

Huys Magazine

Jaargang 27 – nummer 1



Wandeling met Klaas
Boskma

Mentale veerkracht

Project 'Elkaars
leefwereld leren
kennen'

Huisetiquette
Westerholm



Huys Magazine

Het Huys Magazine is sinds 1995 een informatief magazine van Westerholm in Haren. De uitgave verschijnt drie keer per jaar en is bedoeld voor (wijk) bewoners, medewerkers, familie, vrijwilligers en andere belangstellenden. Het heeft een aantal vaste rubrieken die we iedere uitgave actualiseren.

De wisselende rubrieken, zoals interviews, gedichten, verslagen en nieuws ontstaan door de inbreng van bewoners en medewerkers.

De redactie is eindverantwoordelijk voor de totale inhoud van het Huys Magazine.

Redactie

Mevr. M. Kip, voorzitter

Mevr. B. Arends, namens bewonersraad

Mevr. T. Zuidema

Mevr. V. Duursma

Mevr. A. Tilman

Mevr. M.H.B.M. Suurmeijer

Vormgeving

De heer J. Langeveld

Leden van de bewonersraad

Namens Westerholm:

Mevr. B. Arends, voorzitter

Mevr. H.C. de Kleijn, secretaris

De heer B. Dölle

De heer S. Pakker

De heer J. van den Berg

Namens huurders:

De heer J. Noordhoff

Namens Seniorenzorg in de wijk:

Mevr. A. Lameijer-van der Laan

Leden menucommissie

Mevr. W.M. Vos

De heer B. Dölle

Dhr. J. van den Berg

Mevr. S.E.M. Masseling-van der Meer

Mevr. H.A.M. Wagenaar-Kouwenhoven

Kopij

Kopij voor de volgende uitgave van het Heden kunt u voor 17 april 2022 inleveren bij de receptie of mailen naar redactie@westerholm.nl

Inhoud

Voorwoord	2
Modernisering bestaand gebouw.....	3
Nieuwbouw.....	4
Bewoner in beeld.....	6
Een wandeling met Klaas Boskma.....	7
Berichten uit de Bewonersraad.....	8
Herdenkingsdienst.....	8
Buurtbewoner aan het woord	9
Nieuwe Medewerkers	10
Familieavond Dementie.....	12
Kennismaken met een vrijwilliger.....	13
Beeldhouwen met Cornelia.....	14
Stoelyoga in Westerholm.....	15
Vakantie in de Herfst.....	16
Breinbieb.....	17
Column geestelijk verzorger.....	18
De historie van Westerholm.....	19
Project 'Elkaars leefwereld leren kennen'	20
Huisetiquette van Westerholm.....	22
Aandacht voor mentale veerkracht.....	24
Energiek Maarwold.....	25
Activiteiten bij Westerholm.....	26
Faciliteiten	28





Voorwoord

Het nieuwe jaar is al weer een paar weken op streek. In deze eerste weken van het nieuwe jaar denk ik nog even terug aan de weken die achter ons liggen, aan Kerst en Oud&Nieuw. Deze periode van het jaar gaat gepaard met tradities. Gewoontes en gebruiken die generaties lang worden doorgegeven. Zo gaan we naar een kerst(nacht)dienst, of we nu gelovig zijn of niet. We tuigen een kerstboom op en maken het huis gezellig met kaarsen en groen. Een kerstdiner is vaak het hoogtepunt van gezelligheid met familie en vrienden. Met Oud&Nieuw bakken we oliebollen, nieuwjaar koekjes en steken we vuurwerk af. We wensen elkaar veel heil en zegen in het nieuwe jaar, we proosten en omhelzen elkaar. Het coronavirus heeft onze tradities danig in de war geschopt: gewone dingen zijn ongewoon geworden. Wat we vooral gemist hebben zijn de gezamenlijke bijeenkomsten, de intimiteit en de ongedwongen gezelligheid van samenzijn met familie en vrienden. Toch helpen tradities ons ook door deze moeilijke periode heen. We hebben geluisterd naar mooie kerstmuziek, we hebben de kerstboodschap tot ons laten komen en we hebben het samenzijn in beperkte kring gezocht. En natuurlijk hebben we een heerlijk kerstdiner gehad en oliebollen en nieuwjaar koekjes gegeten.

Niet alleen het coronavirus maakt alles anders. Ook de bouwwerkzaamheden veroorzaken onrust. Er is overlast van geluid en rommel, soms kunnen we ruimtes tijdelijk niet of maar beperkt gebruiken. En er gaat nog veel op ons afkomen in dit nieuwe jaar. Want de vervanging van de vloerbedekking, de renovatie van het Grand Café, en de aansluiting van de nieuwbouw op het bestaande gebouw, dit alles zal nog veel ongemak opleveren.

"Het moet eerst slechter worden voordat het beter wordt" is een bekend gezegde en gaat zeker ook op voor Westerholm. Gelukkig weten we dat het beter wordt. De plannen liggen op koers en steeds beter kunnen we al zien hoe het werkelijk gaat worden. Halverwege dit nieuwe jaar zullen de plannen grotendeels zijn gerealiseerd en zult u kunnen genieten van mooi aangeklede ruimtes waar het heerlijk is om plezierig de dag door te brengen. En ik beloof u, aan het eind van het jaar (en ik verwacht al eerder) zijn we echt verlost van al deze overlast!

Graag spreek ik mijn dank uit voor uw betrokkenheid als bewoner, als contactpersoon of op welke wijze u ook maar betrokken bent bij Westerholm. U denkt mee, signaleert knelpunten, bedenkt oplossingen en toont begrip als het even tegen zit. En natuurlijk is er ook wel eens even sprake van chagrijn, dat er weer geboord wordt terwijl u graag wilt slapen, dat u uw bezoeker niet goed kunt verstaan vanwege het lawaai, dat u ziet hoe rommelig het is, of dat iets niet verloopt zoals u het gewend bent. En dat mag ook best, het is namelijk ook niet altijd even fijn.

In het afgelopen jaar hebben we laten zien dat ondanks virussen en bouwwerkzaamheden, de sfeer in Westerholm goed is gebleven. We laten ons niet uit het veld slaan door alles wat niet kan, maar zijn creatief en positief, we maken er iets van. Dat geeft veel vertrouwen voor dit nieuwe jaar. Ik wens u allen een heel goed nieuw jaar toe!

Dineke Katerberg

directeur-bestuurder

Modernisering bestaand gebouw

Al geruime tijd wordt er hard gewerkt aan de modernisering van Westerholm. Sinds juni zijn diverse partijen bezig met de waterleiding, de plafonds, verlichting, de brandveiligheid en het schilderen en sauzen van de wanden en deuren. Het is nog niet helemaal klaar, maar we kunnen wel zeggen dat het grootste deel van deze werkzaamheden gereed is.

De nieuwe plafonds met nieuwe verlichting zijn in alle gangen aangebracht. De schilder is met de laatste schilderklussen bezig. Vanaf eind december is gestart met nieuw deurbeslag plaatsen op de voordeuren van de appartementen. Het openen van de deuren gaat niet meer met de sleutel, maar zal met een tag mogelijk zijn. Inmiddels is de tag bij de meeste bewoners wel bekend, deze is ook uitgegeven om toegang mogelijk te maken tot het Westerhuys.

Voor het gehele gebouw zal het internet en de zorgalarmering worden vernieuwd. Menig bewoner heeft de afgelopen periode bezoek gehad, waarbij er werkzaamheden binnen de woning zijn uitgevoerd. Dit alles om de werking van het internet en de zorgalarmering nog beter te maken. Ondertussen wordt er hard aan de nieuwe installatie gewerkt. Pas wanneer de nieuwe installatie gereed is, zal de oude komen te vervallen.

In januari is gestart met de aansluiting van de nieuwbouw op het huidige bouw. De receptie heeft een tijdelijke plek gekregen in de hal tegenover de lift. Omdat de werkzaamheden in het hart van het gebouw plaatsvinden, kan dit voor enige overlast zorgen. Hier wordt zorgvuldig mee omgegaan, waarbij er maximaal rekening met de bewoners zal worden gehouden.

Tevens is in januari de laatste grote klus in de gangen van het bestaand gebouw gestart, namelijk het vervangen van de vloerbedekking. Dit wordt per etage aangepakt. De oude vloerbedekking wordt verwijderd, daarna zal de vloer geëgaliseerd worden, vervolgens wordt de nieuwe vloer gelegd. Dit heeft impact voor de bewoners. Hier is een plan voor gemaakt met als doel dit voor iedereen zo goed mogelijk te laten verlopen.

Het laatste gedeelte van het bestaande gebouw dat een upgrading krijgt, is het restaurant. Het interieurontwerp hiervoor is zo goed als klaar. Vanaf januari starten de offerteaanvragen en zoals het nu lijkt, zullen de werkzaamheden hier in het 2^e kwartaal van 2022 gaan starten. Naar verwachting is het bestaande gedeelte gelijk met de **nieuwbouw gereed wat uiteindelijk een prachtig 'nieuw' gebouw zal opleveren.**

Marloes Heemstra
Facilitair coördinator Westerholm

Gert Wage
Team4 Architecten



Nieuwbouw Westerholm

Douwe Veltman, projectmanager van de nieuwbouw, aan het woord



Het zal u niet zijn ontgaan dat er momenteel hard wordt gewerkt aan de uitbreiding van Westerholm.

