

# aandacht & dichtbij

AANDACHT&DICHTBIJ  
EDITIE WINTER 2023/2024

het verhaal  
achter de cliënt en  
de dankbaarheid  
die ik ervaar



## verder in dit nummer

JESSIE BAKKER OVER **GEZOND EN FIT**  
DE HEER EN MEVROUW MEGENS EEN **OPGERUIMD KARAKTER**  
FRANCOIS EN KYLIE EEN **BEKEND GEZICHT**  
FEESTELIJK EN GEZOND EEN **HEERLIJK TRIFLE RECEPT**

# aandacht & dichtbij

## inhoud

**04** **leren van en over elkaar**  
gesprek met Janneke en Nicole

**07** **alles heeft z'n eigen tijd**  
gedicht

**10** **gezond en fit  
gelukkig en sterk**  
Jessie Bakker

**11** **oops Jan**  
meneer van Oorschot

**13** **een opgeruimd karakter**  
de heer en mevrouw Megens en Sterre

**16** **puzzelen...**  
een sudoku, een doolhof  
en een woordzoeker

**18** **een bekend gezicht**  
François en Kylie

**21** **vooruitzien met korte  
blik achterom**  
Femke

**24** **feestelijke en gezonde trifle**  
recept

**26** **puzzel oplossingen**

**27** **handige sites**

### Bereikbaarheid

tussen 25 december en 5 januari:

Archipel Rinette: gesloten op 25 en 26 december en 1 januari. De overige werkdagen zijn we van 8:00 tot 12:00 uur telefonisch bereikbaar.

Archipel Thuis: gesloten op 25 en 26 december en 1 januari. De overige werkdagen zijn we bereikbaar tussen 8:00 tot 12:00 uur en 13:00 - 17:00 uur



## colofon

**UITGEVER**  
ARCHIPEL RINETTE/  
ARCHIPEL THUIS

**OPLAGE**  
3.000

**TEKSTEN**  
CAI VOSBEEK

**HOOFDREDACTIE**  
STERRE BURGHARD  
MARIEKE THEUWS  
YVONNE ADRIAANSEN  
ARIENA SMULDERS  
SASKIA VAN NIEUWLAND

**FOTOGRAFIE**  
FREEKJE GROENEMANS

**VORMGEVING**  
DE HEEREN VAN VONDER

**DRUKWERK**  
DRUKKERIJ WEEMEN

**REDACTIE ADRES**  
BALTESAKKER 17  
5625 TC EINDHOVEN  
T: 085-0667006

# vertel eens...

Geluk kan worden omschreven als tevreden zijn met je huidige levensomstandigheden.

De Amerikaans actrice Jane Fonda zei hierover: 'De grootste ongelofelijke schoonheid en de meest bevredigende manier van leven, wordt hoofdzakelijk bepaald door je eigen mogelijkheden'. Dit betekent dat geluk niet alleen van anderen afhankelijk is, maar dat u er ook zelf invloed op heeft. Dat is goed nieuws!

Mijn advies aan u zou daarom zijn: Ga op zoek naar momenten om met anderen gelukkig te zijn. Er zijn mogelijkheden genoeg. Denk aan een zangvereniging of de activiteiten van de KBO. Ga schilderen en ontdek uw artistieke talenten. Bezoek de sportschool. Bij veel sportscholen is er de mogelijkheid voor ouderen om te werken aan lichamelijke conditie. Zet die stap en ontdek hoe fijn bewegen is. U kunt ook leren om met de computer om te gaan. Uw kleinkind zal versteld staan. Of wat dacht u van chauffeur worden in een buurtbus of vrijwilligerswerk verrichten in een museum, verzorgings- of verpleeghuis? U zult met open armen worden ontvangen.

Geluk ontstaat ook als u anderen helpt om te doen wat ze zelf niet meer kunnen, maar dit wel willen. Zo creëert u fijne familiebanden of een goed contact met de burens. Ik ben bij veel ouderen geweest die thuis blijven zitten.

Zo jammer. Ga eropuit, ga naar buiten. En als dat om welke reden dan ook niet meer kunt, organiseer zelf een koffieclubje in de buurt en zorg dat u met anderen in contact blijft.

Ik ben zelf 85 jaar en nog altijd actief op de sportschool, als gids in Nuenen en toezichthouder bij schoolexamens. Is dit allemaal niks voor u, dan kunt nog altijd lid worden van de cliëntenraad van Archipel Thuis en Archipel Rinette. U bent van harte welkom.

Namens de cliëntenraad wens ik u actieve feestdagen en een gelukkig 2024!

