

Nieuwsbrief
Jaargang 2024
Nummer 4

Hoeverstaetus

Beste bewoners,

We hebben een geweldig bijzonder jaar van veranderingen gehad en wat waren jullie geweldig en meegaand. Mooie fijne mensen van Draaisma bouw die bij ons verbouwd veranderd en vernieuwd hebben. Heel attent.

Anne, Jelmer, Joyce die we namens de bewoners een leuke attentie hebben gegeven.

Onze festiviteiten zijn gezellig geweest samen met de actieve bewoners en vrijwilligers, zie top zijn, altijd weer! We kunnen niet zonder jullie.

29 december gezellig oliebollen, appelflappen en een glaasje gluhwein erbij voor onze bewoners, daar sloten we 2024 mee af.

Hartelijk dank aan de liefdevolle samenwerking met Ank en Carola en ons aller Robin.

Een gezegend 2025 met als start was de nieuwjaarsborrel om 17:00 uur op 4 januari 2025.

14 januari 2025 zal het nieuwe koffie apparaat in de leefkeuken worden geïnstalleerd.

Marian Leegwater



Hoeverstaete



De

happy birds gaven een geweldig optreden op een zaterdag middag onder leiding van Jaap van der Wouden.

Ingang Liv inn (verplaatste ingang)

Per heden is de nieuwe entree van de liv inn, binnentuin in gebruik genomen. Deze schuifdeur is geopend van maandag tot en zondag van 08:45 uur tot 16:30 uur.

In verband met het in gebruik nemen van deze schuifdeur, zal de entree van de appartementen weer op slot gaan zoals deze voor de verbouwing gebruikt werd.

Pooltafel

Op donderdag 12 december is de nieuwe pooltafel in gebruik genomen, de pooltafel staat bij de liften op de begane grond in gebouw de Vleugels. Wilt u een potje pool spelen dan kunt u gebruik maken van de pooltafel, indien deze niet in gebruik is door en ander.



Parkeren in de parkeervakken

De verbouwing loopt op zijn einde, hierdoor zijn de bouwketen weggehaald van de parkeerplaatsen en zullen er geen bedrijfswagens van de bouwbedrijven meer geparkeerd worden op de parkeerplaatsen.

Daarom ook aan alle bestuurders van voertuigen het verzoek alleen de parkeervakken en parkeerplaatsen te gebruiken om u voertuig te parkeren.

Alkmaars Weekblad in Hoeverstaete:

In de hal van gebouw de Vleugels staat sinds november een krantenbak waarin het Alkmaars Weekblad verkrijgbaar is, deze krant kan hier gratis worden opgehaald door bewoners van Hoeverstaete.

De Zorgcirkel biedt een compleet pakket zorg en welzijn op maat binnen Hoeverstaete

We zijn trots dat De Zorgcirkel binnen Hoeverstaete een compleet pakket aanbiedt die draait om persoonlijke aandacht, goede zorg en het vergroten van uw welzijn. Wij noemen dat pakket: **Leef Thuis**.

Bij **Leef Thuis** staan ú en uw wensen centraal. U wilt zo lang mogelijk thuis wonen met de juiste ondersteuning. Wij kunnen u hierbij ondersteunen; ook als er intensieve zorg nodig is. Wij leggen hierbij de focus op welzijn. Uw dagelijkse activiteiten en behoeften krijgen de aandacht die ze verdienen. Onze medewerkers maken met u een wandelingetje, spelen een spelletje of gaan samen met u boodschappen doen. Samen zoeken we naar wat u gelukkig maakt en hoe we dat kunnen bevorderen. Met persoonlijke ondersteuning, zoals bij douchen, aankleden en toiletgang, werken we aan het verhogen van uw kwaliteit van leven. We werken in kleine teams met vaste gezichten en zorgen er ook voor dat uw woning schoon en leefbaar is, zodat u zich écht thuis voelt.