Ik ben één van de mensen die, achter de schermen, een rol heeft bij de realisatie van dit mooie project. In januari 2019 ben ik begonnen als projectmanager van de nieuwbouw en zijn we gezamenlijk stap voor stap bezig gegaan met het ontwerpen van het gebouw en vervolgens met de realisatie. Parallel daaraan hebben we de oude school gesloopt en de kavel geschikt gemaakt voor de nieuwbouw. Mijn rol is om Westerholm te vertegenwoordigen in de gesprekken met de gemeente, de architect, de diverse technische adviseurs en de bouwers. Naast de gesprekken met alle externe partijen heb ik ook veel overleg met diverse werknemers van Westerholm. Het belangrijkste doel daarbij is om te zorgen dat alle wensen van Westerholm ook daadwerkelijke gerealiseerd gaan worden en bij oplevering iedereen tevreden en trots is op hetgeen we samen hebben bedacht.





Nu gaat dat allemaal niet vanzelf; voor mij is het belangrijk om me te blijven realiseren dat nieuwbouw voor een opdrachtgever vaak een eenmalig proces is en dat alles onbekend is. Niet alle ideeën blijken te kunnen en er moeten veel keuzes worden gemaakt. Dat laatste is niet altijd even gemakkelijk. Het kan gaan over het ontwerp van de plattegronden tot de kleur van een keukenla. Ook leiden ogenschijnlijk eenvoudige wensen tot ingewikkelde technische uitdagingen. Een mooi voorbeeld daarvan is de wens om een drempelloos gebouw te krijgen, wat heeft geleid tot een drempelloze overgang naar het balkon. Dat hadden de architect en bouwer nog nooit gemaakt. Het is mijn rol om ervoor te zorgen dat alle vraagstukken op tijd worden afgerond, er kwaliteit wordt geleverd en het allemaal past binnen het budget dat we hebben afgesproken. Vooral dat laatste is niet altijd de leukste boodschap om te brengen. Een ander belangrijk onderdeel is de communicatie met alle betrokkenen, bewoners en de omwonenden. We hebben veel communicatiemomenten gehad, proberen iedereen te betrekken bij de plannen en toetsen onze ideeën bij een klankbordgroep. Het is leuk om te kunnen delen waar we mee bezig zijn, wat vervolgens vaak positieve reacties en nieuwe ideeën oplevert die weer worden gebruikt voor de verdere uitwerking van de plannen.

We zijn momenteel erg tevreden over hoe het allemaal loopt. De steigers rondom het gebouw zijn inmiddels verdwenen waardoor we steeds beter zien hoe het allemaal gaat worden. Dit betekent ook dat we kunnen gaan beginnen met de bouw van het verbindingsstuk tussen de nieuwbouw en het bestaande gebouw. Daarmee staat ook het meest ingewikkelde deel van de bouw voor de deur; de aanpassing van de centrale hal. We ontkomen er niet aan dat dit voor overlast zal zorgen. Richting de zomervakantie zullen we gereed zijn met alle werkzaamheden en is het project voor mij ten einde. Voor Westerholm begint het dan pas echt en kan iedereen genieten van de nieuwe huisvesting en een prachtige nieuwe tuin.

Bewoner in Beeld

Interview met de heer Jaap Noordhoff, sinds anderhalf jaar lid van de Bewonersraad namens de huurders.

De heer Noordhoff is een geboren en getogen noorderling. Zijn wieg stond in Haren aan de Rijksstraatweg, hij bezocht er de lagere school en ging naar de Dalton HBS in Groningen. Na de middelbare school ging hij daar naar de HTS (werktuigbouwkunde), maar vervolgens verbleef hij een aantal jaren in het buitenland. Om te beginnen voltooide hij zijn beroepsopleiding in Parijs, waarna hij vertrok naar de Verenigde Staten om daar bij het bedrijf Caterpillar te werken. Hij was inmiddels getrouwd, in de Verenigde Staten werd de dochter van het echtpaar Noordhoff geboren.

Na twee jaar keerde hij terug naar Europa, werkte vijf jaar in Genève en verkaste toen naar Frankrijk. Dit laatste, wonen en werken in Zuid-Frankrijk, was zijn ideaal, maar het bleek tegen te vallen. Frankrijk is een prachtig land, maar je wordt er als buitenlandse werknemer niet makkelijk geaccepteerd, een sociaal netwerk opbouwen is moeilijk. Na één jaar kwam er daarom een eind aan de buitenlandse avonturen en streek het gezin Noordhoff weer neer in Haren, waar het met een zoon werd uitgebreid.

Terug in het noorden heeft de heer Noordhoff eerst zeven jaar gewerkt in Hoogezand bij het bedrijf Trelleborg en daarna zeven jaar bij de Noord-Nederlandse Machinefabriek in Winschoten. Dit laatste bedrijf had connecties met een Amerikaanse firma die rangeerlocomotieven produceerde en behoefte had aan een kundig iemand om hiervoor een Europees bedrijf op te zetten. De heer Noordhoff was met alle ervaring die hij inmiddels had opgedaan, de aangewezen persoon voor deze klus. Jammer genoeg kwam er na drie jaar een eind aan zijn werkzame leven, toen er MS bij hem geconstateerd werd.

Gelukkig bleef hij nog wel heel lang in staat om zijn geliefde sport golfen te kunnen blijven beoefenen. Met golfen was hij al tijdens zijn middelbare schooltijd begonnen. Dat was heel ongebruikelijk in die tijd – het was toen nog echt een sport voor oudere mensen – maar vanwege een armwond was hockey niet voor hem weggelegd. Drie jaar lang speelde de heer Noordhoff in het Nederlandse jeugdteam, waarmee hij aan vele buitenlandse toernooien deelnam. Naar eigen zeggen heeft het **golfen hem gevormd. “Het ligt altijd aan jezelf als het misgaat, kijk dus altijd eerst naar jezelf!”** Jarenlang was hij bestuurslid van de Golfclub in Glimmen en heeft hij zich sterk gemaakt voor de uitbreiding van 9



naar 18 holes. Bij de opening van de nieuwe baan werd hij benoemd tot erelid.

De heer Noordhoff is dertig jaar rentmeester geweest van de Stichting Weltevreden, waarmee hij in de voetsporen van de broer van zijn grootvader en van zijn oom trad. Deze stichting was door zijn overgrootvader Popko Noordhoff **opgericht in de jaren '60 van de 19^e eeuw**. Huize Weltevreden in Harendermolen is gebouwd in 1806. Het was eerst een café, dat later werd omgebouwd tot woon-/buitenhuis en tenslotte **een ‘Huis van Weldadigheid werd voor de verpleging van oude mannen en vrouwen’**. Bij het viertien van het 200-jarig bestaan van het huis werd de heer Noordhoff geridderd voor zijn vele verdiensten voor Huize Weltevreden. Een paar jaar later is de Stichting overgedragen aan het Groninger Landschap.

Sinds een paar jaar wonen de heer Noordhoff en zijn vrouw in het Westerhuys, zeer tot hun genoegen. De vraag of ze Westerholm kunnen aanbevelen, wordt met een volmondig JA beantwoord. Als eerste reden hiervoor noemen ze de vriendelijkheid van het personeel en verder het **fijne appartement en de centrale ligging. “Hadden we het maar eerder gedaan!”**, deze zin spreekt boekdelen ...

Een wandeling met Klaas Boskma

Door Aadje van Duuren, zorgmedewerker

Meneer Boskma, "Klaas" voor de medebewoners van het Westerhuys. 96 jaar, is geboren en getogen in de Provincie Groningen. Hij heeft eerst de middelbare landbouwschool gedaan (hij had toen al een passie voor de natuur in alle vormen) en studeerde later, naast een volle dagtaak, Econometrie en werd hoogleraar bedrijfseconomie.

Meneer Boskma is samen met zijn echtgenote ruim twee jaar geleden in het Westerhuys komen wonen. Dat is wel praktisch qua comfort en de nabije zorg, maar zijn zelf aangelegde tuin mist hij enorm.

Met het verstrijken van de tijd heeft meneer Boskma ontdekt door de wandelingen die hij iedere dag maakt – de duur van de wandeling is afhankelijk van het weer en/of zijn energie die dag – dat de omgeving rond Westerholm genoeg moois te aanschouwen biedt qua bloemen, bomen en dieren. Hij vindt dat deze omgeving een fijn alternatief is voor zijn eigen tuin vroeger. Hij praat er graag over, tot in detail en maakt er foto's van op zijn mobiel.

Vandaag maken we samen de wandeling die hem het meest plezier geeft. Hij geeft informatie bij wat we zien en vertelt daarbij dat ieder seizoen zijn charme heeft en dat er altijd iets nieuws te zien is. De rode draad in de wandeling wordt vooral gevormd door de planten en bomen die hij thuis ook had. De foto's zijn van het voorjaar en van eind november. Het zijn er maar een paar, maar we hebben er vele genomen.

