

respect

MAGAZINE

winter '24 - voorjaar '25 | editie 8

Personenalarmering
**Hulp binnen
handbereik**

Toegankelijke zorg
**De kracht van
informele zorg**

Gastvrij en dichtbij
**Samen eten en
elkaar ontmoeten**



**Themanummer
Samen Zorgen**



Irma de Jong

Aan het woord

Irma de Jong 3

Silverrally

Nostalgische autorally 4

Onmisbaar

Stille krachten 5

Informele zorg

Samen zorgen voor elkaar 6

Personenalarmering

Hulp met een druk op de knop 8

Eenzaamheid

Initiatieven tegen eenzaamheid 9

Duofietsen

Voor alle partijen een uitje 10

Studiegroep

Gesprekken en discussies met inhoud 12

Seniorentelefoon

Duidelijke schermen en gebruiksvriendelijk 13

in deze editie van Respect Magazine

Samen

Eten en elkaar ontmoeten 14

Donkere dagen

Zo geeft u daar invulling aan 16

Wintertenen en -handen

Hoe kunt u dit voorkomen 18

Wist u dat

Nieuwbouw Mozartlaan 18

Puzzelen

Woordzoeker 19

Vrijwilligers

Respect zoekt vrijwilligers 20

Contact

Wie, wat, waar 20

Samen goede zorg bieden

Bij Respect willen we allemaal hetzelfde: samen goede zorg en begeleiding bieden aan met name ouderen. Op onze locaties én bij mensen thuis. Deskundigheid en aandacht staan daarbij hoog in het vaandel. Dat zie je ook terug in de verleende zorg.

In ons jaarlijkse cliënttevredenheidsonderzoek scoort 'Ik voel me op mijn gemak' een 8+. Om dat te bereiken, moet je luisteren, invoelen wie de ander is en wat diegene bezighoudt. En zo is het in de praktijk ook echt. Afgelopen zomer mocht ik met een aantal zorgverleners mee op huisbezoek. Het was zo mooi om te zien hoe cliënten en medewerkers met elkaar verbonden waren. Hoe natuurlijk het contact verliep. Hoe de zorg werd verleend en geaccepteerd, terwijl er ondertussen als vanzelfsprekend een gezellig en geïnteresseerd gesprek werd gevoerd. Er was van beide kanten oprechte aandacht voor elkaar. Dat willen we koesteren.

“Er was van beide kanten oprechte aandacht voor elkaar”

Vanuit Respect zetten we dan ook alles op alles om onze medewerkers te ondersteunen en de handen ineen te slaan met diegenen die direct of indirect bij de zorg zijn betrokken. Met u, de mantelzorgers, zorgprofessionals en vrijwilligers, voor en achter de schermen. Zo werken we echt samen aan goede zorg en begeleiding, vandaag én morgen.

Irma de Jong
Manager Extramurale Zorg

Silverrally: een uitje dat herinneringen losmaakt

Ook dit jaar organiseerde Stichting Do Social weer een zogenaamde Silverrally. Tijdens deze nostalgische autorally reden vrijwilligers met onder andere cliënten van Respect langs de herkenbare hotspots in Den Haag. "Dan komen de verhalen wel los", vertelt bijrijder Wendy van der Burg.

Huwelijksnacht

Tijdens de Silverrally zijn er verschillende bedrijven die een personenauto en chauffeur ter beschikking stellen en er samen met zorginstanties voor zorgen dat ouderen onbekommerd kunnen genieten. Mevrouw Koevermans (72) was één van hen. "Het was hartstikke leuk", vertelt ze enthousiast. "We zijn langs alle hoogtenpunten van Den Haag gereden. Het Vredespaleis, de Grote Kerk, het Tribunaal; noem maar op. We kwamen ook langs het Kurhaus. Daar heb ik nog geslapen tijdens mijn huwelijksnacht. En langs de Groenmarkt, waar ik vijftig jaar in de catering heb gewerkt voor Schröder & Co."



Koffie en lunch

Om tien uur vertrok de stoet de stad in: misschien hebt u ze wel voorbij zien rijden. "Halverwege de ochtend hadden we een tussenstop aan het eind van de boulevard



en kregen we een wafel. En eenmaal terug werd er een lekkere lunch geserveerd." Op de vraag of mevrouw Koevermans volgend jaar weer mee zou gaan, antwoordt ze stellig: "Ja!"