Natuurlijk leveren we met **Leef Thuis** ook de goede zorg die de Zorgcirkel kenmerkt. Geen standaardoplossingen, maar zorg die perfect aansluit op uw unieke situatie, altijd in overleg met u.

Heeft u vragen of wilt u meer weten over **Leef Thuis**? Neem gerust contact op met Elvira Braak 06 12348534



Hoeverstaete

Nieuws uit de zorgbijeenkomst over Liv Inn!

Onlangs is er vanuit de Zorgcirkel een inspirerende bijeenkomst geweest over het Liv Inn-concept, waar zowel bewoners van de zorg- en beweeggroep van Liv Inn en medewerkers van De Zorgcirkel aanwezig waren. Tijdens de bijeenkomst hielden we een interessant interview met een wijkverpleegkundige van de Liv inn Hilversum, die vertelde over hun ervaringen binnen het concept. Dit zorgde voor mooie inzichten en waardevolle gesprekken.

Eén van de gespreksonderwerpen was het dragen van zorguniformen in de gangen. Dit leverde prachtige en creatieve ideeën op! De uitkomst? Vanaf 1 januari 2025 (liefst nog eerder) dragen zorgmedewerkers geen herkenbare uniformen meer in de gangen, zodat het huiselijke gevoel voor bewoners behouden blijft. Medewerkers krijgen in plaats daarvan een naamplaatje, zodat zij nog steeds herkenbaar zijn.

Samen maken we van Liv Inn een plek die voelt als thuis!



Gea Kamstra zet na 47 jaar een punt achter haar werk

ALKMAAR – In augustus was haar laatste werkdag bij de Zorgcirkel en op 5 september werd Gea Kamstra het middelpunt van belangstelling van haar collega's.

Het afscheid vond plaats in de Kapel van het Westerhout. Bij binnenkomst hingen door de hele gang allemaal foto's van Gea met haar familie en collega's. "Het is een prachtig afscheid geworden. Met mooie speeches, heel veel bloemen en een stapel cadeaus en cadeaubonnen. Ik ben ongelooflijk verwend en had dit nooit verwacht." Gea nam na 47 jaar werken in de zorg afscheid, waarvan de laatste twaalf jaar bij de Thuiszorg.

Veel lezen

Gea Kamstra (65) geboren in Obdam. "Ik heb daar tot mijn derde jaar gewoond en toen verhuisde ons gezin naar Alkmaar. Na de lagere school ging ik naar de huishoudschool 'Het Jonge Hof' Ik heb een mooie jeugd gehad. Ik was gek op lezen en daarnaast turnde ik bij Turnlust en later Taveno. Na de lagere school naar de Huishoudschool en de INAS-opleiding gevolgd. Daarna de opleiding voor ziekenverzorgende. Samen met zeven andere meiden slaagden we en ik had het geluk dat ik als enige een baan kreeg aangeboden in Verpleeghuis De Hout."

Avonddiensten

De verzorging van patiënten deed ze het liefst'. "Ik heb in totaal 13 jaar alleen maar avonddiensten gedaan. Dat was in de periode dat we onze twee dochters kregen. De avonddiensten duurden tot 23 uur en het combineerde mooi met de opvoeding van de meiden." Gea en haar man hebben vijf kleinkinderen en daar zijn oma en opa trots op. Ik heb op alle vijf de kleinkinderen een dag in de week mogen oppassen, totdat ze naar school gingen. Dat vond ik heerlijk om te doen."