De eerste stop is Westerse Drift 93. De Hamamelis Mollis (Toverhazelaar) bloeit in het voorjaar en heeft grote goudgele bloemen. We lopen verder door het laantje zonder naam dat drie straten doorkruist. Dit zijn de Hemsterhuislaan, de Spinozalaan en de Lorentzweg, genoemd naar natuurkundigen/filosofen, weet de heer Boskma mij te vertellen. We zien een heel grote Elzenboom. We lopen door de Erasmuslaan en wat ons opvalt is dat de stijl van nagenoeg alle huizen de boerderijstijl is. Bij één van de huizen is in het voorjaar rondom de bomen een krans van paarse krokusjes. We lopen door langs de appartementen van Sassenstate, langs enorm grote Reuzenbereklauwen, Kattenstaarten en komen in het mooiste stukje van het gebied, zoals de heer Boskma het noemt. Ik ga op een bankje zitten, meneer Boskma op zijn rollator en we kijken wijds uit over moerasgrond, water, riet en mooie luchten. We zijn even stil en nemen alles in ons op. Meneer Boskma vertelt dan dat er vorig jaar verschillende soorten koeien liepen, o.a. de rode en zwarte bonte koe en Lakenvelders.

We lopen na een poosje door achter de prachtige grote huizen aan de Lutsborgsweg. Meneer Boskma

vertelt dat hij daar in het weiland, in de verte weliswaar, een aantal keer vier reeën heeft gezien, hij moet dan wel veel geduld hebben en lang blijven wachten. Hij heeft er een foto van, maar die is niet zo duidelijk.

Via de Westerse Drift lopen we weer naar huis, meneer Boskma vertelt nog dat in zijn eigen tuin in Helpman de stokrozen zijn favoriete plant waren. Ze gingen vaak naar Frankrijk in die tijd, richting de wijnstreken. Langs en onder die wijnranken stonden veel stokrozen in diverse kleuren. Ze namen dan zaadjes mee en zaaiden deze in hun eigen tuin, pas in juni want stokrozen gedijen beter in de warmte.

Na een wandeling van twee uur bedank ik meneer Boskma voor de wandeling, we hebben beiden genoten, ook van elkaars gezelschap.



Berichten uit de Bewonersraad



Door de beperkingen ten gevolge van de pandemie die ook de afgelopen maanden van kracht waren, was het niet vanzelfsprekend dat de voltallige Bewonersraad elke maand kon vergaderen. Net zoals tijdens de eerste lockdown heeft de directie zich ingespannen om de Bewonersraad goed te informeren, in de eerste plaats over alles wat met de corona ontwikkelingen te maken had en verder over de voortgang van de nieuwbouw, de renovatie van het oude gedeelte en tal van andere zaken die in Westerholm spelen. In de blauwe map van de Bewonersraad die op de leestafel in de recreatiezaal ligt, kunt u de agenda's en de notulen vinden van de vergaderingen van de laatste maanden.

De Bewonersraad heeft een aantal keren bijna voltallig vergaderd met de directie en ook een paar keer met een kleine afvaardiging van de

Bewonersraad. Tijdens de corona uitbraak vorig jaar eind februari/begin maart, toen u allemaal in quarantaine zat, was er telefonisch overleg over de ontwikkelingen en de beleidskeuzes die gemaakt moesten worden. Wij hebben met u meegeleefd en met bewondering gezien hoe eendrachtig de bewoners en de medewerkers van Westerholm de beproevingen die deze periode met zich mee bracht, hebben doorstaan en er samen het beste van hebben gemaakt.

Inmiddels heeft de Algemene vergadering van de Bewonersraad op 11 juni jl. plaatsgevonden. Wij vonden het erg fijn om u weer te ontmoeten en direct contact met u te kunnen hebben. U heeft daar ook kennis kunnen maken met de heer Jan van den Berg, die bij deze gelegenheid officieel tot de Bewonersraad is toegetreden.

Als u opmerkingen of vragen hebt, hoeft u niet te wachten tot de volgende Algemene Vergadering, maar kunt u een mailtje sturen naar bewonersraad@westerholm.nl

Herdenkingsdienst

door Aadje van Duuren, zorgmedewerker

Op 10 november jl. hebben we een herdenkingsdienst gehouden voor de bewoners/cliënten die overleden zijn in de periode november 2019 tot november 2020. Bij de herdenkingsdienst waren nabestaanden en medewerkers aanwezig. Het was een mooie manier om met elkaar stil te staan en herinneringen op te halen onder het genot van een kop koffie of thee. Het thema was 'stilte'. **De stilte die er is als iemand is overleden, maar ook de stilte waar we zo naar verlangen in de hectiek van onze maatschappij.**



Er speelde mooie muziek en er werden prachtige gedichten voorgedragen. Voor iedere overledene werd er een mooie witte roos in een vaas gezet door nabestaanden of medewerkers. Mooie symboliek. Één roos extra voor alle mensen die eenzaam gestorven zijn en één voor de mensen die in onze gedachten zijn. Bij iedere roos lag ook een kruisje met de naam van de overledene.

Deze dienst is als zeer waardevol en mooi ervaren. Zodra het weer kan, zullen we nog een keer stil staan bij de mensen die overleden zijn in de periode van november 2020 tot november 2021.

Buurtbewoner aan het woord



De Margrietlaan is een van de buurstraten van de Irenelaan en een onmisbare schakel in het kleinste rondje dat de bewoners van Westerholm kunnen gaan vanuit hun huis. Al ruim 23 jaar zie ik dan ook bewoners van Westerholm voor mijn huis langs lopen, schuifelen, rollen. Moeilijk te onderscheiden van de andere voorbijgangers, scholieren van de St Nicolaaschool en vroeger ook de pubers van het Zernikecollege, zijn ze niet. Een tochtje via de Margrietlaan is trouwens niet helemaal ongevaarlijk. De stoep aan de noordzijde is moeilijk te onderscheiden van de weg en velen lopen of rollen dan ook op de weg, die vrij smal is. Wij als bewoners van de noordzijde van de Margrietlaan doen wel ons best om de begroeiing van onze heggen te beteugelen, maar veel breder kan het daar niet worden.

Ik woon dus al 23 jaar in de Margrietlaan. Ik ben niet de langst wonende daar, daarin wordt ik nog voorbij gestoken door enkele burens. Maar behoorden we eerst tot de jongeren, na 23 jaar is dat wel voorbij en beginnen de grapjes over het nemen van een alarmsysteem van Westerholm. Het is een hele geruststelling dat zorg zo nodig heel dicht bij is.

De ontwikkelingen van de verhuizing van de St Nicolaaschool, de afbraak van het oude gebouw van die school en de nieuwbouw/uitbreiding van Westerholm hebben we als buurt natuurlijk met interesse gevolgd en ik heb dan ook enkele voorlichtingsbijeenkomsten bijgewoond, die door de directie werden georganiseerd. Aanvankelijk waren we als buurt wel behoorlijk ongerust omdat we hadden gezien hoe dicht de nieuwbouw van het Westerhuys bij de bestaande bebouwing was gezet (noordzijde). Zo moest het natuurlijk niet. Maar door de voorlichtingsbijeenkomsten wisten toen we goed wat ons te wachten stond. Heel nabij voor ons Margrietlaners is de nieuwbouw **trouwens niet. Gelukkig is gekozen voor gebouwen met "slechts" drie** woonlagen en niet voor een hoge toren. Een scenario waarin bevoorrechte ouderen vanaf de 8^e verdieping met verrekijkers bij ons in de tuin konden koekeloeren is gelukkig niet aan de orde.

Ik heb wel met enige spijt waargenomen dat het oude pleintje dat zo mooi ruimtelijk werkte in de buurt ook is ingenomen door de nieuwbouw. Waarschijnlijk komt er wel iets van ruimtelijkheid terug omdat de nieuwbouw niet is doorgezet tot heel dicht bij de Beatrixlaan. We zullen zien hoe dat wordt straks.

Inmiddels ben ik al een paar jaar met pensioen (ik heb in het UMCG gewerkt als hartchirurg) en ben ik naast mantelzorger voor mijn ouders, die overigens bij de concurrent van Westerholm wonen, de Dilgt, ook vrijwilliger geworden bij de Stichting Vervoer voor Ouderen, u weet wel de gele busjes die je kan bestellen om je bijvoorbeeld naar het ziekenhuis, de dokter, de kapper, de supermarkt of vrienden te brengen voor een schappelijke prijs. Als zodanig kom ik dus ook regelmatig voor de deur van Westerholm en het Westerhuys en straks kunnen we vast op meer klandizie rekenen als de nieuwbouw is volgestroomd. Ik hoop wel dat we dan gemakkelijk voor de deur kunnen rijden, want dat was de afgelopen jaren niet te best geregeld daar.

Tot ziens bij ons in de Margrietlaan!

Tjalling Waterbolke

Nieuwe Medewerkers even voorstellen...



Job-Jan ten Horn

Sinds 1 november ben ik als geestelijk verzorger aan Westerholm verbonden. Iedere vrijdag ben ik aanwezig en kunnen we elkaar ontmoeten voor een gesprek. Als u behoefte hebt aan steun of worstelt met vragen, schroomt u dan niet contact op te nemen. Ik wil helpen waar ik kan en ontmoet u graag. Hieronder stel ik mij graag aan u voor.