Wendy werkt als activiteitenbegeleider bij Respect en was deze dag vrijwilliger. "Ik was de bijrijder en had als taak van alles te vertellen over de bezienswaardigheden." Lachend: "Gelukkig had ik daar een boekje voor. De meeste ouderen die meereden komen zelf hier uit de omgeving. Normaal gesproken lukt het niet meer om ze mee te nemen naar alle bekende herkenningspunten, dus het was heel leuk dat het nu wel kon. Dan komen de verhalen wel los!"

Onmisbare stille krachten

Soms lijkt het zo vanzelfsprekend dat alles op rolletjes loopt, maar dat is het zeker niet. Het zijn al die onmisbare stille krachten die dat mogelijk maken. Zij zetten zich volop in om te zorgen dat alles op alle fronten goed is geregeld, in het belang van iedereen. Hier zetten we twee van deze stille krachten in het spotlicht.

Mevrouw Blok – vrijwilliger

Al ongeveer vijf jaar lang werkt mevrouw Blok als vrijwilliger in Prins Willemhof. "Ik schenk zes middagen per week koffie en thee in de recreatiezaal," vertelt ze, "en heb dan met iedereen een gezellig praatje over van alles en nog wat. Alleen op zondag is de zaal gesloten. Het is altijd heel gezellig: voor de mensen die langskomen en voor mezelf. Zo heb ik wat om handen en kom ik ook onder de mensen."

Mevrouw Blok,
vrijwilliger



Jolanda Pronk,
managementassistent

Jolanda Pronk – managementassistent

Sommige medewerkers werken al zo lang bij Respect dat zij ongemerkt als een spin in het web de organisatie draaiende houden. Jolanda is daar één van. Ze werkt al bijna 35 jaar bij Respect en heeft in die tijd verschillende functies vervuld. Op elk moment van de dag (en vaak ook nog in haar vrije tijd) draagt zij bij aan het welzijn van onze cliënten en aan het werkplezier van collega's en vrijwilligers.

Is er hulp nodig bij het organiseren van een uitje? Moet iemand in het zonnetje worden gezet? Of moet er op het laatste moment nog even wat worden geregeld? Bel Jolanda en 'het komt goed', zoals ze zelf altijd zegt.

Wordt u ook stille kracht?

Wilt u ook een steentje bijdragen aan de daginvulling van ouderen? Er is van alles mogelijk. Of u nu eens per maand of elke dag komt: uw inzet is waardevol. Mail naar vrijwilligerscoördinatoren@respectzorg.nl voor meer informatie.

Samen zorgen voor elkaar: de kracht van informele zorg

Onze samenleving vergrijst en daarmee groeit de vraag naar zorg. Tegelijkertijd staan we voor grote uitdagingen: bezuinigingen, personeelstekorten en een toenemende druk op ons zorgsysteem. Om zorg toegankelijk en betaalbaar te houden, is een andere aanpak nodig. Informele zorg - de zorg die mantelzorgers, vrienden en vrijwilligers dagelijks verlenen - kan hierin een belangrijke rol spelen. "Door oog te hebben voor de behoeften van informele zorgverleners en hun waarde te erkennen, kunnen we samen bouwen aan een toekomst waarin zorg voor elkaar centraal staat," stelt Döndü Özdemir, projectmanager Informele zorg.

Informele zorg

"De vergrijzing zet door", vertelt Döndü, "en om zorg toegankelijk en betaalbaar te houden, moeten we creatief en innovatief zijn. Personeelstekorten maken dit extra uitdagend. Een deel van de oplossing ligt in technologische hulpmiddelen, zoals een druppelbril of medicijndispenser, die de noodzaak voor bezoek door een zorgverlener kunnen verminderen. Daarnaast speelt informele zorg een cruciale rol. Dit is de zorg die wordt verleend door mantelzorgers, vrijwilligers, burens of anderen uit het sociale netwerk van de zorgontvanger, zonder dat daar een financiële vergoeding tegenover staat. Door deze vormen van zorg beter te benutten, verlichten we de druk op de formele zorg en dragen we samen zorg voor elkaar."

Een gedeelde visie

"Het is belangrijk dat we informele zorg niet van bovenaf opleggen, maar samen met elkaar vormgeven. Als we zeggen dat we dit samen willen doen, dan moeten we ook echt sámen tot een visie komen," legt Döndü uit. "Daarom zijn we gestart met bijeenkomsten, waarbij zowel medewerkers van Respect, als vrijwilligers en mantelzorgers betrokken zijn. Tijdens deze gesprekken bespreken we wat informele zorg voor hen betekent, wat zij daarbij ervaren en welke verwachtingen ze hebben. Het is essentieel dat we dezelfde taal spreken en dat alle betrokkenen helder hebben wat ze van elkaar kunnen verwachten".