Zorgmanager

Bijna 20 jaar geleden ontstond uit het Westerlicht en De Hout een nieuwe Zorginstelling: Westerhout. "Een prachtige locatie om te werken. Ik heb daar op verschillende afdelingen gewerkt en zelfs nog een periode als Zorgmanager bij Elzenhof 0. Een leidinggevende functie waar ik later mee stopte. Ik miste het contact met de cliënten en ging weer terug naar mijn oude stekkie: de zorg. Ik kijk terug op een lange en mooie periode. Heel veel lol gehad maar helaas ook veel leed gezien"



Vrijwilligerswerk

Gea heeft nu alle tijd voor verschillende hobby's. "Ik lees nog steeds heel graag. En twee keer per week duik ik om acht uur 's morgens het zwembad in en naast vele wandelingen heb ik nog alle tijd om thuis te schilderen." En al een paar weken naar haar laatste werkdag bij Zorgcirkel in Hoeverstaete doet Gea aan vrijwilligerswerk. "En dat vind ik leuk. Iedere woensdag help ik mee bij Restaurant van Resto van Harte, dat in de Brasserie van Hoeverstaete voor ongeveer 50 gasten kookt. Heel gezellig. En als vrijwilligers eten we ook mee." Een andere ontspanning vinden Gea en haar man in Epe waar een caravan op de vaste plek staat. "O, ja, ik vergeet nog bijna iets. Ik heb 33 jaar gevolleybald bij VCO in Oudorp. Tien jaar terug moest ik stoppen omdat mijn knieën begonnen te kraken," lacht Gea.

Ruud de Waard



Tips Senioren & Veiligheid

Inleiding

Veiligheid is een populier onderwerp. Als U alle berichten in de media volgt en naar soms aangedikte verhalen van burens of kennissen luistert, dan krijgt u al gauw de indruk, dat het erg onveilig is in Nederland.

Dat valt echter reuze mee.

Desondanks blijken senioren zich vaak onveilig te voelen.

De vraag is dan ook moet ik mijzelf veranderen waardoor ik mij veiliger voel of kan ik met andere mensen en/of instanties samenwerken om de veiligheid te verbeteren?

Bij het woord veiligheid denken mensen vaak alleen aan bescherming tegen criminaliteit. Maar wist u dat de kans dat iemand het slachtoffer wordt van een ongeluk in huis vele malen groter is. Vooral valincidenten hebben voor senioren vaak vervelende gevolgen.

Hieronder vindt u dan ook tips waarmee u zelf uw veiligheid kunt vergroten, op straat en thuis.

Maatregelen in de woning

- verwijder losliggende verlengsnoeren of zet deze vast aan de plint
- leg geen losse kleedjes neer
- zorg voor een goede verlichting waardoor de woning veiliger en overzichtelijker wordt
- plak antislipmateriaal op gladde traptreden
- draag in huis goed en passend schoeisel
- zorg voor antislipmiddelen in bad en/of douche
- gebruik eventueel een douchestoel of krukje om te douchen
- zorg voor een goede handgreep in de douche en toilet
- zorg voor goede verlichting en ventilatie in de doucheruimte

Sociale alarmering

Deze alarmering bestaat uit een alarmzender die u om uw hals of pols draagt. Na het indrukken van de zender alarmeert u een alarmcentrale of een familielid.

Brandveiligheid

Een rookmelder waarschuwt u bij rookontwikkeling en voorkomt dat u verrast wordt bij brand.



Brandpreventietips

- laat uw kachel, geiser, gasfornuis jaarlijks controleren (gebeurt ieder jaar)
- controleer of elektrische apparaten zijn voorzien van een randaard stekker en zijn aangesloten op een geaard stopcontact
- koop elektrische apparaten voorzien van het Kema keurmerk
- zorg voor voldoende ventilatie in huis
- rook niet in bed
- laat brandende kaarsen of waxinelichtjes niet onbewaakt en zet ze niet in de buurt van gordijnen
- laat pannen tijdens het koken niet onbewaakt (gebruik een kookwekker)
- bij vlam in de pan: zet kooktoestel en afzuigkap uit en doe het deksel op de pan
- hang in de meterkast een kaart met daarop adressen van mensen die in noodgevallen gewaarschuwd moeten worden.

