Die heeft me goed geholpen om door te zetten. Je kan namelijk precies zien hoeveel je nog moet lopen om af te vallen op die dag. Dat hoeft niet precies elke dag hetzelfde te zijn. Je kan ook minder eten en dat scheelt weer lopen.

Het leuke aan afvallen is, dat ik ook geen zin meer heb om vette dingen te eten en te snoepen.

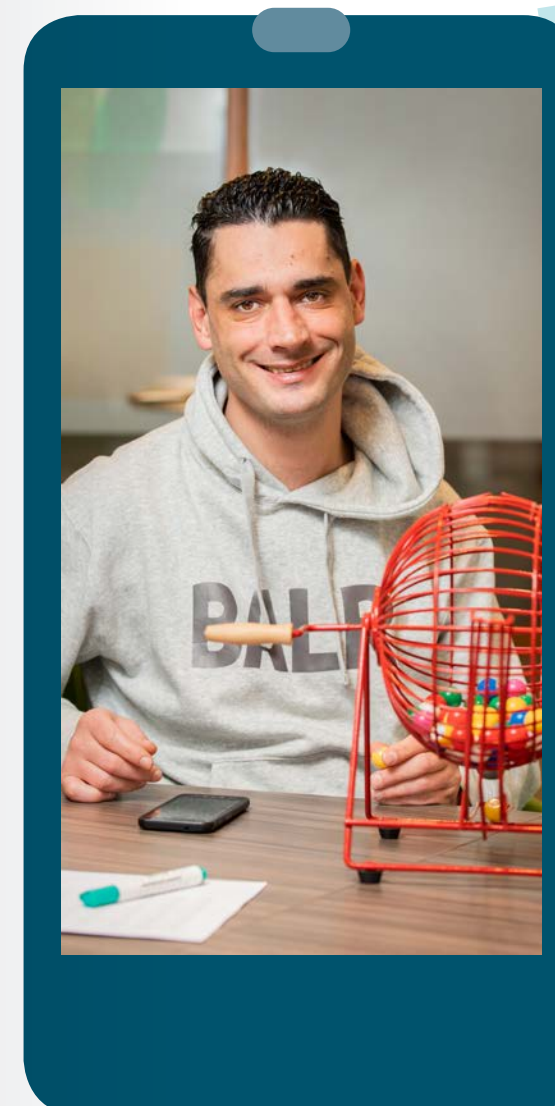
Nu neem ik een tomaatje met een plakje kaas of een stuk komkommer. De komkommer kan ik dan delen met mijn cavia Stampertje. Dat is een gezellig geluid, want je hoort ons allebei knagen aan de komkommer.'

Willy van harte gefeliciteerd!

Spelletjes doen

Online Bingo!

TEKST JOLANDA HAASNOOT FOTO JACCO REMMELZWAAL



2	52	69	23	10
15	4	8	74	3
66	12	★	21	27
29	46	12	17	45
33	13	37	6	70

54

9

12

18

In het begin was Stefan wel een beetje zenuwachtig, maar daar heeft hij nu geen last meer van. Hij vindt het erg leuk om te doen, vooral als er 'bingo' geroepen wordt en er een prijs uitgereikt mag worden.

Achter de schermen wordt door Duinrand 11 hard gewerkt om leuke prijzen te verzamelen. Anne-Sophie bakt elke week een taart, dit is de hoofdprijs voor degene die als eerste 'volle kaart' roept. Sylvia maakt creatieve cadeaus, zoals bijvoorbeeld een mooie schelpenkrans. Iedereen draagt zijn steentje bij. Deelnemen gaat via een app of de telefoon van de begeleiding. Op die app kun je vrijdagmorgen zien uit welke prijzen (meestal 20 stuks) je kunt kiezen.

De bingokaarten kunnen opgehaald worden op het Centraal Bureau of ze worden gemaild naar de afdeling.

Binnen Raamwerk zijn er leuke initiatieven om de Corona tijd gezellig door te komen. Op vrijdagmiddag om de week is er de online bingo. Ideaal, want je hoeft er de deur niet voor uit en maakt toch kans op mooie prijzen! Stefan is onze bingo omroeper.

Met de nodige humor roept Stefan de cijfers om en vertelt hij wat er op de bijbehorende afbeelding staat.

Woon je in de Regio en wil je ook meedoen? Stuur een mail naar de afdeling Vrije Tijd, het emailadres is vrijetijd-vrijwilligers@hetraamwerk.nl

Lekker bezig

Leuke workshops op de Hafakker!