Frans van den Bogaard  
Voorzitter Cliëntenraad



**actieve  
feestdagen  
en een  
gelukkig 2024**



# leren van en over elkaar

**“Natuurlijk werk ik mee aan een interview. Het is hoognodig dat er meer bekend wordt over dit onderwerp”, zegt Janneke beslist aan de telefoon. Als we eenmaal aan tafel zitten, slaat toch de twijfel toe. “Mijn verhaal is intiem, ik ben kwetsbaar en mensen kunnen gemeen zijn. Dat heb ik wel ervaren.” Weer iets later: “Ja, ik doe het wel. Ik vertel mijn geschiedenis wél omdat ik hiermee misschien één iemand kan helpen.” Wat volgt is een dapper verhaal van een dappere vrouw.**

Janneke: “Ik ben geboren als man, maar vanaf mijn vierde wist ik dat ik liever een vrouw wilde zijn. Jongensspeelgoed dat ik van mijn vader kreeg, interesseerde me niet. In plaats daarvan fantaseerde ik, voor het slapen gaan dat ik als meisje wakker zou worden. Het heeft echter

tot mijn een-en-vijftigste geduurd voordat ik uiteindelijk de stap heb gezet om in transitie te gaan. Al die jaren heb ik mijn gevoel opzijgezet; genegeerd en weggeduwd. Ik leerde van mijn omgeving dat het niet gewenst was om me meisjesachtig te gedragen. Een relatie heb ik nooit gehad omdat ik bang was voor de intimiteit. Als ik naar een feest was geweest, was ik de volgende ochtend bang dat ik na het drinken van een biertje misschien loslippig was geweest. En tijdens mijn werk nam ik bewust een mannelijke pose aan. Ik liep stoer, praatte met een diepe stem en zorgde dat niemand iets zou merken. Al met al wist ik eigenlijk niet wat ik met mezelf aan moest, want ik mocht mezelf niet zijn. Ik mocht niet zijn, wie ik wilde zijn.”

**IK LEERDE VAN MIJN OMGEVING  
DAT HET NIET GEWENST WAS OM ME  
MEISJESACHTIG TE GEDRAGEN**

“Zo’n manier van leven eist zijn tol: ik was vaak moe, voelde me eenzaam en werd depressief”, vervolgt Janneke. “Zes jaar geleden kwam ik thuis te zitten, totaal uitgeput. Dieper kon ik niet zakken tot die bewuste winterdag. De dag waarop ik met lood in de schoenen naar de huisarts ging en alles heb verteld. Dapper? Zeker! Het kostte me veel moeite maar het bleek de eerste stap te zijn naar een beter leven. De huisarts stuurde me door naar een psycholoog en zo kwam ik in een transitietraject terecht. Iedere stap die ik vervolgens zette, klopte voor mijn gevoel. Eindelijk open en eerlijk kunnen vertellen wat ik dacht, vrouwenkleden dragen, de hormonen die ik kreeg en ook de logopedie ▶









*Uit privacy-overwegingen heeft Janneke verzocht om haar niet herkenbaar te fotograferen.*

voor een hogere stem. Het paste gewoon bij mij. Ik knapte op en na een jaar vol gesprekken en onderzoeken durfde ik de geslachtsaanpassende operatie naar transgendervrouw aan. De operatie duurde vijf uur en een paar dagen later ging ik naar huis waar ik werd opgevangen door Archipel Thuis.”

#### HET IS EEN CADEAUTJE DAT IK LANGZAAM UITPAK WAARBIJ IK IEDERE KEER IETS MOOIS ONTDEK

Nicole is Verzorgende IG bij Archipel Thuis. Nicole: “Ik doe mijn werk al 24 jaar en leer elke dag bij. De eerste keer dat ik bij Janneke kwam, vroeg ik haar wat ze van de ingreep vond. Haar antwoord vergeet ik nooit: ‘Het is een cadeautje dat ik langzaam uitpak waarbij ik iedere keer iets moois ontdek’. Ik heb verteld dat Janneke de eerste transgendervrouw was die ik ging verzorgen. Medische handelingen zoals wondverzorging kende ik wel maar het verhaal erachter was nieuw. Ik heb ook meteen aangegeven dat als er iets was waar ze zich niet prettig bij voelde, ze dat meteen moest zeggen. Iemand die altijd zelfstandig is geweest, moet zich bij mij letterlijk en figuurlijk blootgeven. Daar is veel vertrouwen voor nodig. Achteraf gezien heeft de openheid van Janneke, mij verrijkt in mijn werk maar ook als mens. Het heeft gezorgd voor meer inzicht en besef. Mijn

collega’s en ik hebben gezien dat Janneke opleefde. Het was mooi om te merken dat ze zich steeds gelukkiger voelde. Dat wij daaraan een stukje mochten bijdragen, is voor mij het mooiste compliment dat je als zorgprofessional kunt krijgen.”

#### DE FYSIEKE ZORG WAS BELANGRIJK MAAR OOK HET LUISTEREND OOR EN DE MENTALE STEUN DIE IK HEB GEKREGEN

Janneke: “Ik had best veel vragen en maakte me soms ook zorgen over de genezing maar Nicole en haar collega’s stelden mij echt gerust. Ze gaven me ook praktische tips over make-up en persoonlijke hygiëne bijvoorbeeld. De fysieke zorg was belangrijk maar ook het luisterend oor en de mentale steun die ik heb gekregen. De zorg van Archipel Thuis was integer. Ik mocht zijn wie ik ben en als je daar open over kunt zijn, wordt het contact met de anderen dieper en oprechter. Ik overdrijf niet als ik zeg dat de zorg van Archipel Thuis mij het vertrouwen in de mensheid heeft teruggegeven.” ■

# Alles , heeft z'n eigen tijd

Er waren gouden dagen  
Er waren diepe dalen  
Er waren hobbels en obstakels  
Er waren prachtige verhalen

Er waren leuke feestjes  
Er waren stille uren  
Er waren verre vrienden  
Er waren fijne burens