Beveiliging van de woning

Voorkomen is beter dan genezen

Hieronder enige tips

- zorg voor goed hang- en sluitwerk voorzien van politiekeurmerk (Is hier OK)
- doe de deur altijd op slot en sluit de ramen als u weg gaat
- verstop geen sleutels onder de deurmat of plantenbak
- inbrekers hebben een hekel aan buitenverlichting.(Geldt voor bewoners begane grond)
- registreer uw kostbaarheden en maak zoveel mogelijk foto's
- zet op uw naamplaatje niet uw meisjesnaam. Men hoeft niet te weten dat daar een vrouw alleen woont
- zet bij vakantie een lamp of radio aan die is aangesloten op een tijdschakelaar
- vraag aan burens bij vakantie of zij uw brievenbus willen legen en de post uit het zicht willen wegleggen
- spreek geen boodschap in op uw telefoonbeantwoorder / voicemail dat u afwezig bent of met vakantie bent
- spreek met uw burens af een oogje in het zeil te houden bij langdurige afwezigheid



Onbekende aan de deur

Wie gauw gelooft, is gauw bedrogen

Tips:

- laat onbekenden niet binnen
- laat eventueel een deurspion (kijkgaatje) in de deur maken
- plaats eventueel een kierstandhouder, zodat de deur niet helemaal open kan
- praat met vreemden via de deur, raam, intercom of videofoon
- doe geen deur open voor personen die niet bij u hoeven te zijn
- laat geen onbekenden bij u binnen ook al klinkt hun verhaal geloofwaardig
- onthoud dat medewerkers van een bank, verzekeringsmaatschappij nooit onaangekondigd bij u aan de deur komen. Zij maken hiervoor altijd een afspraak
- personen van een instelling, overheid of een bedrijf die zeggen dat zij voor controle bij u binnen moeten zijn, altijd vragen naar een legitimatiebewijs. Als u het niet vertrouwt niet binnen laten en direct de politie (112) bellen
- wees op uw hoede bij huis-aan-huisverkopers. Zij hebben veelal een vlotte babbel en hun aanbod klinkt vaak erg aantrekkelijk
- doe in het algemeen geen zaken, met schoorsteenvegers, scharenslijpers of stoffeerdiers van stoelen. Als u wel interesse heeft vraag dan de verkoper naar een legitimatiebewijs en een inschrijving van de Kamer van Koophandel.

Belangrijk is ook van tevoren de prijs schriftelijk te laten vastleggen.

Eventueel kan ook het kenteken van een auto worden opgenomen.

Kopen of afstand en digitale verkoop

Let goed op bij kopen via de telefoon of e-mail. Wees heel voorzichtig met de informatie die u verstrekt. Geef nooit persoonlijke gegevens door aan een onbekende.

Ga in e-mail of telefoon berichten nooit in op een verzoek uw mailadres, bank of creditcard gegevens in te vullen.

Ga niet in op telefoontjes van zogenaamde **nep-agenten**.

Als u geen telefonisch marktonderzoeken en/of telefonische verkoop wilt, dan kunt u dat aangeven bij het bel-me-niet register op www.bel-me-niet.nl



Veilig op straat

De gelegenheid maakt de dief

Hierover een aantal tips:

- laat nooit een tas onbewaakt in een winkel staan
- let op zakkenrollers op plaatsen waar het erg druk is
- neem alleen dingen mee die u echt nodig heeft
- stop uw geld altijd goed weg
- leg geen portemonnee in een rollator, doe deze in uw binnenzak of in een hals tasje
- betaal zoveel mogelijk met een pinpas dit is veilig als u zich aan de volgende regels houdt:
 - schrijf nooit een pincode op, ook niet op de hand of een briefje
 - laat niemand meekijken bij het intoetsen van de code
 - als u ontdekt dat u het pasje kwijt bent informeer dan direct uw bank en laat de pas blokkeren
 - aangeraden wordt om het opnamelimit van de bank te verlagen naar bijvoorbeeld € 500.- Bij diefstal van de pas is de schade dan niet zo groot.
 - geef nooit uw pincode of pinpas aan iemand af
 - haal niet teveel geld in één keer
 - neem alleen geld op bij daglicht
 - laat u niet afleiden bij het pinnen
 - scherm met uw hand de pincode af bij het invoeren