Mijn naam is Job-Jan ten Horn, 36 jaar, geboren in Hilversum en nu wonend in het mooie Groningen. Voor mijn studies godsdienstwetenschap en geestelijke verzorging ben ik naar het noorden verhuisd en na de studies heb ik hier werk gevonden als geestelijk verzorger. Eerst in het UMCG, later bij Zonnehuisgroep Noord, waar ik op dit moment ook nog werk. In mijn vrije tijd mag ik graag voetballen, samen muziek maken (zingen!) en kijk ik graag een film of lees ik een boek.

Tot binnenkort in Westerholm, met een hartelijke groet,



Sanne Holkers

Hoi!

Sinds september ben ik begonnen als nieuwe seniorverpleegkundige van de Westerholm. Graag stel ik mij aan jullie voor.

Mijn naam is Sanne Holkers, ik ben 26 jaar en ik woon in Haren. Samen met mijn partner Korné heb ik een lieve dochter van ruim 1 jaar, Benthe. Daarnaast hebben wij ook nog een hond, Jessi.

In mijn vrije tijd ben ik het liefst met mijn gezin en familie of gezellig borrelen met vriendinnen. Ik heb jarenlang gevoetbald, en kijk hier ook graag naar. Wellicht een risico om uit te spreken in het hoge noorden, maar van kinds af aan ben ik al fan van Ajax.

Ik heb hiervoor een aantal jaren gewerkt bij Lentis, op een afdeling voor mensen met zowel psychiatrische als somatische problematiek. Hier heb ik een hoop geleerd en mij kunnen ontwikkelen als hbo-verpleegkundige. Nu voelde het goed om een nieuwe uitdaging aan te gaan en meer van de zorg te gaan ontdekken. Ik ben erg blij dat ik bij de Westerholm aan de slag kon gaan! Iedereen heeft me ontzettend goed ontvangen en de sfeer is erg prettig.

Veel van jullie heb ik al ontmoet en hoop binnenkort iedereen te kennen. Mochten jullie vragen aan mij hebben, dan hoor ik het natuurlijk graag!

Groetjes,
Sanne

Hallo,

Ik ben Lianne de Best, ben 17 jaar en woon in Groningen samen met mijn moeder. Voordat ik naar Groningen kwam, 8 jaar geleden, woonde ik in Duitsland.

De opleiding die ik volg is Helpende zorg en welzijn. Ik loop sinds 13 september dit jaar stage in Westerholm. Eerst op de eerste etage in het Holmhuys en nu op de begane grond in het Tuinhuys. Ik ben er altijd op de maandag en dinsdag en werk van 9.00 uur tot 15.00 uur.

In mijn vrije tijd ga ik vaak naar mijn vriend. Ook heb ik een leuke kat, die heet Lucky.

Groetjes Lianne



Lianne de Best

Hoi,

Mijn naam is Ella Bokdam, ik ben 32 jaar en vanaf juli 2021 ben ik vrijwilliger bij Westerholm. U kunt mij tegenkomen in het restaurant op de begane grond, iedere maandag- en donderdagmiddag tussen 15.00 en 17.00 uur. Sommige bewoners zijn al bekend met mij, maar ik zal toch nog wat meer over mijzelf vertellen.

Ik ben een verhalenverteller. Dit zit bij mij in het bloed. Mijn moeder komt uit het land en de streek van de gebroeders Grimm en ik ben Nederlands en Duits opgevoed. Bovendien spreek ik een goed woordje Engels. Ik ben het liefst de hele dag met verhalen bezig. Of dit nu gebeurt door middel van toneelspelen, het schrijven van een mooi verhaal of het doorgeven van informatie of een deel van de geschiedenis aan mensen in een museum. Daarnaast heb ik een opleiding gevolgd aan de Schrijversacademie in Groningen, heb ik zeven jaar op de jeugdtheaterschool in Groningen gezeten, dramalessen gevolgd en toneelstukken uitgevoerd tijdens mijn opleiding tot sociaal cultureel werker op het Alfa-college in Groningen en heb ik drie online masterclasses in (film)acteren gevolgd.



Ella Bokdam

Hopelijk tot snel!

FAMILIEAVOND DEMENTIE

Door Trijnie Zuidema, welzijnsmedewerker

Op dinsdagavond 9 november jl. heeft er een familieavond over dementie plaatsgevonden voor familieleden van bewoners die de diagnose dementie hebben.

Deze avond is georganiseerd en begeleid door zorgmedewerkers Silvia van der Heijde en Alletta Tilman en welzijnsmedewerkers Rianne Wit en Trijnie Zuidema.

De avond werd geopend door Silvia met een uitleg over wat dementie precies is. Aan bod kwamen de 4 fases van dementie, het omgaan met dementie en wat is belevingsgerichte zorg.

Na de pauze hebben Rianne en Trijnie verteld over de huiskamer: dit is een ruimte waar bewoners met dementie terecht kunnen als ze daar behoefte aan hebben. Het belang en de meerwaarde van de huiskamer kwam werd besproken en waarom gaat de ene bewoner wel naar de huiskamer en de andere bewoner niet. Ook werd er inzicht gegeven in het dagprogramma van de bewoners op de huiskamer.

Na de presentatie was er gelegenheid, onder het genot van een hapje en een drankje, om met elkaar in gesprek te gaan. Ieders ervaringen en problemen waar tegenaan wordt gelopen, werden gedeeld. De avond werd door iedereen als prettig en zinvol ervaren.





KENNISMAKEN MET EEN VRIJWILLIGER Bernard Dölle

Voor veel trouwe lezers van het Huysmagazine is de vrijwilliger met wie u deze keer nader kunt kennismaken vermoedelijk geen onbekende. Bernard Dölle is heel regelmatig in Westerholm te vinden omdat hij hier vele rollen vervult. Hij is al vijf jaar lid van de Bewonersraad, schenkt regelmatig koffie, is de voorman van de maandelijkse herenborrel en nauw betrokken bij het Opschudd'n. Medewerkers weten hem vaak te vinden voor kleine hand- en spandiensten.

De betrokkenheid van Bernard bij Westerholm dateert al van lang geleden. Kort na het gereedkomen van Westerholm in de zestiger jaren betrokken zijn grootouders van moeders kant er een appartement. Bernard, die in Groningen geboren is, maar halverwege de lagere school naar Haren verhuisde, bezocht daar de Nicolaasschool. Hij leerde Westerholm dus letterlijk van binnen en van buiten kennen in die periode. Na het overlijden van zijn grootouders had hij geen directe banden meer, maar dat veranderde toen zijn vader zes jaar geleden in Westerholm kwam wonen. Kort hiervoor had Bernard zijn zaak – waarover hieronder meer – van de hand gedaan en als pas gepensioneerde vulde hij zijn vrijgekomen tijd moeiteloos met steeds meer activiteiten in Westerholm. Na het overlijden van zijn vader twee jaar geleden is hij als vrijwilliger aangebleven.

Het zal u inmiddels duidelijk zijn dat Bernard Hermannus Aloysius Maria een geboren en getogen Groninger is. In zijn jeugd heeft hij twee jaar in Amersfoort op kostschool gezeten – in katholieke gezinnen heel gebruikelijk in die tijd – en in zijn militaire diensttijd was hij elders gelegerd, maar verder is hij Groningen en omgeving trouw gebleven. Doorleren – wat zijn ouders voor hem in gedachten hadden – was aan hem niet zo besteed. Zijn hart lag veel meer bij de kledingzaak van zijn vader, waarin hij in zijn tienerjaren al heel regelmatig meewerkte. Na het afronden van de middelbare detailhandelsschool is hij dan ook officieel medewerker geworden in de zaak die een aantal van u vast gekend heeft: Style Rinket, op het hoekje van de Brugstraat en het A-kerkhof. Bernards vader – die als enige van de negen kinderen van het gezin Dölle voor het zakenleven koos, de oudste broer werd pastoor, de overige zeven allemaal ambtenaar – had als kind al een voorliefde voor mooie kleren en had het geluk dat zijn schoonvader een herenkledingzaak had en heel blij was met zijn schoonzoon, die in tegenstelling tot hemzelf veel hart voor de zaak had. Bernard roemt de uitbundige kledingstijl van zijn vader, die letterlijk en figuurlijk een kleurrijke figuur was. De liefde voor het vak deelde hij dus met zijn vader.

Gedurende een aantal jaren werkten zij samen in de zaak, maar toen Bernards vader zag hoe goed zijn zoon het deed, trok hij zich steeds vaker terug – twee kapiteins op één schip vonden beiden niet zo'n goed idee – en nam Bernard de zaak over. Heel veel plezier heeft Bernard in die jaren beleefd aan zijn werkzaamheden in de inkoopvereniging en de confectiecommissie, waarvoor hij met collega's buitenlandse reizen maakte naar stoffenbeurzen in Italië, Frankrijk en Duitsland. Hij kan daar met heel veel passie over praten.