Er waren maanden, weken, dagen  
Er waren antwoorden en vragen  
Er waren tranen, goeie grappen  
Er waren enge eerste stappen

Er waren losse eindjes, open deuren  
Er waren zwarte nachten, mooie kleuren

Er waren veilige vertrouwde havens  
Er waren nieuwe wegen  
Er waren dagen met wind mee  
Er waren dagen met alleen maar regen

Er waren gevoelens  
Er waren gedachten  
Er waren troostende armen om pijn te verzachten

Er waren redenen voor spijt  
Maar vooral ook veel voor dankbaarheid  
Alles komt en alles gaat

Alles heeft z'n eigen tijd

# gezond en fit, gelukkig en sterk

In de vorige Aandacht & Dichtbij schonken we aandacht aan het online platform DE STAP naar Gezonder dat begin dit jaar de lucht inging. Dit dynamisch platform wil inwoners van de Brainportregio bewegen om een stapje naar een gezonder leven te zetten; fysiek gezond en fit maar ook mentaal sterk en gelukkig zodat iedereen in de regio in 2030 drie jaar extra in goede gezondheid leeft. Een van de organisaties die bij DE STAP naar Gezonder is aangesloten en Positieve Gezondheid als leidraad heeft, is Archipel Thuis. Wat betekent dit voor u?

Het platform is opgezet volgens het model Positieve Gezondheid. Positieve Gezondheid is een bepaalde kijk op gezondheid, uitgewerkt in zes dimensies. Deze dimensies zijn voortgekomen uit onderzoek naar wat mensen verstaan onder gezondheid. Daarbij blijken ze niet alleen lichamelijke gezondheid belangrijk te vinden, maar ook zingeving, meedoen, een zinvol leven, genieten, contact met anderen en goed voor jezelf zorgen. Jessie Bakker is wijkverpleegkundige in team Nuenen. “Wij gebruiken Positieve Gezondheid in ons dagelijks werk. Als zorginstelling leveren we lichamelijke zorg maar we kijken ook breder naar het welzijn van cliënten. Wij nemen zorg niet over maar luisteren naar cliënten en kijken hoe onze dienstverlening daarbij het beste aansluit.”

**ONZE PREVENTIEVE ROL KENNEN VEEL MENSEN  
NOG NIET EN HET IS ZEKER AAN ONS OM DIE  
ROL MEER VOOR HET VOETLICHT TE BRENGEN**

## Hoe wij werken

Jessie: “Als we een intake hebben bij een cliënt, bespreken we de zorgvraag. Dat doen we volgens de stappen van de schijf van vijf van zelfredzaamheid. We kijken eerst wat een cliënt zelf nog kan. Daarbij kunnen we eventueel hulpmiddelen inzetten zodat cliënten langer zelfstandig blijven.

Er zijn hulpmiddelen om ogen te druppelen, zelf je rug te wassen, steunkousen of een jas aan te doen. Wij adviseren mensen daarbij maar ze kunnen ook zelf zoeken op de site van DE STAP naar Gezonder. Als dat niet voldoende is, kijken we of mantelzorgers, familieleden of iemand uit het sociale netwerk kan helpen. De laatste stap is thuiszorg aan huis. Dat hoeft dan niet per se een wijkverpleegkundige te zijn. We zien regelmatig mensen met beginnende dementie met een indicatie, die vragen of we willen helpen met douchen. Maar die mensen kunnen nog heel veel zelf. Ze hoeven eigenlijk alleen aangestuurd te worden. We kunnen dan bijvoorbeeld begeleidingszorg inzetten. Zij komen twee uur, eten een boterham mee en helpen met douchen. Cliënten worden gezien en gehoord en krijgen de tijd. Deze vorm van begeleiding werkt echt goed.”

**POSITIEVE GEZONDHEID GAAT NIET ALLEEN  
OVER LICHAMELIJKE GEZONDHEID MAAR  
OOK OVER ZINGEVING, MEEDOEN, EEN ZINVOL  
LEVEN, CONTACT MET ANDEREN EN  
GOED VOOR JEZELF ZORGEN**

## Mentale gezondheid

Bij mentaal welbevinden heeft Archipel Thuis vooral een adviserende rol. Jessie: “De zorg in Nederland is namelijk behoorlijk complex en de verschillende financieringsstromen maken het er niet gemakkelijker op. Cliënten weten vaak niet waar ze terecht kunnen en wie wat betaalt. ▶





*DE STAP naar Gezonder is meer dan een website of platform. Het is een regionale beweging die actief is om de gezondheid in de Brainportregio te verbeteren. Op de site staan tips, testen, trainingen en links naar organisaties in de regio. De informatie wordt steeds aangevuld, aangepast en vernieuwd zodat alles up-to-date blijft. Ruim 100 organisaties zoals huisartsengroepen, gemeenten, zorg- en welzijns- en onderwijsinstellingen, verzekeraars en bedrijven hebben zich aangesloten bij dit initiatief. Nieuwsgierig? Kijk op pagina 20 voor meer informatie.*





We geven gezondheidsadviezen, maar informeren ook over dagbesteding of begeleiding thuis. Welke initiatieven worden er vanuit de gemeente georganiseerd? Wij kennen de sociale kaart goed en samen met de cliënt zetten we de lijntjes uit. Daarbij maken we gebruik van vragenlijsten die horen bij de zes dimensies van Positieve Gezondheid.”

