

Nummer 3 – oktober 2017

Onze krant



**Gezond leven
voelt goed!**

Lees het op pagina 4

Thuis bij Corrie

Lees het op pagina 10

En verder

Een mooie
foto van Sissi

De varkentjes
van Raymond

Zo was het op
de Beweedag

En nog veel meer!

voor alle cliënten van **Raamwerk**

Welkom



Michel Snoek
Afdeling
fysiotherapie
De Hafakker

Kom in beweging

Bewegen is een belangrijk onderdeel van een gezond leven. Door te bewegen worden je hart, spieren en botten sterker. Bovendien is het leuk en gezellig en je wordt er vrolijk van.

Meer dan genoeg redenen om in beweging te komen, toch beweegt niet iedereen voldoende. Raamwerk wil graag dat cliënten meer gaan bewegen. Daarom zijn er verschillende initiatieven bedacht om het bewegen te stimuleren. Zoals de Beweegdag op 28 september op de Hafakker in Noordwijkerhout. Deze dag stond in het teken van lekker actief bezig zijn en met plezier bewegen. De activiteiten waren zowel binnen als buiten.

Wij kregen hierbij hulp van medewerkers van het bedrijf Janssen uit Leiden. Op de foto's verderop in de krant kun je zien dat het voor allemaal een geslaagde actieve dag was.

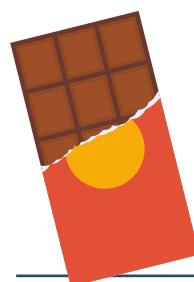
Voor alle cliënten van het Raamwerk zijn geschikte beweegactiviteiten te vinden, ongeacht je (lichamelijke) beperkingen. Vraag je begeleiders om met je mee te denken of je te helpen.

Activiteiten Kalender



Eurospoor Jaarbeurs
Vrijtijdsclub Hafakker
4 november

**Maak de droom
waar Utrecht**
21 november



**Chocolade fabriek
Medemblik**
Vrijtijdsclub Hafakker
25 november



**Global Garden
Kerstshow**
Vrijtijdsclub Hafakker
9 december

**Kerstmarkt
zorgboerderij Hafakker**
13 december

**Meer informatie over deze en
nog veel meer activiteiten?**
Kijk op de Facebookpagina
Vrijwilligers bij Raamwerk



TEKST JOLANDA HAASNOOT FOTO LEO KLINKENBERG

Raymond van Ruiten is 38 jaar, woont op de Speenkruidhof in Voorhout en is helemaal gek van varkentjes.

Als jongen liep hij al stage bij kinderboerderij Groenendaal in Heemstede. Daar begon zijn passie voor varkens. Op de foto aan de wand, genomen in die tijd, kun je zien dat Raymond plezier heeft in de verzorging van de varkens. Hij werkt nu op de kinderboerderij in Sassenheim en Voorhout. Hij zorgt daar voor alle dieren en hun verblijven, maar met de varkens heeft hij toch het meest. Ze zijn lief en luisteren goed naar hem.

Thuis gaat de liefde voor varkens verder. Raymond heeft namelijk een grote verzameling varkentjes. Je waant je in een heuse varkensstal, maar dan zonder de geur en beslist niet rommelig. De beeldjes in allerlei soorten en maten staan keurig uitgesteld in de vitrines, je kijkt je ogen uit! Op de foto zie je een deel van zijn collectie, maar er is veel meer. Zoveel dat het niet meer in zijn kamer past. Raymond geniet van alles wat hij samen met zijn familie verzameld heeft.

**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.



Gezond leven voelt goed!

TEKST DANIEL ARENTS

Voor 2017 hebben we samen een afspraak gemaakt: we gaan allemaal proberen gezonder te leven. Waarom? Je voelt je veel beter als je gezond bent! Veel van ons zijn al heel goed bezig. In dit verhaal lees je wat andere mensen doen om gezond te blijven. Ook geeft diëtiste Marloes tips. Misschien zit er wel een leuk idee voor jezelf bij!

Waarom is gezond leven belangrijk?

Het is natuurlijk logisch dat gezond leven goed is voor je gezondheid. Mensen die gezond eten en bewegen worden minder vaak ziek. Maar er zijn meer redenen. Door gezond te leven krijg je bijvoorbeeld meer energie! Als je gezonder leeft bent je vaak vrolijker en heb je meer zin om dingen te doen. En ook niet onbelangrijk: door gezond te leven ga je je beter voelen over je eigen lichaam. Genoeg redenen om gezond te leven dus. Maar hoe weet je of je gezond leeft?