Wat is er nodig?

Döndü: "Om informele zorg tot een succes te maken, is het belangrijk om duidelijkheid te bieden. Wie neemt welke taken op zich? Wat kan wel en wat niet? Hoe vraag je iemand om informele hulp? En hoe herken je de behoefte van de mensen die deze zorg verlenen? Het is essentieel om dit goed vast te leggen en te communiceren, zodat iedereen weet waar hij of zij aan toe is. We moeten aandacht hebben voor de behoefte van iedereen die informele zorg verleent. Hebben zij ondersteuning, scholing of training nodig? Is er ruimte voor ontmoeting? Soms komen er dan spontaan mooie initiatieven op gang. Zo meldde zich na een bingoavond een mantelzorger om als Sinterklaas op de afdeling te komen, prachtig natuurlijk!".

“

Om zorg toegankelijk en betaalbaar te houden”

Verbinding met de wijk

"Als organisatie moet je laten zien dat informele zorg belangrijk is. Een goede sfeer creëren en verbinding zoeken met de wijk is daarbij essentieel," vindt Döndü. "Uit ervaring weet ik dat er altijd betrokken buurtbewoners zijn die zich vrijwillig inzetten voor anderen. Respect wil hier ook aan bijdragen. Zo willen we onze restaurants en andere algemene ruimtes openstellen voor de buurt. Iemand die bijvoorbeeld dansles geeft, zou gebruik kunnen maken van onze ruimten, waarbij de bewoners tijdens de lessen kunnen meegenieten. Die interactie en verbinding zijn van grote waarde en versterken ons allemaal. Zo dragen we samen zorg voor elkaar."



Döndü Özdemir,
projectmanager Informele zorg.



Hulp binnen handbereik

Het is natuurlijk heerlijk om zelfstandig thuis te wonen. Maar als u alleen woont, kan het ook weleens onveilig voelen. Want wat gebeurt er als u valt? Of als u ineens onwel wordt? Hoelang duurt het dan voordat iemand u vindt? Personenalarmering kan dan rust bieden. Het geeft u de zekerheid dat er binnen een half uur iemand bij u is.

Personenalarmering

"Een personenalarmering is een knop die mensen om hun hals of pols dragen", vertelt Cynthia Scholtes, medewerker van het Servicebureau van Respect. "Als er iets is, zorgt een druk op die knop ervoor dat de alarmcentrale contact opneemt via een spreek-luisterverbinding. Dat is een kastje dat aan de muur hangt. Zo kunnen zij polsen wat er aan de hand is en inschatten welke hulp nodig is. Daarna seint de alarmcentrale Respect in. Dat gebeurt ook als de cliënt niet aanspreekbaar is."

Veilig gevoel

Respect zorgt er vervolgens voor dat er binnen een half uur een professional bij de cliënt is. Met een sleutelkastje naast de voordeur kan die zichzelf binnenlaten. "Ik krijg regelmatig mensen aan de telefoon die een personenalarmering hebben", aldus Cynthia. "Zij vinden het een heel prettig idee dat er direct actie wordt ondernomen als er iets met ze gebeurt. Het geeft ze zekerheid, waardoor het veiliger voelt om alleen thuis te zijn."

Personenalarmering aanvragen

Wilt u meer weten over personenalarmering? Neem dan contact op met het Servicebureau van Respect. U vindt de gegevens op de achterkant van dit magazine. U krijgt dan een informatiepakket thuisgestuurd, met daarin een aanmeldingsformulier.

Initiatieven tegen eenzaamheid

Eenzaamheid speelt helaas in veel levens een grote rol. Het is een gevoel van leegte, hoewel u niet per se alleen hoeft te zijn om eenzaamheid te ervaren. Misschien bent u een geliefde of vriend verloren die kleur gaf aan uw dag. Of hebt u afscheid moeten nemen van een (onder)deel van uzelf, zoals uw werk, sport of verenigingsleven. Ergens is er iets gebeurd waardoor u het gevoel van verbinding met anderen (deels) bent kwijtgeraakt.