#### CLIËNTEN WETEN VAAK NIET WAAR ZE TERECHT KUNNEN EN WIE WAT BETAALT

Preventie, preventie en nog eens preventie “Wijkverpleegkundigen zijn een spin in het web van de wijk”, besluit Jessie. “Bij Archipel Thuis hebben we allemaal een scholing Positieve Gezondheid gevolgd. Theorie en praktische oefeningen. Wij zijn gewend om naar het hele plaatje te kijken: lichamenlijk en geestelijk. Soms komen cliënten in beeld als er lichamenlijke problemen zijn, maar dan blijkt iemand vooral eenzaam te zijn. Wij zetten in op preventie. Dus als een huisarts, buurvrouw of familielid ongerust is, mogen ze ons altijd bellen en vragen om eens mee te kijken. Die preventieve rol kennen veel mensen nog niet. Het is aan ons om die rol meer voor het voetlicht te brengen.” ■





# oops Jan

**Het is 1925. In Italië wordt de eerste autosnelweg geopend en in Duitsland verschijnt Mein Kampf van Hitler. In Assen wordt de eerste TT verreden terwijl in Helmond meneer Van Oorschot wordt geboren. Hij is inmiddels 98 jaar en hoewel hij hulp krijgt bij douchen, aankleden en eten is hij mentaal en lichamelijk behoorlijk fit. Hoe doet hij dat? We gaan terug naar het verleden want daarin ligt volgens Oops Jan, zoals zijn kleinkinderen hem noemen, een mogelijke verklaring.**

## **Wilt u iets vertellen over het gezin waarin u opgroeide?**

Meneer van Oorschot: “Ik was de oudste van een gezin met drie jongens en een meisje. Mijn vader was orthopedisch schoenmaker en we hadden een eigen schoenzaak. In 1929 was er een wereldwijde recessie en de winkel ging failliet. Dat gegeven heeft heel veel impact gehad. Op mijn vader maar ook op ons gezin. Nieuwe schoenen werden minder verkocht, schoenen werden wel nog gerepareerd. Ik was acht jaar toen mijn vader me achter op de fiets nam en huizen van klanten aanwees. Vervolgens moest ik iedere week langs deze mensen om te vragen of er nog schoenen gerepareerd moesten worden. Dat kan ik me nog goed herinneren. Mensen zaten te eten en daar stond ik dan. Door weer en wind op de fiets, week in week uit. Het was echt een beroerde tijd.”

## **Hoe was de oorlog en de tijd van de wederopbouw voor u?**

“Ik heb eerst de handelsschool afgemaakt en de HBS heb ik door de oorlog helaas niet kunnen afronden. Via via heb ik een vrijstelling gekregen en daarom hoefde ik niet in Duitsland te werken. Ik kon wel aan de slag bij de Koninklijke Nederlandsche Machinefabriek Begemann in Helmond. Na de oorlog voelde je de vooruitgang. Sigaretten en textiel waren niet meer op de bon. Iedere dag ging het beter.”

## **Hoe hebt u uw vrouw leren kennen?**

“Toen ik dertig was ging ik met mijn neef in Valkenburg dansen en leerde ik Gerry kennen. Het klikte meteen. Ik wilde haar een week later meteen weer zien maar toen moest ze meelopen



met de Heiligdomsvaart in Maastricht. Toen zei ik: ‘Geen punt, dan komen wij ook’. Daarna kwam ik elke week. Ik zag hoe anders haar familie was. Het onderling contact was warmer dan bij ons thuis. We hebben drie jaar verkering gehad, we trouwden, kregen een dochter en vier kleinkinderen en de rest is geschiedenis.” ▶



## We nemen een sprong in de tijd. Wanneer ging u met pensioen?

“Ik ben in 1947 bij Philips gaan werken en ben daar gebleven tot mijn pensioen in 1985. Vijf jaar geleden is mijn vrouw overleden en woonde ik alleen in Nuenen. De tuin werd te groot, de dakgoot te hoog en toen mijn dochter vroeg of ik niet naar Son wilde verhuizen, hoefde ik niet lang na te denken. Ik woon nu vlak bij haar in een appartementencomplex in Acaciastaete. De zorg komt twee keer per dag, daarnaast komt Ria iedere dag. Zij is verpleegkundige en een vriendin van mijn dochter.”

## U ziet er voor uw leeftijd nog behoorlijk vitaal uit. Hoe doet u dat?

“Ik sta elke dag om zeven uur op en na het ontbijt ga ik fietsen. Drie kwartier op de

stoelfiets. Ja ja, je hoort het goed. Dat heb ik me voorgenomen en dan doe ik dat ook. Het voelt fijn. En natuurlijk heb ik mezelf ook wel eens afgevraagd hoe het komt dat ik zo oud ben geworden. Dat heeft te maken met matigheid in alles. Matig zijn met eten, met drinken en zeker niet roken. Daarnaast heeft het, denk ik geholpen dat ik als kind zoveel gefietst heb. Een paar keer per week door weer en wind, door regen en ontij. Ik vond het niet leuk maar ik denk dat ik daar wel sterk van ben geworden.”