Bernards belangrijkste hobby is sport en dan in de eerste plaats voetbal. Hij is geboren onder de rook van het GVAV-stadion zoals hij zelf zegt en hij gaat zijn hele leven al als hij enigszins kan naar de thuiswedstrijden van inmiddels FC Groningen. Hij vermoedt dat hij niet in leeftijd maar wel qua duur bij de top-3 van de Businessclub hoort. Natuurlijk heeft hij ook zelf veel gevoetbald, later kwam daar basketbal bij en tegenwoordig fietst hij graag.

Westerholm kan blij zijn met zo'n sportieve, actieve en betrokken vrijwilliger!

Beeldhouwen met Cornelia van Horn

Cornelia werkte tot oktober 2021 in Westerholm als activiteitenbegeleider kunst, cultuur en muziek. Haar kunst is te bewonderen in de vitrines in het Grand Café Westerholm.

In de afgelopen 10 jaar heb ik beeldhouwlessen gevolgd bij Klaas Kuipers, Jef Depassé en Fiona Zondervan. Ook volgde ik verschillende zomercursussen in Frankrijk. Jaarlijks reis ik af naar Kloster Frenswegen bij Nordhorn (Dld.) om in het speciale Bentheimer Sandstein te hakken, te beitelen en te schuren. Dit alles onder leiding van het Duitse kunstenaarsechtpaar Jo en Jutta Klose. Gelukkig kan ik ook thuis werken in een klein atelier, achter in de tuin.

Vanuit de hardheid van elke steen afzonderlijk probeer ik steeds weer een zachte beweging in gang te zetten. Een beeld is klaar, als spanning en harmonie, in vorm en lijnen, samenvloeien. Dan **ontstaat er iets moois; het beeld gaat 'spreken' en heeft iets te zeggen.**

De beelden in de vitrines zijn gemaakt van serpentijn, speksteen, marmer en albast.



Stoelyoga in Westerholm

Ontspanning, beweging en plezier staan centraal

Een aantal bewoners van Westerholm heeft op 8 november 2021 mogen proeven aan Stoelyoga. De volgende proefles wordt gepland in het eerste kwartaal van 2022.

De lessen werden gegeven door Daniëlle Nijmeijer (eigenaar Yoga in Drenthe). Zij geeft diverse vormen van yoga.

De deelnemers hebben ademhalingsoefeningen, massage voor het hoofd, spieroefeningen, een meditatie met bellenblaas en een stoelyogadans gedaan. Na afloop werd er nagepraat met een kopje koffie en thee. Met name de rust die ze na de les ervoeren, werd gewaardeerd. Het was fijn met elkaar te bewegen en aandacht te hebben voor elkaar.

Daniëlle was onder de indruk van het niveau van de deelnemers, iedereen hield haar eigen grenzen in de gaten en dat is erg belangrijk.

De voordelen van stoelyoga zijn:

1. Yoga verbetert uw balans en stabiliteit
2. Yoga maakt u flexibeler
3. Yoga maakt de botten en spieren sterker
4. Yoga houdt uw hersenen scherp
5. Yoga maakt u gelukkiger (sociale contacten)



Het is voor iedereen, u hoeft niet lenig te zijn en de sportkleding kan in de kast blijven.

Heeft u vragen over deze activiteit? Dan kunt u zich richten tot Verona Duursma (medewerker Hospitality en Welzijn) (bereikbaar via v.duursma@westerholm.nl).

Vakantie in de Herfst

Door Jans Roorda-Torreman, bewoner Westerholm

Op vrijdag 15 oktober zijn we vertrokken naar Deurningen, dat ligt dicht bij Oldenzaal. Het ligt aan een recreatiegebied het Hulsbeek genaamd. Het huisjespark heet Eureka en is gelegen op een landgoed en opgezet door mensen die zelf een zoon met beperkingen hebben. Hierdoor kwamen we in een supermooi aangepast huisje. Er zijn 2 hoog-laag bedden in een ruime slaapkamer en een grote aangepaste badkamer. We konden aangeven wat voor beugels we bij het toilet wilden en hoe hoog ze moesten zitten, een douchestoel stond klaar. En thuiszorg was geregeld in samenwerking met Westerholm, helemaal TOP!

De huisjes staan midden in het bos met Vlaamse gaaien en eekhoortjes op het terras!

We zijn naar de markt van Weerselo geweest, via allerlei zandpaden kwamen we daar aan. De markt is deels binnen en deels buiten en is ruim opgezet. Het is een heel grote rommelmarkt met veel gezelligheid, muziek en lekkere koffie.

Er zijn ongelooflijk veel wandelmogelijkheden aangepast aan een rolstoelgebruiker. Dit hebben we zondags uitgebreid gedaan.

Maandag zijn we naar een familieboerderij in Duitsland geweest in Halle. Daar hebben we buiten gepicknickt en via allerlei mooie weggetjes door het Twentse landschap gingen we terug naar ons huisje.

Dinsdag hebben we rust gehouden, met wandelingen op het landgoed. Woensdag vierden we verjaardag en hebben we dennenappels gezocht om te gebruiken voor kerststukjes.

Op donderdag zijn we naar Ootmarsum gegaan, dat is een prachtig oud plaatsje met veel kunstenaars en een schoolmuseum.

Hieronder een foto waarin ik foto's maak van de eekhoorn.



Er ging natuurlijk iets mis met de katheter maar gelukkig kwam de thuiszorg heel snel; zelfs om half 11 's avonds en was het vlot opgelost.



De Breinbieb is een nieuw onderdeel van de bibliotheek waar je nuttige en leuke materialen vindt over het brein. Denk aan thema's als onthouden en vergeten, en ook dementie en mantelzorg.

Hoe werkt het brein? Hoe goed is jouw geheugen? Hoe houd je je brein gezond? En wat als je geheugen je in de steek laat, zoals bij dementie? Op deze vragen kun je antwoord krijgen bij BreinBieb in de Forumbibliotheek De Wijert en Haren.

BreinBieb beslaat het hele spectrum van onthouden en vergeten: van leuke **thema's zoals begrijpen en het 'fit houden' van het geheugen tot serieuze onderwerpen zoals dementie en mantelzorg.** Je vindt er boeken en spelletjes voor het activeren en fit houden van het geheugen. Je mag alle materialen lenen. Je kunt ook langskomen met vragen of voor een doorverwijzing naar instanties rondom dit onderwerp in de gemeente Groningen.

Activiteiten rondom het brein

Regelmatig wordt er een lezing of workshop georganiseerd rondom BreinBieb. Maandelijks kun je onder begeleiding van een spelleider spellen spelen uit de collectie. Iedereen is welkom!

Spelochtenden

Forumbibliotheek Haren, Brinkhorst 3
Haren
Elke 1e dinsdag van de maand / 10.30 - 11.30 uur

Forumbibliotheek De Wijert, Van
Lennepaan 10 Groningen
Elke 3e donderdag van de maand /
10.30 – 11.30 uur



Samenwerking

BreinBieb is mogelijk gemaakt met behulp van subsidies van de provincie Groningen en Stichting Fondsenbeheer Welzijn Haren, waarbij Forum Groningen materialen over het brein opneemt in de collectie van de bibliotheek. Het is een samenwerkingsproject met Biblionet Groningen. Er is ook een BreinBieb aanwezig in de bibliotheken in Bedum, Delfzijl, Hoogezand en Veendam.

Voor meer informatie, zie de site van het forum: [Forum Groningen](http://ForumGroningen.nl)



Column Job-Jan ten Horn - Geestelijk Verzorger

“Een eerste keer...”



U weet misschien nog wel hoe het voelde om voor de eerste keer verliefd te zijn. Of hoe het voelde toen u voor het eerst vader of moeder werd. Of voor het eerst opa of oma. Wat een indrukwekkende gebeurtenissen, helemaal als het de eerste keer is. Dat vergeet je niet snel.

Er zijn ontelbaar verschillende voorbeelden te geven van ‘eerste keren’. Het leven zit er boordenvol mee. Telkens weer komen er situaties, mensen of gevoelens in je leven die je nog niet eerder hebt meegemaakt. Momenten in het leven die je weer op het spreekwoordelijke puntje van je stoel doen zitten. Momenten die je kunnen verwonderen, je voor uitdagingen stellen en soms grote vragen kunnen oproepen. Je zit er lang niet altijd op te wachten, maar ja dat leven gaat ook maar zijn gang. Wonderlijk is het toch dat leven van ons. Geen moment is hetzelfde, ieder moment is weer nieuw.

En telkens leren we weer bij. Ontdek je nieuwe dingen over jezelf, over de ander, over het leven. En soms zijn er zelfs momenten bij dat je denkt het nu écht te begrijpen. Tot er weer zo’n eerste keer om het hoekje komt kijken ... En misschien is het ook wel niet de bedoeling om het leven te willen begrijpen. Misschien nodigt het leven wel uit om het, als het even kan, in verwondering te leven. Om het leven te laten gaan en mee te bewegen. Toon Hermans schreef er een prachtig gedichtje over, leest u mee ...?