Kwetsbaar

Eenzaamheid wordt vaak niet gedeeld met anderen, soms uit angst om de ander te kwetsen ("Hoe kun je nou eenzaam zijn, ik ben er toch?"), maar ook omdat het een kwetsbaar onderwerp is. U geeft immers een groot stuk van uw gevoelswereld bloot wanneer u aangeeft eenzaam te zijn. Het zou prachtig zijn als we open kunnen zijn over eenzaamheid, maar als die openheid voor nu een stap te ver is, zijn er ook meer praktische 'oplossingen' waar u aan kunt denken. Zowel vanuit de gemeente als vanuit talloze andere organisaties bestaan er initiatieven om eenzaamheid tegen te gaan.



Huisarts

Hieronder vindt u een aantal initiatieven. Mocht u het gevoel hebben dat dit voor u geen onderdeel van een oplossing is, trek dan aan de bel bij uw huisarts. De huisarts kan u naar passende initiatieven in uw omgeving verwijzen. Daarnaast is het goed dat uw huisarts van uw situatie op de hoogte is, zodat u indien nodig en gewenst kan worden doorverwezen naar een gepaste hulpverlener.

Initiatieven tegen eenzaamheid

De Luisterlijn (088 076 70 00) is 24/7 bereikbaar: voor een luisterend oor of een gesprek.

'Bezoek aan Huis' van Welzijn Scheveningen – via 070 416 20 20 maakt u een afspraak met een sociaal werker, die bij u langskomt om uw interesses en wensen te inventariseren.

Schevenings Ontmoeten – een plek om te ontmoeten, activiteiten te ondernemen en te ontspannen (pagina 14).

Op oopoeh.nl kunt u een oppashondje zoeken om lekker mee te wandelen.

FysioFit, mini-bibliotheek (pagina 16 en 17) of **studiegroep** (pagina 12).

Wandelclub – wandelen onder begeleiding van de buurtsportcoach en na afloop samen koffiedrinken. Aanmelden via de receptie van het Couvéehuis (Frankenslag 139).

Samen breien – via ouderenfonds.nl/activiteit/breien/ vindt u een club in uw buurt waar ouderen én jongeren wekelijks samen breien en haken.

Senior & student – via 020-308 09 16 wordt u gekoppeld aan een student die goed bij u past.

Haagsche zin – via haagsche-zin.nl kunnen 50-plussers of mensen die palliatief zijn kosteloos 4/5 gesprekken aanvragen met een geestelijk verzorger.

Samen fietsen: “Dit is voor alle partijen een uitje”

Ondanks een beperking tóch lekker fietsen en erop uit! Inmiddels hebben diverse bewoners van Respect al ervaren hoe fijn dat is. Samen met een vrijwilliger op een duofiets of rolstoelfiets naar het strand of de bossen. Of ze bezochten een museum.

Heel gezellig

Voor veel bewoners van Respect zit zelf fietsen er helaas niet meer in, maar samen met een vrijwilliger kunnen ze toch regelmatig op zo'n fiets naar buiten. Dat gaat prima en is altijd heel gezellig. Soms worden er ook best lange afstanden gefietst en zijn bewoners uren van huis. En het mooie is: niet alleen de cliënten genieten van zo'n fietstocht, de vrijwilligers ook!

Uitje voor iedereen

“Ik wilde vrijwilligerswerk doen en kwam zo bij het duofietsen van Respect terecht”, vertelt een van hen. “Eens per week neem ik een bewoner mee. We fietsen bijvoorbeeld naar de stad, Kijkduin of door Meijendel naar de Wassenaaarse Slag: net waar diegene zin in heeft. De mensen die meegaan, zijn heel enthousiast. Het is ook een wisselwerking. De gesprekken en gezelligheid, het buiten actief bezig zijn: samen fietsen is voor iedereen een gezond en ontspannend uitje.”

Fietsvloot uitgebreid

Gelukkig kunnen nu nog meer mensen van het samen fietsen genieten. “We hebben onze fietsvloot vernieuwd en uitgebreid”, meldt Willem Vonk Versteeg, persoonlijk begeleider. “We hebben nu vier duofietsen, een rolstoelfiets en een zogenaamde



Foto: www.vanraam.com

‘funtrain’. Dat is een aanhanger die je achter een duofiets kan hangen, waardoor er nóg twee mensen mee kunnen. Het zou natuurlijk geweldig zijn als we al onze fietsen zoveel mogelijk kunnen inzetten, want cliënten genieten zichtbaar van zo'n fietstocht. Het zorgt voor fysieke beweging en brengt daarnaast ook in psychisch en sociaal opzicht veel goeds. We zijn echter wel afhankelijk van vrijwilligers. Ik wil iedereen dan ook graag oproepen zich aan te melden.”