## En wat is uw ‘geheim’ voor wat betreft mentale fitheid?

“Elke dag een gekookt ei, eens per week vis en regelmatig contact met andere bewoners. Ook mijn dochter en kleinkinderen komen met enige regelmaat. Verder heb ik nog een fijne huishoudelijke hulp en een vrijwilligster die me iedere week bezoekt. Zo staat er een geweldig team om mij heen. Rust, Reinheid en Regelmaat. Dat is de routine waar ik het goed op doe. En dan nog iets. Op de HBS kregen we Nederlands en moesten we gedichten van buiten leren. Lange gedichten soms. Er is een gedicht van Vondel naar aanleiding van het overlijden van zijn zoontje Constantijn. Dat gedicht zeg ik elke dag in mijn hoofd op. Soms twee keer zodat ik het niet vergeet en zo blijf ik lenig in mijn hoofd. Het begint zo:

*De felle Dood,  
die nu geen wit mag zien,  
verschoont de grijze liên.*

*Zij zit omhoog en mikt met haren schicht op het  
onnozel wicht,  
en lacht,  
wanneer in 't scheien de droeve moeders  
schreien...*

Dit is een eindeloos gedicht van wel 5 minuten. Verder ben ik ben een tevreden mens. Ik doe er alles aan om 100 te worden en daarna zien we wel weer verder.” ■



# een opgeruimd karakter

De stoelen staan op tafel, de vloer is gedweild en de bedden opgemaakt. De zeventienjarige Sterre Caers is eerstejaars Verpleegkunde aan de Avans Hogeschool in Den Bosch. Bij Archipel Rinette biedt ze huishoudelijke ondersteuning bij cliënten zoals de heer en mevrouw Megens. Druk, maar volgens Sterre prima te combineren met de studie. Zeker omdat Corry Megens zich bij het maken van de werkafspraken met alle plezier aanpast aan het schoolrooster van Sterre. Corry: "Ik doe het graag, want wij hebben geboft met Sterre. Dat mag best gezegd worden." ▶







Sterre: “Ik volg drie dagen per week onderwijs, daarnaast poets ik bij mijn opa en oma en werk zeven uur voor Archipel Rinette. Bij de familie Megens en daarnaast heb ik nog twee adressen. Wat ik zoal doe? Ik help met de afwas, maak het toilet schoon, verschoon de bedden en verder stofzuigen en dweilen. Soms vraagt Corry of ik iets extra’s wil doen zoals ramen zemen. Op een lijst teken ik per keer alles af. Ik vind het fijn om te zien hoe mensen genieten van een huis dat lekker schoon is. Ik hou zelf ook van schoon. Het klinkt misschien ongeloofwaardig maar mijn studentenkamer is ook netjes want zo blijft het in mijn hoofd opgeruimd. Lekker overzichtelijk.”

#### IK VIND HET FIJN OM TE ZIEN HOE MENSEN GENIETEN VAN EEN HUIS DAT LEKKER SCHOON IS

Vrienden van Sterre werkten ook in de huishoudelijke ondersteuning en omdat zij positief waren over dit werk, solliciteerde

Sterre bij Archipel Rinette. Sterre: “Je kunt via de site solliciteren, bellen of een mailtje sturen. Daarna is er een proefdag waarin je met iemand meeloopt. Vind je het leuk, volgt het sollicitatiegesprek en verloopt dit goed, krijg je een contract en kun je beginnen. Ik heb geen auto en daar wordt bij de verdeling rekening mee gehouden zodat ik alles op de fiets kan doen. Als ik het erg druk heb met school dan sla ik soms een weekje over maar dat gebeurt zelden. Normaal gesproken geef je je roosterwensen door aan de planner van Archipel Rinette, maar bij de familie Megens bepaal ik in overleg met de cliënt op welke dag en welk tijdstip ik kom.”

#### Kwestie van aanpassen

Corry: “Mijn man en ik zijn pensionado’s en we hebben de tijd en de mogelijkheid om ons aan te passen aan de studie van Sterre. We spreken per keer af wanneer ze weer komt. Wij zijn niet zo moeilijk hoor. Met Sterre klikte het meteen goed, alsof we elkaar al heel lang kennen. En





ook niet onbelangrijk: ze poetst heel goed en is betrouwbaar. We beginnen met koffie met klets en tussendoor drinken we nog wat. Dat is niet alleen heel gezellig maar zo blijf ik ook op de hoogte van het leven van jonge mensen.”

**MIJN MAN EN IK ZIJN PENSIONADO'S EN WE HEBBEN DE TIJD EN DE MOGELIJKHEID OM ONS AAN TE PASSEN AAN DE STUDIE VAN STERRE**

Sterre ziet haar collega's bij Archipel Rinette zeker drie keer per jaar. Sterre: “Dan hebben we teamoverleg over een bepaald onderwerp. Bijvoorbeeld over valpreventie. Wat moet je bij een val doen en vooral, hoe kun je vallen voorkomen. Ik kom ook bij mensen die alleen zijn en dan merk ik dat ze het fijn vinden om iemand te zien waartegen ze kunnen praten. Dit werk ligt in het verlengde van mijn opleiding. Het is mensenwerk en dat past bij mij”

Corry: “Het is in feite een win win situatie. Het is voor jou een mooie manier om bij te verdienen, voor ons is het fijn dat je blijft komen.”