*Het leven gaat, het loopt, het kuiert,
’t is in de weer, het rent, het luiert,
soms staat het leven even stil,
en doet precies wat of het wil,
maar al vliegt het uit de baan,
laat gaan dat leven ... laat maar gaan.*

*Het leven gaat zijn eigen gang,
of je blij bent, boos of bang,
soms strompelt het, ’t is geen gezicht,
alsof het rondes achter ligt,
maar morgen loopt het weer vooraan,
laat gaan dat leven ... laat maar gaan.*

*Het leven gaat, laat het maar stoeien,
niet al te veel er mee bemoeien,
het kent de koers en bovendien,
het ziet veel meer dan ogen zien,
al lijkt het soms op hol te slaan,
laat gaan dat leven ... laat maar gaan.*

*Het leven gaat, het weet van wanten,
en na een poos van lanterfantent,
kiest het weer voor volle vaart,
het kent de wegen op de kaart,
die nergens opgetekend staan,
laat gaan dat leven ... laat maar gaan.*

Job-Jan ten Horn, geestelijk verzorger
Westerholm

Door Eppo van Koldam

Vroeger werd de thuiszorg verleend door de wijkzuster van het Groene Kruis. Nelly Wartena was vanaf 1933 wijkzuster in Haren. Op haar fiets reed ze de gehele gemeente door om thuiszorg te verlenen. Op een goede dag in de zomer passeerde zij het café Blankeweer aan de Zuidlaarderweg in Glimmen, toen de waardin haar aanhield en haar in correct Gronings vroeg om de volgende morgen langs te komen om **haar broer te verschonen. "Ik kan 's middags komen", was de reactie van zuster Wartena.** Maar dat kon niet, want de patiënt moest voor 10 uur in het café zitten en kon daar uiteraard niet gewassen worden. Zo startte de thuiszorg voor Bertus Haijkens. Niks geen formulieren of indicaties.

De eerste kennismaking met de patiënt is illustratief voor de omstandigheden, die zuster **Wartena aantrof. "Door de gelagkamer kom ik in** het woonhuis en door een smal gangetje bij een klein donker hokje met een dakraampje en zonder deur. Op het ingebouwd ledikant ligt de patiënt. Hij is door stijfheid van armen en benen erg hulpbehoevend." **Bijzonder is, dat Bertus zijn zuster 'Moeke' noemt en zijn zwager 'Pap', dat** doen hun kinderen ook en dat heeft Bertus overgenomen. Met hulp van Pap lukt het zuster Wartena om de patiënt die eerste ochtend op tijd gewassen en gekleed op zijn stoel in het café af te leveren. Nu wordt het de vraag, wanneer de zuster weer moet komen. Eens per maand lijkt Moeke wel voldoende. Zuster Wartena vindt eens per week wenselijk. Uiteindelijk wordt het eens per twee weken.

Als de winter nadert, heeft Moeke het voorstel de wasbeurten maar een tijdje te staken. Ook Bertus verdient kerstvakantie. Zuster Wartena is hiermee niet akkoord. Het is voor haar alles of niets. Het wordt niets. Bertus is weer overgeleverd aan de zorg van Moeke en Pap. Pas twee jaar later gaat zuster Wartena op verzoek van de dokter weer naar Blankeweer. Bertus blijkt dan erg achteruitgegaan. Het lopen lukt helemaal niet meer en hij kan ook niet meer op zijn vaste plekje in het café zitten. Onder groot

protest van Moeke zorgt zuster Wartena ervoor, dat hij uit zijn donkere hokje wordt gehaald en in de serre komt te liggen in een ledikant van het Groene Kruis. Hij heeft nu ook dagelijks verzorging nodig. Het eten wordt Bertus nu gevoerd door Pap. Moeke, toch de zus van Bertus, bemoeit zich verder nauwelijks met zijn verzorging. Een moeilijke patiënt is Bertus niet. Hij laat veel bereidwillig over zich heen komen. Ook het bezoek van de dominee. **"Als domi komt, goed dan komt domi." Volgen kan Bertus de dominee niet, maar "hij moet een knappe man zijn, schrijft in kranten en kan puzzels oplossen". Bertus laat hem maar praten "het is zijn vak, ja".**

En dan op 31 juli 1938 komt het einde. Bertus is 54 jaar oud geworden. Achteraf bleek dat Bertus leed aan een spierziekte, waar zuster Wartena pas jaren later – met het voortschrijden der medische wetenschap – het etiket multiple sclerose op kan plakken.

De foto komt uit het dagboek van Nelly Wartena. In bed patiënt Bertus en daar achter Pap en zuster Wartena.



Project 'Elkaars leefwereld leren kennen'

Door Verona Duursma, hospitalitymedewerker

Dit jaarlijks terugkerende project (een samenwerking tussen Westerholm en de Sint Nicolaasschool in Haren) is in 2019 gestart. Het project sluit aan bij een van de kerndoelen binnen het onderwijs, namelijk **burgerschapsvorming, en had voor dit jaar als thema: 'Beroepen', het onderwerp dat aansluit bij de Kinderboekenweek.**

Na een introductie op school door een medewerker van Westerholm over aspecten rond oud worden/zijn, de zorg, de bewoners, het wonen en leven in Westerholm, waren de kinderen klaar voor het bezoek. De ruim 50 leerlingen van groep 7 van de Sint Nicolaasschool bezochten, in kleine groepjes, de bewoners van Zorgcentrum Westerholm op het eigen appartement.

Na een zenuwachtige start met een verlegen voorstelrondje kwam het gesprek al snel gezellig op gang. De kinderen hadden voor alle bewoners een zelf gebakken en versierde cupcake meegenomen en dat vonden de bewoners ontzettend leuk. De kinderen werden zelf ook goed verwend met koekjes en snoepjes. Een van de bewoners begint een gesprek over huisdieren en vertelt over de kat die thuis elke avond bij een van haar kinderen op het voeteneind kwam slapen. Meteen barsten de verhalen los over huisdieren. Daarna komen de hobby's aan bod en daar is een overeenkomst, een van de kinderen is net als mevrouw dol op zeilen. Mevrouw vertelt over de oorlog en haar kindertijd, ze was 10 jaar toen de oorlog begon. De kinderen luisteren aandachtig naar haar verhalen.

Mevrouw stelt zelf ook vragen. Ze vraagt naar broertjes en zusjes, wat de kinderen later willen worden en of ze al verking hebben. Om dit laatste wordt erg gegiecheld. De kinderen vragen op hun beurt naar het beroep van mevrouw en wat is haar lievelingskleur?

De tijd vliegt voorbij en de meeste kinderen geven aan dat ze nog lang niet uitgepraat zijn. Een goed teken, het was een gezellige en geslaagde middag. Een aantal kinderen vraagt of ze nog weer een keer op bezoek mogen komen. Natuurlijk mag dat.

Het project wordt afgesloten door Westerholm bewoner de heer Van Zanten. Hij komt een week na het bezoek van de kinderen als gastspreker in de klas over zijn belevenissen van vroeger vertellen. Meneer vertelt dat hij biologie is gaan studeren en in zijn derde studiejaar student-assistent werd van zijn hoogleraar. Hierdoor mocht hij mee op expedities om mossen te bestuderen in Europa en Azië. Meneer vertelt over zijn avonturen in Papoea-Nieuw-Guinea. Ze hadden tijdens hun expeditie bewapende bewakers mee, maar dat bleek al snel overbodig te zijn. De lokale bevolking, de Papoea's, bleken erg vriendelijke en behulpzame mensen te zijn. Ze wonen in hutten met een lemen vloer en een dak vol gaten. Omdat ze in de hut vuurtjes aan hebben voor de warmte en om op te koken moet het dak alle rook natuurlijk wel door kunnen laten. Het nadeel is dan wel de lekkage als het regent. Onderling voeren de Papoea's wel eens oorlog, vertelt meneer. In het dorp was een kind ziek en volgens de Papoea's worden alleen oude mensen ziek, dus dit kind moest wel behekt zijn door de heks uit het nabijgelegen dorp. Dus ze plannen een oorlog. Er wordt een stuk grond kaal gemaakt voor de strijd en aan beide kanten worden evenveel krijgers verzameld om de strijd te voeren want het moet wel eerlijk. Terwijl de rest van de dorpingen toekijkt, begint de strijd. Van beide kanten worden speren gegooid maar vaak met opzet ruim om de 'vijand' heen. Na een dag strijden stoppen ze ermee, er zijn gelukkig geen gewonden gevallen.

De kinderen vinden het prachtig en hebben zoveel vragen! "Heeft u bijzondere dieren gezien? Wat was uw lievelingsland?"



Om af te sluiten nog een paar leuke reacties van de kinderen zelf n.a.v. het bezoek aan de bewoners van Westerholm:

Beste meneer van Zanten, Ik vind het heel jammer dat u niet kan komen bij ons op de sintnicolaasschool. Ik vond het zo snel gaan de tijd, toen we bij u thuis waren. Door al die leuke verhalen van u over uw wereldreizen. En over uw liefde voor plantjes en mos, dat was ook niet om over te slaan. maar wat ik vooral interessant vond was over het verhaal van de wereld oorlog. Ik had het gevoel dat u zo nog 10 verhalen kon vertellen. Ik vond het een eer om bij u op bezoek te komen. Het lijkt mij leuk om met een klein groepje bij te praten. En dat u nog meer van die leuke verhalen gaat vertellen, want ik kan zo twee uur blijven kletsen. Groetjes van hugo uit haren

Hallo mevrouw Alberts, Ik was laatst met mijn groepje naar u geweest. Ik hoop dat u het leuk vond ik tenminste wel. Ik vind het jammer dat jullie niet bij ons kunnen komen. Ik hoop dat u het wel leuk heeft gevonden. Ik zou nog weleens willen komen. Maar ik denk niet dat dat lukt. Ik hoop dat u het een beetje naar u zin heeft in het verzorgingshuis.