Fiets ook mee!

Aanmelden als vrijwilliger? Stuur vrijwilligerscoördinatoren@respectzorg.nl een mail. Meefietsen als cliënt van Respect? W.VonkVersteeg@respectzorg.nl of de Respect fysiotherapie kunnen je meer informatie geven.



Samen fietsen: een gezond en ontspannend uitje.

Dank aan onze sponsors

De vernieuwing van de fietsvloot is mede mogelijk gemaakt door de genereuze steun van Brentano's steun des Ouderdoms, Regina van Geuns fonds, Stichting Vrienden van Respect, Fonds Nuts Ohra, RCOAK en het Fonds Welzijn Senioren Scheveningen. Namens alle cliënten nogmaals onze hartelijke dank voor uw sponsoring!

Gesprekken en discussies met inhoud

"Er zijn veel talentvolle mensen die als ze ouder worden het gevoel krijgen dat ze niet meer serieus worden genomen", vertelt geestelijk verzorger Rico Kremer. "Hoewel ze lichamelijk misschien minder functioneren of een lichte vorm van dementie hebben, zijn ze nog enorm betrokken bij de samenleving. Ze volgen het nieuws of de politiek op de voet en weten bijvoorbeeld alles over de ontwikkelingen op het gebied van milieu of hun voormalige werkterrein. Toch krijgen ze het gevoel dat niemand écht naar ze luistert of in hun mening geïnteresseerd is. Om te zorgen dat zij zich gehoord en gezien voelen, zijn we bij Respect met studiegroepen gestart."



Rico Kremer,
geestelijk verzorger

“Met hun intelligentie is namelijk niets mis”

dan ook enorm veel gelachen. We maken hier wel eens de grap dat mensen hier vergeten dat ze dement zijn.”

“Dat kan soms best tot heilige discussies leiden”

Verdieping

Alzheimer of een herseninfarct is sowieso al confronterend, maar het is helemaal vervelend als mensen daarna het idee krijgen dat ze niet voor vol worden aangezien. Met hun intelligentie is namelijk niets mis. Sommige van deze mensen missen verdieping bij de normale dagbesteding. De studiegroepen hebben daarom een andere insteek. "Bij de studiegroepen voeren senioren bijvoorbeeld gesprekken over onderwerpen uit het nieuws", aldus Rico. "Dat kan soms best tot stevige discussies leiden, maar tegelijkertijd gaan we heel vriendschappelijk met elkaar om. Deelnemers delen daarnaast ook hun persoonlijke ervaringen, bijvoorbeeld naar aanleiding van een documentaire die we samen bekijken. Ze vertellen met de nodige zelfspot over hun verleden. Of over de betutteling waarmee ze worden geconfronteerd. Er wordt

Voor wie?

De studiegroepen zijn gericht op 65-plussers met een hbo- of wetenschappelijk werk- of denkniveau, die bereid zijn regelmatig deel te nemen. Het merendeel van de deelnemers is man, maar ook dames zijn uiteraard welkom. De studiegroepen vinden drie keer per week plaats op de Respect locatie Bosch en Duin, van 9.15 tot 16.00 uur. Wilt u deelnemen of meer weten? Neem dan contact op via studiegroep@respectzorg.nl of bel naar 070-306 91 51.

Seniorentelefoon zorgt voor verbinding

Een mobiele telefoon of smartphone is tegenwoordig bijna onmisbaar om in contact te blijven met familie en vrienden. Toch vinden veel senioren zo'n mobiele telefoon best lastig te gebruiken. Gelukkig zijn er speciale seniorentelefoons, die heel eenvoudig werken.

Voordelen seniorentelefoon

Op een seniorentelefoon zitten veel minder apps en functies. Samen met de grote knoppen, overzichtelijke menu's en duidelijke schermen, maakt dat de telefoon veel makkelijker te bedienen is. Ook het extra luide volume en het heldere scherm zorgen voor meer gebruiksgemak. Bovendien zit er vaak een speciale noodknop op, zodat u snel hulp kunt inschakelen. Dat geeft rust. Ook voor uw naasten.