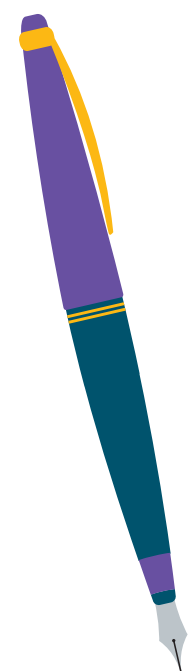
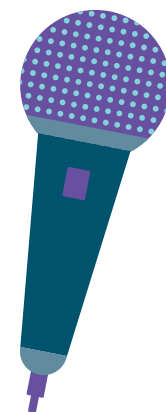
TEKST MARISKA VAN BEELEN FOTO'S MARISKA VAN BEELEN EN STEVEN VAN ALLER

In februari is de dagbesteding op de Hafakker gestart met 'Het workshop innovatie team'. Er zijn verschillende workshops zoals: houtbewerken, sfeerviering, percussie, beauty, bakken en koken, poëzie, rijmen en rappen. Je kunt kortom van alles doen of uitproberen. Maar ook 'alleen' meebeleven is helemaal prima. Zo maak je plezier en ontdek je je talenten.

Samen werken aan een gedicht

Ron Goud geeft de workshop: 'poëzie, rijmen en rappen'. Hij vertelt: 'Het is mooi om samen te werken aan een gedicht. Je ziet het zelfvertrouwen van de workshopdeelnemers groeien en merkt dat het vinden van woorden iemand steeds beter afgaat.'

Dick woont bij zijn ouders thuis en heeft dagbesteding bij de Waterlelie in Noordwijkerhout. Samen met Ron heeft hij het gedicht 'De boerderij' geschreven. De woorden en zinnen van het gedicht zijn helemaal van Dick zelf. Omdat Dick niet kan schrijven, schrijft Ron voor hem op wat hij zegt.



Trots op de boerderij

Het onderwerp van het gedicht is 'De boerderij' omdat Dick trots is, op waar hij vandaan komt. De boerderij is heel interessant en er is zoveel over te vertellen, dat wilde hij graag met anderen delen. Het eindresultaat van het gedicht vindt hij erg leuk. Wat hij ermee gaat doen, weet hij nog niet. 'Misschien laat ik het wel op een kaart zetten, of op zo'n groot bord bij de ingang van de boerderij.'



'De boerderij'

Gedicht van Dick, opgeschreven door Ron

De boerderij van Piet uit Friesland, die kan zelf kaas
maken jong belegen kaas, een leuke uitdrukking
heel groot met heel veel waterbakken

Koeien. Met koeien begonnen sinds 2009
De eerste koeien kwamen uit België
In dat weekendje weg naar Plopsa-land,
ze waren op de crossbaan begonnen
De eerste met zijn kalf, het weiland moest
nog worden gemaakt

Met een toekomstplan groter gemaakt
met een eiland in een vijver met bestrating ertussen
alsof het gemaakt is voor mijn squad en een paal
voor ooievaars in het midden waar kraaien op
af komen het wordt steeds groener
in Langeveld

Dick

Workshop Houtbewerken

Dick heeft zich ook opgegeven voor de workshop Houtbewerken. 'Door het coronavirus is het industriewerk wat eentonig geworden, op deze manier kan ik afwisseling in mijn werk brengen en nieuwe dingen leren.' Aan de workshop Houtbewerken deden ook Annet en Leo mee, zoals je op de foto's kunt zien.

Woon je op de Hafakker, heb je een indicatie Dagbesteding en wil je ook meedoen aan de workshops? Laat het je begeleider van dagbesteding weten.





De hobby van Wim

Sigarenbandjes verzamelen

TEKST MICHEL VAN TONGEREN FOTO KATJA PIJNAKER

Vandaag gaan we op bezoek bij Wim. Hij woont sinds een paar jaar op de Duinrand in Noordwijkerhout. Wim heeft altijd een lekker sigaartje gerookt en de bandjes die er omheen zitten gespaard. Deze heeft hij in boeken geplakt, op series en op nummer.

Wim vertelt: 'Je koopt een doos van 10 sigaren. De bandjes zijn allemaal verschillend en hebben een kleur en een plaatje.'

Zo is er een serie van Italië met 10 foto's van steden zoals Milaan en Venetië en ook nog in vier kleuren. Dat zijn al 40 verschillende bandjes. Ook zijn er series van vlaggen, dieren, verzin het maar en het is er.'

Dat was te zien want Wim haalde dertien plakboeken uit zijn kast met keurig in rijtjes geplakte bandjes er in. Ook heeft hij bijzondere themaboeken. 'Soms was het boek bijna vol en had ik nog twee bandjes nodig, dan kocht ik weer een doos sigaren en zaten de goede bandje er niet in.

Dat was balen. Als de sigaren op waren kocht ik weer datzelfde merk tot de serie compleet was. Eigenlijk heb ik best veel gerookt. Nu rook ik niet meer en is het een mooie verzameling geworden', sluit Wim af.

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.