Met vriendelijke groeten Roos

Lieve mevrouw Untied, Toen we die donderdag bij u waren vond ik het super leuk. Ik vond het leuk om te zien en te horen hoe uw kant van het leven er uit zag. Ik vond het leuk om te horen hoe u vertelde wat u vroeger deed. Ook hoe u nu in het leven staat 😊 ik vond het grappig om te horen wat u aan ons vroeg. U wou graag weten wat we wouden worden, ik vond dat super leuk. Zelf wist ik niet of u de oorlog mee gemaakt had maar u vertelde dat u het toen u klein was mee gemaakt had maar niet zo goed meer. Ik vond het leuk hou u vertelde over uw plant waar weer kleine plantjes aan vast groeide. U zei ook dat u uw huis wel miste, u vertelde wat je deed in je huis als klein meisje. Ik vond het leuk om te horen wat u allemaal deed vroeger en wat u nu allemaal deed. Ik vond het leuk om te horen wat u allemaal mee gemaakt hebt en wat u aan ons vroeg. Ik hoop dat u een leuke ochtend heeft gehad met ons. Groetjes Noa 😊

Hallo mevrouw Masseling, Deze brief schrijf ik voor u, omdat ik het heel erg gezellig vond. Ik hoop dat u er ook van genoten heeft, u had veel te vertellen. Zoveel dat het iets langer duurde dan de rest. Maar dat maakte voor mij niks uit, want het was gezellig. Ik vond het ook leuk dat u fries bent. Ik kan het wel verstaan maar niet heel goed, u kon het wel goed. U vertelde over uw dorp waar u woonde in Friesland. Ik vond het schilderij heel mooi. Ik vond het leuk wat u vertelde over de wadden, dat u juf was op een school op het eiland. Ik vond het ook bijzonder om te horen dat u vroeger naar het strand ging en daar door het water liep en er allemaal lichten kwamen. Het was volgens mij van een dier. Ik vond het super leuk! Groetjes Lieke.

Lieve mevrouw Swarte van Westerholm. We hebben een gezellige middag gehad met u. U was vriendelijk en super lief. Ik zou het gezellig vinden om nog een keer langs te komen. Op het begin vond ik het wel eerlijk gezegd best wel spannend. Maar ik voelde me steeds meer op me gemak. U had verteld over de modezaak van u man en, u heeft dingen laten zien.

Groetjes Florien Koning van de sintnicolaasschool 😊

Geachte, mevrouw Masseling, Ik vond het donderdag super gezellig bij u. Je had ons super veel verteld. En u had echt hele mooie foto's. Ook vond ik je Kamer echt heel mooi. Helaas kon u niet bij ons op school komen. En ik heb nog een vraag: Waar hebt u die chocolade bonen gekocht? Heel veel groetjes, Evan Grobben

De huisetiquette van Westerholm



Met de voortgang van de bouwwerkzaamheden, verandert ook een aantal gewoontes in Westerholm. Sommige gewoontes en gebruiken zijn (nog) gebaseerd op het verzorgingshuis dat Westerholm in het verleden was.

Inmiddels is Westerholm een plek waar bewoners in hun eigen appartement met een eigen voordeur wonen. Dit geldt voor iedere bewoner. Het maakt niet uit of u een huurappartement bewoont of dat u een eigen bijdrage betaalt op basis van een indicatie voor zorg met verblijf.

We hebben gemerkt dat het goed is om wensen en verwachtingen op elkaar af te stemmen. Wat mag u van Westerholm verwachten en omgekeerd: wat mag Westerholm van u verwachten? Voor een fijn woon- en leefklimaat hebben we een aantal omgangsvormen en afspraken vastgelegd in onderstaande Huisetiquette.



Eigenheid

In een wereld die kan voelen als een labyrint geven een sleutel en een vingerafdruk invulling aan de eigenheid.

Ieder mens is anders en uniek, ik kan zijn en blijven wie ik ben en we doen het samen.



Veiligheid

Het symbool voor veiligheid toont een schild – in de vorm van een omgekeerd huis - dat bescherming en geborgenheid biedt. In deze veilige omgeving zorgen we voor elkaar, verbeeld door de ineengeslagen handen die samen een hart vormen. We zijn er voor elkaar, we kennen elkaar en zorg is altijd dichtbij.



Plezier

Een huis met een zon, de verbeelding van het spreekwoord: "Een zonnetje in huis". Er is gelegenheid elkaar te ontmoeten, dingen samen te doen en zo een plezierige tijd met elkaar **te hebben**.

Doel van de Huisetiquette

Voor Westerholm zijn de kernwaarden eigenheid, veiligheid en plezier uitgangspunt voor het dagelijks handelen. Daarbij gaan we uit van de gedachte van positieve gezondheid: **de mogelijkheden van ieder mens zijn leidend, niet zijn beperkingen**. Voor een fijn woon- en leefklimaat hebben we een aantal omgangsvormen en afspraken vastgelegd in deze huisetiquette.

Privacy

We respecteren de privacy van iedere bewoner, contactpersoon, medewerker, vrijwilliger en andere betrokkenen. We praten niet over maar met elkaar en begeven ons niet zonder instemming in het privé domein van een ander. Informatie over ziekte, overlijden of anderszins persoonlijk getinte informatie, wordt door de organisatie niet aan derden, dus ook niet aan uw burens of medebewoners, verstrekt. De organisatie houdt zich aan de van toepassing zijnde wet- en regelgeving.

Roken

In de openbare ruimtes van locatie Westerholm geldt een rookverbod. Dat geldt ook voor de buitenruimte. In het privé domein van de bewoner is roken toegestaan, mits u rekening houdt met veiligheidsvoorschriften. Als u zorg of ondersteuning ontvangt, vragen wij van u om rekening te houden met het welbevinden van degene die de zorg of ondersteuning verleent.

Brandveiligheid

U kunt bijdragen aan een veilige omgeving door:

- kennis te nemen van de plattegronden met de vluchtroutes en u te houden aan de aanwijzingen die u krijgt als zich een calamiteit voordoet.
- geen open vuur te gebruiken. Het branden van kaarsen of open vuur is niet toegestaan op het terrein van Westerholm.
- uw elektrische apparaten geregeld te controleren: doen ze het nog en zijn er geen losliggende snoeren? Bent u niet zelf in de gelegenheid deze controle te doen, dan kan wellicht familie u behulpzaam zijn. Koppel geen stekkerdozen aan elkaar.
- de gangpaden vrij te houden. Plaats uw rollator of rolstoel in uw appartement, uw scootmobiel kunt u plaatsen in de kelder van het Westerhuys.

Huisdieren

Huisdieren zijn welkom als u zelf de verzorging ter hand kunt nemen en ervoor kunt zorgen dat zij geen overlast veroorzaken voor de medebewoners en medewerkers.

Foto's, video- en geluidsopnamen

Voor het maken van foto's, video- en/of geluidsopnamen is toestemming nodig van degenen die in beeld of geluid gebracht worden.

Gebruik van de openbare ruimte

De openbare ruimte in en rond Westerholm is voor iedereen vrij toegankelijk. In de openbare ruimte gelden algemene fatsoensnormen. We kennen geen vaste plekken en maken ruimte voor medebewoners en anderen om deel te nemen aan openbare bijeenkomsten. We maken geen onderscheid in bewoners van de verschillende gebouwdelen.

De wanden en gangen van de openbare ruimte kunnen niet worden gebruikt voor privé- eigendommen. Op daarvoor bestemde gangdelen en -wanden is ruimte voor exposities, die onder leiding van medewerkers van het hospitality team worden georganiseerd.

Receptie

De receptie is aanwezig tijdens kantoortijden. Het doel van de receptie is de gastvrije ontvangst van bezoekers. Uw privébezoek ontvangt u rechtstreeks zonder tussenkomst van de receptie. Vragen van algemene aard kunt u stellen bij de receptie. Ook kunt u bij de receptie signalen melden die gericht zijn op verbetering van de dagelijkse gang van zaken. Westerholm verleent geen diensten op het gebied van verzorging van post, bloemen of anderszins bij uw tijdelijke afwezigheid.

Privébezittingen

Westerholm is voor iedereen openbaar toegankelijk. Uw appartement is uw huis. De deur van uw appartement is uw voordeur, sluit deze en doe uw voordeur op slot of neem maatregelen anderszins ter bescherming van uw persoonlijke en waardevolle spullen. Westerholm is niet aansprakelijk voor schade aan uw persoonlijke bezittingen, tenzij aangetoond wordt dat er sprake is van nalatigheid door de organisatie.

Giften en geschenken

Het is medewerkers en vrijwilligers verboden giften of geschenken van bewoners aan te nemen. Mocht u uw waardering willen laten blijken, dan kunt u zich hiervoor richten tot de Stichting Vrienden van Westerholm via info@westerholm.nl. U kunt uw gift overmaken op rekeningnummer NL29 RABO 0357097467 ten name van Vrienden van Westerholm o.v.v. Westerholm. Ook kunt u uw gift overmaken op rek.nr. NL62 RABO 0317365479 ten name van Personeelsvereniging Westerholm.