Een gezond gewicht

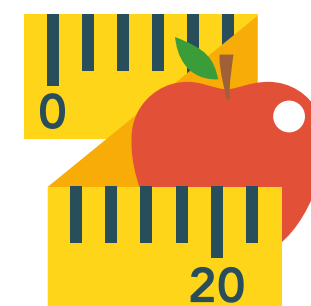
Een goede manier om te weten of je gezond leeft is om te weten of je een gezond gewicht hebt. Marloes is diëtiste bij Raamwerk. Een diëtist weet veel over gezondheid. Volgens haar is een gezond gewicht een gewicht dat past bij hoe lang je bent: 'Heb je overgewicht dan is je gewicht te hoog voor je lengte. En heb je ondergewicht dan is je gewicht te laag voor je lengte. Te zwaar of te licht zijn is niet goed voor je lichaam. Het is

belangrijk om te kijken wat je eraan kan doen.' Volgens Marloes zijn twee dingen belangrijk voor een gezond gewicht: eten en bewegen.

Als je meerdere keren per dag een klein beetje eet, heb je eerder weer trek. Op die manier kan je meer eten.

Eten

De eerste stap is gezond eten. Bij gezond eten let je op wat je eet en hoeveel je eet. Op Strandschelp 13 halen bewoners elke vrijdag fruit. Dat is een goed voorbeeld van letten op wat je eet. Fruit is gezonder dan snacks en vaak net zo lekker! Bij de Oude Post zijn ze ook bezig met gezond eten. Op zaterdag en zondag gaan ze zelf koken. Dat is gezonder dan pizza of patat halen, omdat er meer groente in zit en minder vet.



Afvaltips van Marloes:

1. Rustig eten

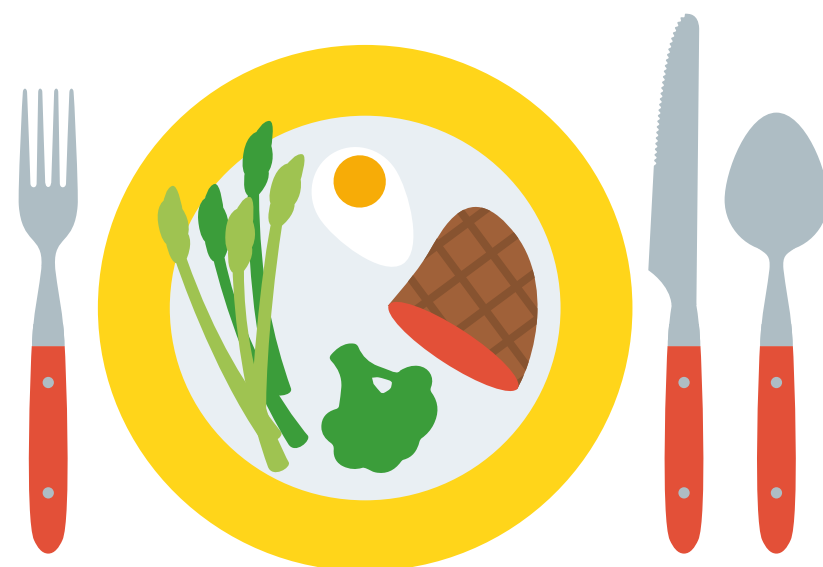
Als je rustig eet voel je je sneller vol

2. Let op light

Light-producten zijn niet altijd gezond

3. Kleiner bord

Met een kleiner bord neem je minder eten.



Het is dus ook belangrijk om te letten op hoeveel je eet. Als je te veel weegt kan je beter minder eten. Als je te weinig weegt kan je beter meer eten. Dat klinkt logisch, maar is niet altijd makkelijk. Bij dit artikel staan drie tips van Marloes om af te kunnen vallen. Marloes heeft ook een tip voor mensen die meer willen wegen: "Als je meerdere keren per dag een klein beetje eet, heb je eerder weer trek. Op die manier kan je meer eten".

Bewegen

De tweede stap die Marloes noemt is bewegen. Als je eet krijgt je lichaam energie binnen. Als je te veel energie krijgt wordt je zwaarder. Door te bewegen kan je die energie kwijt raken. Bewegen is ook goed voor je spieren en gewrichten. Dubbel gezond dus!

Door te bewegen kan je energie kwijtraken

Bewegen kan op veel manieren. Je kan een wandeling maken, of fietsen op bijvoorbeeld een duofiets. Bij de fysiotherapeut zijn ook veel apparaten om mee te bewegen. Het fijnste is natuurlijk als je bewegen leuk kan maken.