Aandachtspunten

De keuze voor een toestel is heel persoonlijk. Het hangt er maar net vanaf wat u belangrijk vindt. U kunt bij de aanschaf op een aantal dingen letten. Is het toestel gebruiksvriendelijk? Zijn de knoppen groot genoeg en is het scherm helder? Is het geluid goed genoeg en is het toestel ook geschikt voor slechthorenden? Zit er een noodknop op of andere zorg- en veiligheidsfuncties? En, niet onbelangrijk: hoelang gaat de batterij mee? Er zijn veel mogelijkheden. Maak vooral een keuze die bij u en uw budget past. Wat uw keuze ook is: de seniorentelefoon zorgt ervoor dat u in verbinding blijft met de wereld om u heen.

Tip! Thuiszorgwinkels hebben vaak een groot assortiment seniorentelefoons.

“De keuze voor een toestel is heel persoonlijk”

Opties

Er zijn verschillende soorten seniorentelefoons op de markt. Wilt u alleen bellen en sms'en? Dan volstaat de klassieke mobiele telefoon, zonder internet en apps. Die is heel eenvoudig te gebruiken. Wilt u bijvoorbeeld ook Whatsappen of videobellen? Dan kunt u kiezen voor speciale, gebruiksvriendelijke toestellen die wat meer opties bieden. Die vragen vaak wel wat meer oefening. En tenslotte zijn er telefoons met uitgebreide zorg- en veiligheidsfuncties, zoals GPS-tracking en valdetectie.



Samen eten en elkaar ontmoeten

Lekker uit eten, andere mensen ontmoeten en op een leuke manier invulling geven aan uw dag? Ook daarvoor kunt u terecht bij Respect. Zo zorgen we samen voor verbinding met de wijk en voor gezelligheid.

Iets drinken of een hapje eten

Iedereen kan binnenlopen bij de twee brasseries van Respect: onze medewerkers staan graag voor u klaar. Tijdens het tweegangsmenu dat wekelijks wordt geserveerd, schuiven zowel bewoners van Respect als wijkbewoners aan. U beslist daarbij zelf of u met andere mensen aan een tafel eet of aan uw eigen tafel.

Hebt een verjaardag of jubileum te vieren? Of zoekt u een locatie voor een vergadering of evenement? Ook dan kunt u bij beide brasseries terecht.

Joke Wiersma, senior medewerker services en Elmiro Martis, kok bij Brasserie De Windes.



Gezelligheid bij Schevenings Ontmoeten

Bij Schevenings Ontmoeten mag alles en moet niets. Iedereen is welkom. Maar wat kunt u verwachten? We geven een aantal voorbeelden:

Schilderen, mandala's kleuren, woordzoekers en sudoku's maken, doosjes/potjes beplakken met servetten, schelpen of droogbloemen, stenen beschilderen, geheugentraining, spreekwoorden/gedichten/versjes van vroeger, kaarten maken, kaarsen versieren, spelletjes zoals Rummikub, sjoelen, Scrabble, zittend gymmen op muziek en nog veel meer.

Verder wordt er heel wat afgekletst! Wilt u er gewoon met uw eigen breiwerkje bijzitten en toekijken of de krant lezen, dan mag dat natuurlijk ook.

Praktische informatie

Schevenings Ontmoeten wordt op drie locaties van Respect georganiseerd:

Prins Willemhof	maandag	Recreatiezaal (alleen voor bewoners)
Zeewinde	dinsdag	Pop-up ruimte
Het Uiterjoon	donderdag	Achter de Brasserie

Inloop vanaf 9.30 uur, start 10.00 uur. Lunchpauze van 12.00 – 13.00 uur, thuis of gezamenlijk. Het Uiterjoon heeft een middagprogramma van 13.30 – 15.30 uur. U bepaalt zelf hoe laat u komt en of u 's ochtends, 's middags of de hele dag komt.

Locatie Zeewinde - Brasserie De Windes

Nieuwe Parklaan 83

Dagelijks open van 09.30 tot 18.00 uur voor koffie, thee of een drankje en een uitgebreide kaart, met onder andere broodjes, saté en loempia's.

Tweegangsmenu - €15,-*

Woensdag vanaf 17.30 uur. Van aardappelen, groenten en vlees tot roti en van friet, salade en een visje tot een nasischotel.

Vanaf eind januari 2025 is het tweegangsmenu ook zaterdag vanaf 12.00 uur verkrijgbaar.

Buffet - €19,50*

Laatste woensdag van de maand, vanaf 17.30 uur. Een echt succesnummer, waar veel mensen op afkomen. Elk buffet heeft een thema, bijvoorbeeld Italiaans, stampotten, Surinaams of Amerikaans.

Hollandse middag

Zondag van 15.00 tot 17.00 uur. Vrije inloop. Een gezellige middag met oud-Hollandse muziek. Wij zorgen voor iets lekkers bij uw drankje.