Vertrouwenspersonen Raamwerk

Vanaf vorig jaar werken er twee cliënt-vertrouwenspersonen voor Raamwerk. Els van der Ark is cliëntvertrouwenspersoon Zorg en Jan Middel is cliëntvertrouwenspersoon Onvrijwillige zorg (voor de Wet Zorg en Dwang). Jan werkt alleen voor de Hafakker, omdat de Wet Zorg en Dwang op dit moment alleen hier geldt. Zij werken samen.

Als Els een vraag krijgt over onvrijwillige zorg, dan zal zij je vragen of ze dit mag doorgeven aan Jan. En als Jan een vraag krijgt die bij Els past dan zal hij dit ook doen. Zij vragen jullie altijd om toestemming en het blijft vertrouwelijk.

Zodra het mogelijk is hopen Els en Jan jullie weer in het echt te kunnen ontmoeten. Zij kijken hier erg naar uit.



Els van der Ark

06 19 46 23 58
e.vanderark@hetlsr.nl



Jan Middel

06 36 37 80 76
j.middel@zorgstem.nl

Recept

Feta Omelet

Wat heb je nodig:

- Twee eieren
- Half kopje melk
- Stuk feta
- Een aardappel
- Diepvries spinazie
- Zout en peper



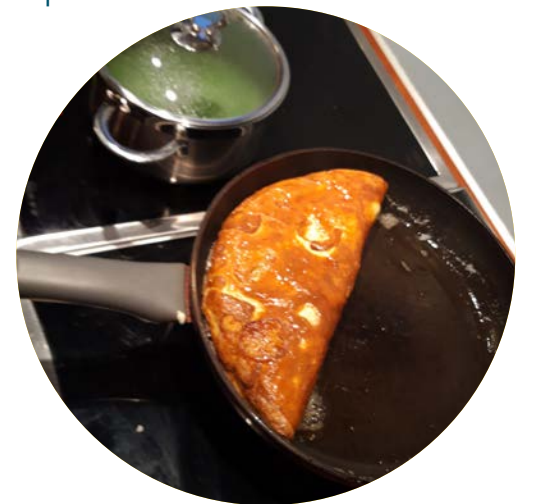
Bereiding:

Breek de eieren open en doe de inhoud in een schaal. Schenk de melk erbij. Kluts dit goed door elkaar met een garde en doe er ondertussen zout en een beetje peper bij.

Schil de aardappel en snijd deze in plakjes. Doe een klontje boter in de koekenpan en laat deze smelten, leg de plakjes aardappel er in. Bak deze lekker bruin. Je kan gelijktijdig de omelet maken en de spinazie rustig opwarmen in een pan.

Schenk de eieren bij de plakjes aardappel en en je zal zien dat ze gelijk gaan bakken. Laat ze op een matig vuurtje bakken met de deksel op de pan, je zal zien dat het een mooie dikke omelet wordt.

Als de omelet los komt van de bodem dan is de omelet goed gebakken. Doe het vuur laag en leg stukjes feta op de helft van de omelet en vouw 'm dubbel in de pan.



Laat de omelet nog een minuutje in de pan, met de deksel er op, hierdoor zal de feta zacht worden.

Nu kan je de omelet op je bord bij de spinazie serveren.

Eet smakelijk!

Even zitten

Mooie Mozaïekstoel voor Zeereep 7-9

TEKST EN FOTO'S LISETTE BEUGELSHOF

De cliënten van Zeereep 7-13 misten een stoel waar je buiten even op kan zitten. Inmiddels is er door cluster IZ (Intensieve Zorg) een betonnen stoel aangeschaft. En dan niet zomaar een stoel, maar een stoel die door de cliënten zelf versierd gaat worden met mozaïekstenen. Deze stoel komt straks buiten te staan voor het gebouw van Zeereep 7-13.

De betonnen stoel naar binnen krijgen was best een klus. Daarna heeft begeleider Jeanette er een prachtig ontwerp op gemaakt. Cliënt Leon heeft namens zeereep 7-9 het eerste mozaïeksteentje mogen leggen.

De komende maanden wordt de stoel tijdens dagbesteding verder versierd door de cliënten, zodat hij naar verwachting in de zomer in gebruik kan worden genomen.



Oproep!

Jouw verhaal

De redactie is op zoek naar jouw verhaal.

Heb je een leuke hobby of verzameling? Of wil je vertellen hoe het met je gaat in coronatijd? 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

Esther Hessel (coördinatie),
Jolanda Haasnoot, Michel van Tongeren,
Mariska van Beelen, Eefje Visser,
Gerda Jonker, Lisette Beugelshof

Ontwerp en opmaak

Ready for take-off

Fotografie

Katja Pijnaker, Mariska van Beelen,
Jacco Rimmelzwaal,
Michel van Tongeren, Gerda Jonker,
Lisette Beugelshof, Steven van Aller

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