Op de Hafakker was afgelopen maand de beweegdag. Daar lees je meer over in het voorwoord. In de vorige kranten stonden verhalen over de tovertafel en de beweegbox bij het Zeehos.

Bij Duinrand 19 zijn bewoners samen gaan voetballen. Bij de tolhuisstraat is er een maandelijkse sportmiddag. Er zijn genoeg leuke opties om te bewegen dus! Als je wilt weten wat jij kan doen, overleg dan met je begeleider. Die kan je altijd helpen.



Een mooie foto van Sissi



TEKST ESTHER HESSEL FOTO STUDIO OOSTRUM

Sissi Schrik woont in de Oude Post in Sassenheim. Er staat een heel mooie foto van haar in het 'jaardocument' van Raamwerk. Dat is een soort boek waar allemaal informatie over Raamwerk in staat. Ook vorig jaar stond Sissi daarin, maar dit jaar is er een nieuwe foto gemaakt. Daar is een bijzondere reden voor. Sissi is namelijk wel zeventien kilo afgevallen! Veel mensen herkennen Sissi van de mooie nieuwe foto. Dat is leuk!

Afvallen is Sissi gelukt door bijvoorbeeld minder saus te eten bij haar avondeten, en minder zoetigheid. Ze vindt gezonde dingen gelukkig ook heel lekker. Zoals kip en spinazie, en fruit als tussendoortje. Afvallen deed ze niet alleen, maar samen met buurvrouwen Lisette en Tanja. Dat is natuurlijk veel gezelliger!

Ook bewegen is goed als je af wilt vallen. Dat doet Sissi vaak op de Motomed. Dat is een speciale fiets, waarop je zittend op een stoel in huis kan fietsen. Er is een scherm bij, zodat je bijvoorbeeld door de Bollenstreek kan fietsen. Nu Sissi slanker is gaat ook lopen veel beter.

Wil jij ook gezonder eten en afvallen?

Kijk dan eens naar de tips in het hoofdartikel, een pagina terug!



Appeltje eitje!

Laura, Ginger en Hanneke werken alle drie bij het winkeltje appeltje eitje.

Dit vinden ze erg leuk. Ze verkopen daar allerlei gezonde dingen zoals tomaten, sla, aardappelen en courgettes. Alles komt uit eigen tuin. Gezonder kan bijna niet!



Corrie heeft het goed voor elkaar

Vandaag breng ik een bezoek aan Corrie Jansen. Ze is de oudste cliënt van Raamwerk in Noordwijk. Corrie heeft een leuk huisje in de Scheveningsestraat waar ze samen met haar poes Kareltje woont.

TEKST MICHEL VAN TONGEREN FOTO LEO KLINKENBERG

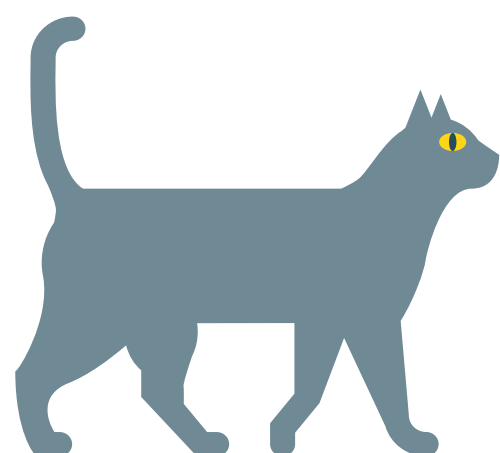
Voordat Corrie in dit huisje kwam wonen heeft ze al op veel plekken gewoond. Ze is geboren in Arnhem, maar heeft ook in Udenhout, Leiden en Voorhout gewoond. Corrie woont nu 15 jaar in haar eigen huis en het bevalt goed. 'Lekker dicht bij de Digros, daar drink ik elke dag een bakkie koffie', zegt Corrie. 'Ik woon aan de straat en dat is erg leuk want je kan zien wat iedereen doet.'

De overbuurvrouw is zwanger en de buurman van twee huizen verder is pas overleden. Corrie heeft het goed voor elkaar:

Met mevrouw van der Zalm die naast mij woont ga ik naar de bingo in de Wieken

's Avonds eet ik eten uit de oven. Dat is makkelijk, dan hoef ik geen boodschappen te doen.'

Corrie ontvangt elke dag een begeleider van de Wetering die even langs komt om te kijken hoe het met haar gaat.