Sterre: “Zeker, het gaat perfect. Daarbij komt dat Archipel Rinette een fijne organisatie is om voor te werken. Ik verdien bovendien behoorlijk goed. Als ik een auto had, zou ik kilometervergoeding krijgen maar ik krijg een fietsvergoeding én een eindejaarsuitkering.”

Corry: “En ook nog een kerstpakket?”

Sterre: “En ook nog een kerstpakket.” ■

# puzzelen...

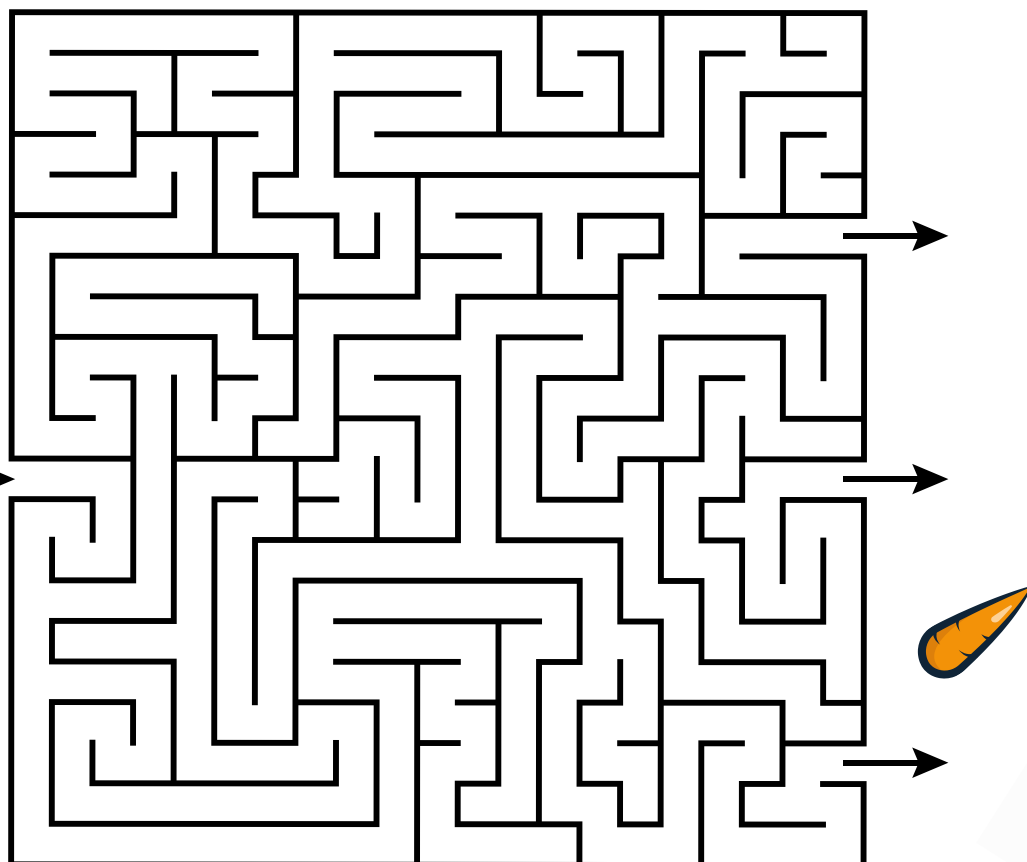
Sudoku

		6		9		2		
			7		2			
	9		5		8		7	
9				3				6
7	5						1	9
1				4				5
	1		3		9		8	
			2		1			
		9		8		1		



Help deze sneeuwpop door het doolhof heen naar zijn wortel.

De oplossingen van de sudoku en het doolhof staan achterin dit boekje.



## Woordzoeker

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

Zoek deze woorden:

WINTER  
 GEZELLIGHEID  
 NIEUWJAARSDAG  
 KERSTBAL  
 ARRENSLEE  
 DICHTBIJ  
 GLUHWINE  
 SCHAATSEN  
 SNEEUWPOP  
 AANDACHT  
 ZORG  
 ONDERSTEUNING  
 GEZONDHEID  
 OLIEBOL  
 VUURWERK  
 HUISHOUDEN



Vul deze woordzoeker in, maak er een foto van en mail hem naar [info@archipelrinette.nl](mailto:info@archipelrinette.nl). Vermeld in de e-mail ook uw naam en telefoonnummer. Wie weet bent u de winnaar van deze heerlijke fles GoGo Zero! De winnares van de vorige woordzoeker is: mevrouw Peters Hegers.





# een bekend gezicht



**Op tafel ligt een recept voor Italiaanse kip. Het is het favoriete recept van François: ‘François met een c met een cedille’. Hij heeft het recept klaargelegd voor Kylie. Kylie is zorgcoördinator individuele begeleiding en ambulante begeleider van mensen zoals François. Maar Kylie en François zijn ook collega’s van elkaar. Hoe zit dat?**

Kylie: “In mijn studententijd ben ik huishoudelijk ondersteuner geweest bij Archipel Rinette. Een perfecte bijbaan. Na mijn afstuderen ben ik bij Rinette gebleven als ambulante begeleider. Later kwam daar de functie van zorgcoördinator bij. Een zorgcoördinator verzorgt intakegesprekken, voert evaluatie- en herindicatiegesprekken, maakt planningen en zit in verschillende overleggen. Een ambulante begeleider begeleidt mensen op basis van een zorgvraag. Bijvoorbeeld: help mij bij het uitbreiden van mijn sociaal netwerk, het op orde brengen van mijn administratie of het aanbrengen van structuur in een dag. Ik luister, help bij het een of ander en signaleer mogelijke problemen. De combinatie van de twee functies maakt het werk breed, afwisselend en boeiend. De zorg die wij leveren is laagdrempelig, voor gespecialiseerde zorg werken we samen met andere instanties. Mijn drijfveren in dit werk? Het verhaal achter de cliënt, de dankbaarheid die ik ervaar, de verbinding en het persoonlijke, wederzijdse contact.”