Locatie Het Uiterjoon - Brasserie 't Havenhoofd

Vissershavenstraat 277

Dagelijks open van 09.00 tot 17.30 uur voor koffie, thee of een drankje en een kleine kaart.

De weekspecial is iedere week een ander broodje.

Tweegangsmenu - €12,50,-*

Op donderdag vanaf 17.30 uur. Van Hollandse pot tot wereldgerecht.

** Op het scherm in beide brasseries ziet u precies wat er die week op het menu staat. Reserveren is verplicht en kan tot de dag ervoor 12.00 uur in de brasserie.*



*Tom Broeksteeg
Kok bij Brasserie
't Havenhoofd*

Invulling geven aan donkere dagen

Zeker nu de dagen kort zijn en het weer soms te wensen over laat, is het belangrijk om goed voor uzelf te zorgen en een invulling te geven aan uw dag. Charlotte Breevaart, fysiotherapeute, stikt van de goede ideeën en heeft samen met haar collega's al het nodige in gang gezet. Ook ouderen in de buurt hebben daar profijt van.

FysioFit

"Voor senioren is het heel belangrijk dat ze niet teveel stilzitten. We adviseren mensen om zich verspreid over de week minimaal 150 minuten matig tot zwaar in te spannen. Ook is het belangrijk minstens twee keer per week spier- en botversterkende activiteiten

en balansoefeningen te doen. Zeker in de wintermaanden kan dat soms een uitdaging zijn. We zijn daarom speciaal voor oudere buurtbewoners met een FysioFitgroep gestart. Daar komen wijkbewoners twee keer per week samen om onder begeleiding te bewegen en fit te blijven."

Waar:

Respect locatie Het Uiterjoon,
Vissershavenstraat 277

Wanneer:

Maandag en vrijdag van 13.15 tot 14.00 uur

Kosten:

€ 50,- per maand

“Zijn beestje beweegt en blaft, miauwt of spint als je het aait”

Robothond of -kat

"Voor mensen die alleen zijn, maar niet zelf voor een dier kunnen zorgen, kan het heel gezellig zijn een robohond of -kat aan te schaffen. Bewoners van Respect reageren er heel positief op. Dat geldt voor mensen

Het belang van een frisse neus

Het is niet alleen belangrijk om elke dag te bewegen, maar ook om elke dag buiten te komen. "Elke dag voldoende daglicht heeft een positieve invloed op de nachtrust", weet Charlotte. "Om uzelf ertoe te zetten elke dag naar buiten te gaan, kan het helpen om een doel te hebben. Bijvoorbeeld even een boodschap doen, een boek uitzoeken of naar de FysioFit te gaan. Dan ziet u ook meteen mensen en hebt u een stukje gezelligheid."

Voelt u zich wat onzeker om in dit jaargetijde naar buiten te gaan? "Stevige schoenen met een goed profiel en een loophulpmiddel bieden extra zekerheid. Zorg ook dat u goed ziet, zeker als het schemerig of donker is. En vraag anders iemand om mee te lopen. Samen is alles leuker."



met dementie, maar ook voor mensen in het algemeen. Zo'n beestje beweegt en blaft, miauwt of spint als je het aait. Hoe meer aandacht je het geeft, hoe meer het reageert. Het zorgt voor een stukje gezelligheid en maakt dat mensen zich minder eenzaam voelen. Ik merk zelf ook dat ik er tegen praat." Als u op internet zoekt op 'interactief huisdier' vindt u verschillende winkels die een robohond of -kat aanbieden.

Mini-bibliotheek

"Ik ben helemaal dol op boeken en ben daarom een mini-bibliotheek gestart. Iedereen kan boeken in de kast zetten en een boek meenemen: dat kost niets. In de boekenkast

staan ook grootletterboeken en Engelstalige boeken. Het is een mooie aanleiding om even de deur uit te gaan en vervolgens een kopje koffie te drinken in brasserie 't Havenhoofd in Het Uiterjoon en anderen te ontmoeten."

Waar:

Respect locatie Het Uiterjoon. Bij binnenkomst links in de gang: doorlopen tot de wachtruimte van de fysiotherapie

Wanneer:

Overdag

Kosten:

Vrij toegankelijk



Over wintertenen en -handen

Nu de dagen kouder worden, neemt de kans op wintertenen of -handen weer toe. Maar hoe komt dat nou eigenlijk? En: wat kunt u eraan doen? Bert Jan Potter van Loon, Internist, legt het uit.