Verhuizen op het Zeehos

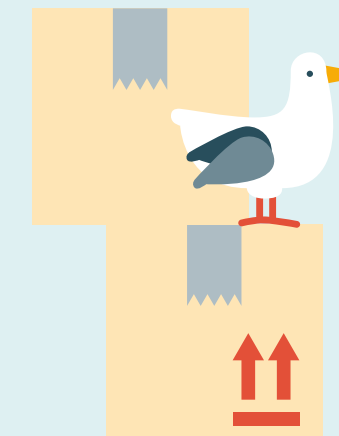
TEKST DANIEL ARENTS

Vorig jaar zijn veel mensen die op de Hafakker wonen verhuisd. Nu zijn de bewoners van het Zeehos aan de beurt. De woningen worden op een andere manier ingedeeld. Tussen 23 oktober en 14 november zal de grote verhuizing plaatsvinden

De reden om te verhuizen is om mensen die een bepaalde soort zorg nodig hebben bij elkaar te plaatsen. Op die manier kunnen de CPB'ers van een woning extra goed rekening houden met je wensen.

Dat betekent dus verhuizen. Het betekent ook dat je misschien een andere begeleider hebt. Om te zorgen dat een nieuwe begeleider alles over je weet is er een checklist gemaakt. Hierin worden alle belangrijke punten besproken.

Het verhuizen zelf gebeurt dus tussen 23 oktober en 14 november. In die weken wordt op de maandag, dinsdag en woensdag verhuisd. Op de donderdag en vrijdag is dan extra tijd om dingen te regelen.



Leuke dingen doen met de Werkpluim

TEKST ESTHER HESSEL FOTO DAGBESTEDING DE WATERJUFFERS

De cliënten van Dagbesteding krijgen elk jaar een Werkpluim. Hiermee bedankt Raamwerk ze voor hun inzet. Van de Werkpluim worden heel leuke dingen gedaan of gekocht. Zo was er in de Waterjuffers in Noordwijkerhout en op het Zeehos in Katwijk een Pluimfeest. Voor het Pluimfeest waren alle cliënten die deelnemen aan dagbesteding uitgenodigd. Er was fijne muziek en er waren lekker hapjes en drankjes.

Op de foto zie je het Pluimfeest op De Hafakker. Omdat het slecht weer was, was het feestje naar binnen verplaatst. Maar ook binnen was het heel gezellig! Paul Sellers, beroemd in Noordwijkerhout, zorgde voor de muziek.

En aan het einde van de middag was er toch nog wat zon, en kon iedereen lekker naar buiten om een Italiaans ijsje te eten.

In de regio maakten veel cliënten een gezellig uitstapje. Zoals bijvoorbeeld naar de Keukenhof, bowlen of een mooie strandrit met een rupsvoertuig. Kortom, de werkpluim zorgde voor veel plezier!



Fotoverslag

Veel plezier tijdens 'De Hafakker beweegt!'

TEKST ESTHER HESSEL FOTO'S LEO KLINKENBERG



We beginnen met een leuke opening van de dag. Even flink de spieren opwarmen met elkaar!



Overal op De Hafakker kon je lekker sporten. Zoals schieten op de mega schietschijf. Dat is heel leuk!



Het mega dartspeel. Het is best moeilijk om de pijlen goed te gooien. Maar met een beetje oefening gaat het prima!



Wat een plezier met die mooie ballen. Kom maar op, ik vang ze wel!



Op donderdag 28 september kwam De Hafakker in beweging! Ook voor mensen met een beperking is bewegen gezond en leuk. Speciaal voor alle cliënten van De Hafakker was er een dag vol leuke beweegactiviteiten. Er was van alles te doen, zoals lekker springen op een springkussen, blikgooien, een basketbalspel en touwtrekken. Of wat dacht je van de mega schietschijf en het mega dartspeel. Er was voor elk wat wils en ook in een rolstoel kon je mee doen.



Een diploma voor de sportieve prestaties. Heel goed gedaan allemaal!



Van al dat bewegen krijg je trek. Gelukkig zijn er heerlijke gezonde hapjes voor iedereen.



Ook binnen was er van alles te doen. Zoals sjoelen.



Basketbal is heel leuk. En de begeleiders zorgen voor extra lol.



Wat fijn om lekker buiten te kunnen bewegen. En wat hebben we een pret met elkaar!

Even voorstellen

Joost Visser kan en doet van alles

TEKST ESTHER HESSEL FOTO'S LEO KLINKENBERG

Joost is heel veelzijdig en doet van alles. Hij werkt bij de klussersgroep, bij boerderijwinkel Appeltje Eitje en bij restaurant de Waterjuffers op De Hafakker. En hij heeft heel veel hobby's, zoals duiken, zingen, mooie reizen maken en fitnessen.