Algemene tips

- laat als het kan uw tas gewoon thuis
- draag uw tas zoveel mogelijk aan de kant van de huizen
- draag zoveel mogelijk onder de kleding een hals tasje
- hang een adreslabel nooit aan uw huissleutel
- stop uw huissleutel niet in uw tas (daarin zit meestal ook een huisadres)
- Bij avond een zoveel mogelijk een verlichte route nemen
- doe bij verlies of diefstal altijd aangifte bij de politie
- blokkeren bankpas kan via www.pasblokkeren.nl of 0800-0313
- Meldt bij langdurige afwezigheid dit bij de burens.



Senioren in het verkeer

- hang geen zware boodschappentassen aan het stuur
- kijk eerst om en geef tijdig en duidelijk richting aan
- blijf zoveel mogelijk rechts fietsen en ga niet te vroeg naar links
- zet uw zadel zodanig dat u met beide benen aan de grond kunt komen
- neem een fiets met lage instap
- voor gehandicapten voertuigen en scootmobielen gelden regels zoals:
 - mogen op het trottoir, fietspad of rijbaan rijden
 - moeten verzekerd zijn en voorzien van een verzekeringsplaatje
 - niet rijden op autoweg of autosnelweg
 - als het donker is voor- en achterlicht voeren

* De samensteller van tips senioren & veiligheid kan niet aansprakelijk worden gesteld voor eventuele onjuistheden in de gegeven informatie.



Weekoverzicht activiteiten Hoeverstaete

Maandag	1ste etage Het Hart	09.30-10.30 uur 09.45-11.00 uur	Gym Koffiecorner
	Het Hart Buiten Het Hart	12.00 -13.00 uur 13.30 13.30 uur	Restaurant open Werken in de tuin Hobbyclub
Dinsdag	Het Hart	09.45-11.00 uur	Koffiecorner
	Het Hart Het Hart Het Hart	12.00 -13.00 uur 14.00 uur 16.00 uur	Restaurant open Spelletjesmiddag Borreluurtje
	Cultuurhuis	19.30 uur	Zanggroep
Woensdag	Het Hart	09.45-11.00 uur	Koffiecorner
	Het Hart Buiten	12.00 -13.00 uur 14.00 uur	Restaurant open Jeu de boules
	Het Hart en Cultuurhuis	Resto van Harte, vanaf 17.00 uur inloop	
Donderdag	Het Hart Binnentuin	09.45-11.00 uur 10.30- 12.30 uur	Koffiecorner Bloemenvrouw
	Het Hart Het Hart	12.00 -13.00 uur 14.00 uur	Restaurant open Klaverjassen
Vrijdag	Het Hart	09.45-11.00 uur	Koffiecorner
	Het Hart Het Hart en Cultuurhuis	12.00 -13.00 uur 14.00 -18.00 uur	Restaurant open Bridge
Zaterdag	Het Hart	09.45-11.00 uur	Koffiecorner
	Het Hart	12.00 -13.00 uur	Restaurant open
	Het Hart en Cultuurhuis	19.00 Bingo, zie data in de liften	
Zondag	Het Hart	09.45-11.00 uur	Koffiecorner
	Het Hart	12.00 -13.00 uur	Restaurant open
	Het Hart en Cultuurhuis	Muziekactiviteit, data zie overzicht in de liften	

Heeft u nog ideeën voor een leuke activiteit of uitje? Geef het aan de huiscoördinator door en voel u vrij om het te organiseren. Natuurlijk ondersteunen wij u graag.