Wat zijn wintertenen of -handen?

Wintertenen of -handen ontstaan waarschijnlijk doordat bloedvaatjes door de kou vernauwen. Dat zorgt voor een ontstekingsreactie, waardoor de huid verkleurt, pijnlijk wordt of jeukt. Op zich is het een onschuldig kwaaltje, maar vervelend is het wel.

Wat kunt u hieraan doen?

Er is geen echte behandeling, maar als u zorgt dat uw handen en voeten lekker warm blijven, verdwijnen de klachten meestal vanzelf.

Hoe kunt u dit voorkomen?

Zorg dat u uw handen en voeten warm houdt, door warme sokken en handschoenen of wanten te dragen. Tegenwoordig zijn er ook exemplaren met een batterij en verwarmingsdraden: zo blijft u zeker warm, zelfs als het vriest. En doordat u zo voorkomt



dat uw tenen en vingers koud worden, voorkomt u ook de kans op wintertenen en -handen.

Wist u dat?



Op de Mozartlaan komt een nieuwe woonzorglocatie van Respect. Hier creëren we ook ruimte voor buurtinitiatieven, zoals een ontmoetingsplek, waar activiteiten kunnen plaatsvinden. Momenteel werken we hard aan het ontwerp en de indeling van het gebouw. We verwachten de locatie in 2027 te openen.

Wilt u hier meer over weten, kijk dan op de speciale projectwebsite www.mozartlaan10.nl voor meer informatie.

Woordzoeker

1. Zoek de woorden in het letterdiagram en streep deze weg. De letters mogen meer dan één keer gebruikt worden.
2. Noteer de oplossing met de overgeleven letters in de lege hokjes onderaan.

ACTIVITEITEN
BEWEGEN
BIJEENKOMST
CONTACT
DUOFIETSEN

FIT
HANDSCHOENEN
INFORMELE ZORG
KOFFIE
NIEUWBOUW

ONTMOETEN
STILLE KRACHT
THEE
VOORJAAR
VRIJWILLIGER

WARMTE
WINTER
WINTERHANDEN
ZORGZAAM

T	E	I	D	U	O	F	I	E	T	S	E	N
W	I	N	T	E	R	H	A	N	D	E	N	T
A	F	F	C	Z	O	R	C	E	H	V	E	H
R	F	O	A	G	E	N	T	T	B	R	N	C
M	O	R	T	D	O	E	I	E	I	J	E	A
T	K	M	N	W	V	Z	V	O	E	W	O	R
E	B	E	O	U	O	O	I	M	E	I	H	K
R	E	L	C	O	O	R	T	T	N	L	C	E
E	W	E	N	B	R	G	E	N	K	L	S	L
T	E	Z	W	W	J	Z	I	O	O	I	D	L
N	G	O	E	E	A	A	T	S	M	G	N	I
I	E	R	A	I	A	A	E	M	S	E	A	T
W	N	G	E	N	R	M	N	N	T	R	H	S

Oplossing

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Uw hulp maakt een groot verschil

Vrijwilligers vervullen een belangrijke rol voor de cliënten van Respect en halen daar zelf ook veel voldoening uit. Er is binnen Respect van alles mogelijk. Koffie en thee schenken, helpen bij de lunch of het avondeten, een spelletje spelen, samen (duo)fietsen, een wandeling maken of gewoon wat kletsen met de cliënten. Het zijn vaak de kleine dingen die het verschil maken. U kunt precies aangeven wat bij u past en waar u blij van wordt. En of u nu eens per maand of elke dag komt: uw inzet is altijd waardevol.

"Ik voel me echt gewaardeerd en geniet van het leuke contact en van de gezellige sfeer" aldus een vrijwilliger.

Wilt u vrijwilliger worden bij Respect? Of overweegt u dat? Mail naar: vrijwilligerscoördinatoren@respectzorg.nl voor meer informatie. Wij nemen zo snel mogelijk contact met u op om uw vragen te beantwoorden en mogelijkheden te bespreken.



Servicebureau Respect

Voor meer informatie over onze locaties, (Thuis)zorg en de diensten van het Advies- en Behandelcentrum kunt u bij ons terecht. De medewerkers van het Servicebureau staan u graag te woord.

**Scheveningseweg 76
2517 KZ Den Haag
070 - 306 91 70
servicebureau@respectzorg.nl**

Of kijk op onze website www.respect.nl

iedereen verdient
respect
wonen • zorg • welzijn