Joost is heel zelfstandig, hij regelt veel zelf en heeft veel humor. Hij heeft ook autisme. Soms is dat handig. Hij kan bijvoorbeeld goed getallen onthouden, dus weet in de supermarkt precies wat de aanbiedingen zijn. Hij hoort heel goed, kent bijvoorbeeld veel radiozenders en soorten muziek. Hij kan ook heel geconcentreerd werken, en is erg handig met computers.



Soms is het ook lastig. Bijvoorbeeld als mensen niet begrijpen wat hij bedoelt. En het is niet leuk om uit te moeten leggen wat er met je is. Maar Joost wil geen medelijden; hij gaat graag uit van mogelijkheden en van wat er wél kan. Joost geniet van zijn leven en de dingen die hij doet. Als hij vertrouwen heeft in zichzelf en vertrouwen krijgt van de mensen om hem heen, dan gaat het goed!



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
Za en Zo 16.00 tot 20.00 uur



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

Recept: Gado Gado Lekker lekker!

RECEPT EN FOTO LEO KLINKENBERG



Boodschappen:

4 eieren
 1 brocolli
 500 gram taugé
 100 gram sperziebonen
 1 komkommer
 200 ml Satésaus
 100 gram gebakken uitjes

Zo maak je het:

Kook de eieren, de brocolli en de sperziebonen.

Als het koken bijna klaar is doe dan de komkommer in stukjes samen met de taugé er nog eventjes bij.

Laat alles even uitlekken in een vergiet.

Doe de groentes op een schaal en mix het een beetje. Strooi de gebakken uitjes er overheen. Schenk ook de satésaus over de groente. Dit alles is erg lekker met zilvervliesrijst.

Eet smakelijk!

Wat doe je met een klacht?



TEKST DANIEL ARENTS

Als je niet tevreden bent met de zorg die je krijgt, kan je dit zeggen. Of je wilt een klacht indienen. Dit is soms moeilijk, omdat het eng kan zijn om er over te praten. Of omdat je niet weet wat je moet doen. Daarom zijn er regels en mensen om je te helpen.

Als je ergens niet tevreden over bent, kan je hierover praten met je persoonlijk begeleider. Of met de leiding. Soms is het lastig om de juiste persoon te vinden om mee te praten. Of weet je niet hoe je een klacht kan indienen. Het handigst is om je begeleider om hulp te vragen. Of misschien kan een familielid helpen.

Je kan ook met een vertrouwenspersoon over je klacht spreken. Samen zoek je dan naar een oplossing. De telefoonnummers van de vertrouwenspersonen staan onderaan. Je kunt ook zelf aan de slag met je klacht. Op hetraamwerk.nl/clientinformatie/klachten vind je de klachtenregeling. Daarin staan de verschillende stappen die je kan nemen. Op pagina 15 kan je deze stappen duidelijk zien. Bijvoorbeeld dat je een klacht kan voorleggen aan de klachtencommissie.

Telefoonnummers vertrouwenspersonen:

Voor cliënten die wonen in Raamwerk is dit Roeland Hofstee, telefoon 06 22 62 49 90.

Voor Jeugdzorg is dat een vertrouwenspersoon van het AKJ, telefoon 088 555 1000.

Vertrouwenspersoon seksuele intimidatie. Dit is Hilde Bleichrodt, telefoon 06 12 84 26 52



Een mooie nieuwe tractor voor de Groenploeg

TEKST EN FOTO ESTHER HESSEL

Op 11 september kreeg de Groenploeg de sleutel van een gloednieuwe John Deere tractor. Deze is aan Raamwerk geschonken door de Stichting Vrienden van het Raamwerk.

Toon Mans is voorzitter van de Raad van Toezicht van de stichting Vrienden van het Raamwerk.

Hij overhandigde de sleutel aan Henk van Klaveren, medewerker Groen van De Hafakker en van de Regio.

De tractor vervangt een oude tractor en is super handig!

Hij wordt gebruikt voor allerlei klussen; bijvoorbeeld om gras te maaien, snoeihout en zand te vervoeren en om spullen te verhuizen.

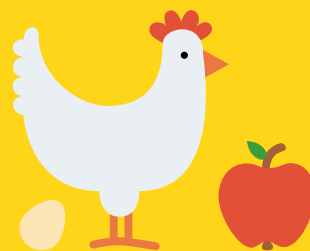
De Groenploeg is heel blij met de nieuwe aanwinst!



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, Esther Hessel, Michel van Tongeren, Studio Oostrum

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