Kylie komt eens per twee weken bij François, daarnaast wordt hij ook begeleid door de GGzE. Kylie is geen onbekende voor François omdat ze eerder ambulante begeleider was van zijn moeder. Kylie: “Zij woonde thuis en was dementerend. Ik kwam er drie keer per week. We hadden een praktisch streven namelijk samen strijken. Dat hebben we lang gedaan. François was mantelzorgverzorger en woonde bij haar in. Toen zijn moeder overleed, vroeg François of de begeleiding voortgezet kon worden maar dan voor hem. Die aanvraag werd goedgekeurd en nu hebben we een zogenaamd onderaannemerschap afgesloten met de GGzE.”

**MIJN DRIJFVEREN IN DIT WERK? HET VERHAAL  
ACHTER DE CLIËNT, DE DANKBAARHEID  
DIE IK ERVAAR, DE VERBINDING EN HET  
PERSOONLIJKE, WEDERZIJDSE CONTACT**

François. “Ik heb lang geleden een burn-out gehad. Lastig inderdaad maar gelukkig gaat

het steeds beter met me. Als Kylie komt, kijken we wat nodig is. Soms gaan we boodschappen doen of ramen wassen want ik durf niet goed op een ladder te staan. We hebben ook wel eens een schoonmaakschema opgesteld omdat ik het schoonmaken soms uitstel. We kijken per keer waar ik hulp bij nodig heb. Naast alle praktische zaken is het fijn om contact te hebben, om met elkaar te praten. Samen naar de winkel gaan, vind ik een stuk prettiger dan alleen. Het was echt fijn dat Kylie bleef nadat mijn moeder overleed. Zo had ik toch een vertrouwd persoon om op terug te vallen en viel het verhuizen naar mijn oude woning niet zo rauw op mijn dak.”

François werkt als kok in de keuken bij Archipel Nazareth. “Het is vrijwilligerswerk en ik vind het leuk en nuttig werk om te doen. Fijne collega’s ook en een mooie doelgroep. Voor oudere mensen is de maaltijd dikwijls het hoogtepunt van de dag. Niet alleen vanwege het eten maar ook omdat je dan anderen ontmoet. Al met al gaat het goed met me. Het contact met Kylie is fijn. Ze is sociaal, begripvol en kan goed luisteren. Weet je, het klikt gewoon.” ■





# deStapNaar Gezonder.nl zet je zo!

De stap van Cor  
en Annebel om  
samen van muziek  
te genieten

Dé website met  
leuke en bruikbare  
tips om jouw leven  
en omgeving  
gezonder te maken!



**DE STAP**  
naar gezonder

[www.DESTAPnaargezonder.nl](http://www.DESTAPnaargezonder.nl)







archipel  
rinette



**voorzien met  
een korte blik  
achterom**



**Croy 18 in Eindhoven: er hangt niets meer aan de muur, dozen staan ingepakt te wachten, de ruimtes zijn kaal en ongezellig. Het is de opmaat tot de komende verhuizing naar een nieuw onderkomen. Femke de Jong is directeur-bestuurder van Archipel Thuis & Archipel Rinette: “Na een korte tussenstop op de Baltiesakker gaan we ons in februari settelen op Verdunplein 1 in Eindhoven. Dat wordt het nieuwe thuishonk van zowel Archipel Thuis als van Archipel Rinette. We werken nu al nauw samen maar dan is het nóg gemakkelijker om even bij elkaar binnen te lopen.”**

Op 1 oktober 2022 werd Rinette Zorg overgenomen door Archipel om de zorg- en dienstverlening voor cliënten thuis verder uit te kunnen breiden. In juni van dit jaar werd de wijkverpleging van Rinette onderdeel van Archipel Thuis. Femke: “Archipel Rinette blijft huishoudelijke ondersteuning en individuele begeleiding vanuit de Wmo leveren. De nieuwe

slogan voor Archipel Rinette luidt *‘huiselijke ondersteuning dichtbij’*, waarmee we doelen op de laagdrempelige sfeer waarin we onze diensten thuis aanbieden. Afgelopen jaar is de samenwerking tussen Archipel Thuis en Archipel Rinette verstevigd. Namen en logo’s zijn aangepast. En dat alles straks ook in een nieuw jasje.