Parkeren

Als bewoner van Westerholm ontvangt u een gratis parkeervergunning van de gemeente. U kunt uw auto met behulp van deze vergunning parkeren in de straten direct grenzend aan Westerholm. Geeft u de voorkeur aan parkeren op het terrein van Westerholm, dan heeft u hiervoor drie mogelijkheden:

- een parkeerplaats huren in de garage van het Westerhuys
- een garage huren aan de achterzijde van het Irenehuys
- een parkeerplaats huren op het terrein van Westerholm

Het overzicht van de tarieven is verkrijgbaar bij de receptie.

Vaststelling huisetiquette

Bij calamiteiten of crises kan de directie aanvullende, dwingende huisetiquette opleggen in het belang van de veiligheid.

Deze huisetiquette is tot stand gekomen met instemming van de Bewonersraad d.d. 29 november 2021.

Aandacht voor Mentale Veerkracht

Door Dafne Piersma, psycholoog

In moeilijke omstandigheden, waarbij u stress heeft en tegenslag meemaakt, is het normaal dat u zich minder goed voelt. Of zelfs knap beroerd. Gelukkig kan dit gevoel ook weer voorbij gaan. Als u zich over het algemeen goed blijft voelen ondanks moeilijke omstandigheden toont u mentale veerkracht. Maar mentale veerkracht is ook een prettig gevoel terugvinden na stress of tegenslag. En mentale veerkracht is niet alleen van belang in moeilijke omstandigheden, want het kunnen omgaan met succes en voorspoed valt er ook onder.

Alle emoties horen bij het leven en mogen er zijn. Soms bent u blij, soms voelt u verdriet of boosheid of meerdere emoties door elkaar. Mentale veerkracht is met nadruk niet het ontkennen van de negatieve emoties. U hoeft de schijn niet op te houden. Dit vergroot namelijk de kans dat u in uw eentje blijft piekeren en niet tot een oplossing komt. Meestal is het nodig om uw gevoelens in moeilijke omstandigheden te herkennen en accepteren om mentaal gezond en veerkrachtig te blijven.

Iemand met veel mentale veerkracht kan in goede en slechte tijden als het ware met het leven meebewegen. Denkt u over weinig mentale veerkracht te beschikken? Weet dan dat het geen vaststaande eigenschap is, maar iets dat u kunt ontwikkelen.



Tips voor mentale veerkracht:

- Zorg voor een goede balans tussen activiteiten en rust
- Eet gezond en blijf in beweging
- Merk op waar u behoefte aan heeft en sluit daarop aan
- Doe wat belangrijk is voor u
- Geef uw eigen grenzen aan
- Weet dat u goed bent zoals u bent, u hoeft niets te bereiken
- Gun uzelf momenten om te genieten en te ontspannen
- Laat los waar u geen invloed op hebt
- Aanvaard en accepteer uw gevoelens
- Als u moet huilen, laat de tranen dan even de vrije loop
- **Last but not least: Praat met anderen over wat u denkt en voelt**

Bij langdurige heftige emoties:

- Gebruik een uitlaatklep die voor u werkt
- Zoek geregeld afleiding
- Vraag iemand om hulp! U hoeft het allemaal niet alleen te doen.

Westerholm is lid van de buurtcoöperatie Energiek Maarwold. De buurtcoöperatie heeft als doel lokaal bij te dragen aan duurzame energie door krachten te bundelen. Meer saamhorigheid in de buurt. Daarnaast het behoud of verbetering van de mooie groene omgeving. Dit wil de coöperatie doen om prettig te wonen. De laatste nieuwsbrief van de buurtcoöperatie treft u hierbij aan in de flyer die we los bij deze editie hebben bijgevoegd.



In ontmoeting met elkaar

Activiteiten bij Westerholm

Voor bewoners van Westerholm en bewoners in de wijk organiseren wij diverse activiteiten. Deze zijn afgestemd op de wensen van onze doelgroep. De activiteiten worden in kleinere of grotere groepen aangeboden in de Huyskamers en in de zaal. In verband met de coronamaatregelen is er in de afgelopen periode tijd geen aanbod voor wijkbewoners geweest. We hopen dat we de grotere activiteiten waar ook wijkbewoners aan deel kunnen nemen, op termijn kunnen hervatten.



U wordt door middel van het wekelijkse Nieuwsbulletin op de hoogte gehouden van de wekelijkse activiteiten. Ook is er een overzicht van de activiteiten te lezen op onze website www.westerholm.nl

Heeft u zelf voorstellen of ideeën voor activiteiten? Laat het ons weten!

Activiteiten

Elke dag samen koffiedrinken in de huiskamers en de recreatiezaal vanaf 10.00 uur. In het weekend vanaf 10.30 uur.

Het restaurant, voor de warme maaltijd is dagelijks geopend van 12.00 tot 13.00 uur.

Maandelijks zijn er borreluurtjes en een herensociëteit.

U kunt meedoen aan spelletjesmiddagen met sjoelen, rummikub, scrabble, dammen.

Er zijn creatieve activiteiten zoals kleuren, kaarten maken, bloemschikken.

U kunt met elkaar in het Grand Café kijken naar natuurfilms, muziek-en speelfilms.

Er zijn muziekconcerten, lezingen over allerlei onderwerpen.

Wekelijks bieden we Bewegen met begeleiding aan in de Huyskamers en het Grand Café.





Agenda

In ons Nieuwsbulletin, die wekelijks bij onze bewoners in de bus valt, kunt u lezen wat er georganiseerd wordt. Verder kunt u ons activiteitenoverzicht lezen in de recreatieruimte of op onze website: www.westerholm.nl

Tips

Ideeën en wensen voor een activiteit kunt u laten weten aan het Hospitality team: Janneke Postema, Cornelia van Horn en/of Verona Duursma. Zij zijn bereikbaar via onze receptie: **050 534 21 22** of info@westerholm.nl



Faciliteiten

De bewoners van woonzorgcentrum Westerholm krijgen regelmatig op papier het activiteitenprogramma, het menu en de mededelingen. Belangstellenden kunnen deze informatie ook vinden op onze website: www.westerholm.nl of: www.facebook.com/zorgcentrumwesterholm

Toko in Westerholm

Het winkeltje is geopend op maandag, dinsdag, donderdag en vrijdag van 10.30 tot 11.30 uur. Heeft u wensen over het assortiment, bespreekt u dit met het personeel van het winkeltje.

Elke woensdag staat de SRV wagen (tussen 10.15– 11.15 uur) bij Westerholm. Uw SRV-boodschappenlijstje levert u uiterlijk woensdags 10.00 uur in bij de receptie.

Schoonheidsspecialiste

Onze schoonheidsspecialiste in Westerholm, Tanja Brouwer, biedt schoonheidsbehandelingen aan voor dames en heren. In principe kan zij alle handelingen verrichten die in een schoonheidssalon mogelijk zijn. Hierbij kunt u denken aan: epilieren, harsen bovenlip en kin, wenkbrauwen verven, handverzorging, gezichtsbehandeling en make-up. Tanja werkt in de kapsalon in het souterrain en is meestal 1x in de 14 dagen aanwezig.

Pedicure

Bewoners in Westerholm kunnen zelf een pedicure regelen. Heeft u nog geen pedicure en heeft u een nodig, vraag dan uw **EVV'er**. Deze weet welke pedicures regelmatig in Westerholm komen.

Kapper

Mevrouw Hegge is op dinsdag- en donderdagmorgen in Westerholm. Afspraken gaan via de **EVV'er**.

Bibliotheek

In de lounge is een grote kabinetkast vol met boeken en vrij toegankelijk voor alle bewoners om boeken te lenen en terug te plaatsen. Hebt u nog een mooi leesboek die u wilt schenken? Donaties zijn altijd welkom.

Op de leestafel vindt u diverse tijdschriften, waaronder ook kijk- en kunstboeken, geleend van de Forumbibliotheek. Helma Kouwenhoven, vrijwilliger van de bibliotheek, komt op verzoek, graag bij u langs.

Wij maken gebruik van de Forumbibliotheek in Haren en van de zg. Breinbieb, om de nieuwste spellen en vragenkaarten uit te proberen. Deze zijn speciaal bedoeld voor het activeren van het geheugen en het denkvermogen.



Duo scootmobiel en Duo fiets

Samen erop uit, wat is er gezelliger? In Westerholm hebben we een duo scootmobiel en een duo fiets beschikbaar. Zodat u samen op stap kunt, terwijl er maar één bestuurder nodig is. Hierdoor is het altijd mogelijk iemand mee te nemen die niet per se hoeft te rijden. U kunt de scootmobiel en fiets reserveren bij de receptie van Westerholm. Voordat u pad gaat, krijgt u een korte instructie over het gebruik, zodat u vertrouwd en veilig de weg op kunt. De scootmobiel en fiets zijn door ons verzekerd en wij zorgen ervoor dat u goed zichtbaar bent met een reflecterend vest over de stoel van het scootmobiel.