Femke: “We willen een stevige organisatie neerzetten die toekomstbestendig is. Collega’s vanuit Archipel Rinette en Archipel Thuis hebben in diverse werkgroepen de huidige werkwijzes van beide organisaties in beeld gebracht en vervolgens advies uitgebracht hoe ze hun werk willen inrichten. De mening van onze collega’s vinden we belangrijk; zij weten als geen ander hoe ze hun werk het beste kunnen organiseren. Een van de adviezen is bijvoorbeeld de aanschaf van de app van TeamTelefoon waarmee Archipel Thuis gaat werken. Als er wordt gebeld, schakelt TeamTelefoon automatisch door naar de bereikbare teamleden. Hierdoor wordt de ‘doorgeeftelefoon’ en ‘telefooncentrale’ overbodig en krijgt u als cliënt altijd iemand aan de telefoon.

## AFGELOPEN JAAR HEBBEN WE DE SAMENWERKING VERDER VORMGEGEVEN

### **Van voorlopig naar definitief**

De werkgroep strategie is aan de slag gegaan met het verwoorden van de nieuwe manier van denken en werken voor 2024-2026. Femke: “Normaal gesproken begin je met het bepalen van een strategie maar dat hebben we nu gelijktijdig laten lopen met de andere werkgroepen om de behoefte aan meer samenwerking niet te vertragen. Inmiddels hebben we de klus geklaard en weten we wat ons te doen staat. We hebben samen de krachten en uitdagingen van onze gezamenlijke organisaties in kaart gebracht, maar ook kansen en bedreigingen uit de omgeving. Ook hierbij hebben we de mening van onze collega’s gevraagd. Dit leidde tot een voorlopige strategie die we wederom hebben getoetst. Daarbij zijn tevens de reacties van de ondernemingsraad, de Wmo- en cliëntenraad verwerkt en dit alles heeft tot een definitieve versie geleid. Tijdens de nieuwjaarsbijeenkomst van 30 januari zullen we de nieuwe strategie op een ludieke manier aan collega’s en medezeggenschapsraden presenteren.”

### **Betekenisvol ouder worden en zelfredzaamheid**

De samenwerking tussen Archipel, Archipel Thuis en Archipel Rinette zal in de toekomst nog sterker worden. Femke: “We willen samen meerwaarde bieden voor de cliënten in alle levensfasen. Heel concreet betekent dit wanneer een ondersteunings- of zorgvraag van een cliënt verandert dat we dit gemakkelijk kunnen regelen omdat we één organisatie zijn met korte lijntjes. Van huiselijke ondersteuning tot verhuizen naar het verpleeghuis en alles wat daartussen zit. We kunnen onze cliënten van A tot Z begeleiden met passende zorg op basis van Positieve Gezondheid en keuzes die bijdragen aan meer leefgeluk. Daarbij is betekenisvol ouder worden en zelfredzaamheid een groot streven. We zullen meer gebruik maken van hulpmiddelen bijvoorbeeld bij het aandoen van steunkousen, het druppelen van ogen of douchen. Ook zullen we de inzet van familie en naasten stimuleren. We bieden nieuwe producten aan, waaronder het Volledig Pakket Thuis in de wijk, oftewel Verpleeghuis Thuis. En natuurlijk blijven we investeren in gemotiveerde en goed opgeleide collega’s die graag voor u willen werken. Het begeleiden van passende zorg doen we samen met cliënten, familie, mantelzorgers, vrijwilligers, organisaties in de wijk en onze collega’s. Het zijn wellicht grote beloftes die we doen, maar dit is waarin wij geloven.

**Op naar een mooi 2024! Namens alle collega’s wens ik u warme feestdagen toe en een goed begin van het nieuwe jaar. ■**



# feestelijke én gezonde trifle

**de trifle is een dessert dat is opgebouwd uit laagjes en wordt geserveerd in een glas zodat je de laagjes mooi ziet**

## INGREDIËNTEN VOOR 4 PERSONEN

- 30 gram pecannoten - ongezouten
  - 30 gram hazelnoten - ongezouten
  - 30 gram amandelen - ongezouten
  - 50 gram pure chocolade (85%)
  - 250 gram rood fruit - diepvries
  - 250 gram rood fruit - vers
  - 1 banaan - rijp
  - 1 eetlepel honing
  - 250 gram magere Franse kwark
- vier niet te smalle glazen

## TIP

De fruitmousse kun je een dag van tevoren maken en in de koelkast bewaren. De noten en de chocolade kun je van tevoren maken en droog bewaren. De glazen opmaken kan een paar uur voor het diner, bewaar de mooi opgemaakte glazen afgedekt in de koelkast.

## BEREIDINGSWIJZE

1. Haal het rode fruit een uur van tevoren uit de diepvries en doe in een schaal, zodat het een beetje kan ontdooien.
2. Pel de banaan en doe de banaan in stukken in de schaal bij het koude fruit.
3. Voeg ook de honing toe.
4. Mix het fruit samen met de honing met een staafmixer tot een dikke saus.
5. Hak de noten en de chocolade in kleine stukjes, roer door elkaar.
6. Verdeel het notenmengsel over de vier glazen; hou ongeveer een kwart van het mengsel over voor de decoratie.
7. Schep de fruitmousse voorzichtig in de glazen met een lepel, zonder de randen vies te maken.
8. Leg het verse fruit op de fruitmousse, doe dit zoveel mogelijk aan de rand van het glas zodat je het fruit ziet door het glas. Bewaar ook wat vers fruit voor de decoratie.
9. Verdeel nu de kwark over de glazen. En decoreer het nagerecht met de rest van het verse fruit en tot slot de overgebleven nootjes met chocolade.
10. Eet smakelijk!

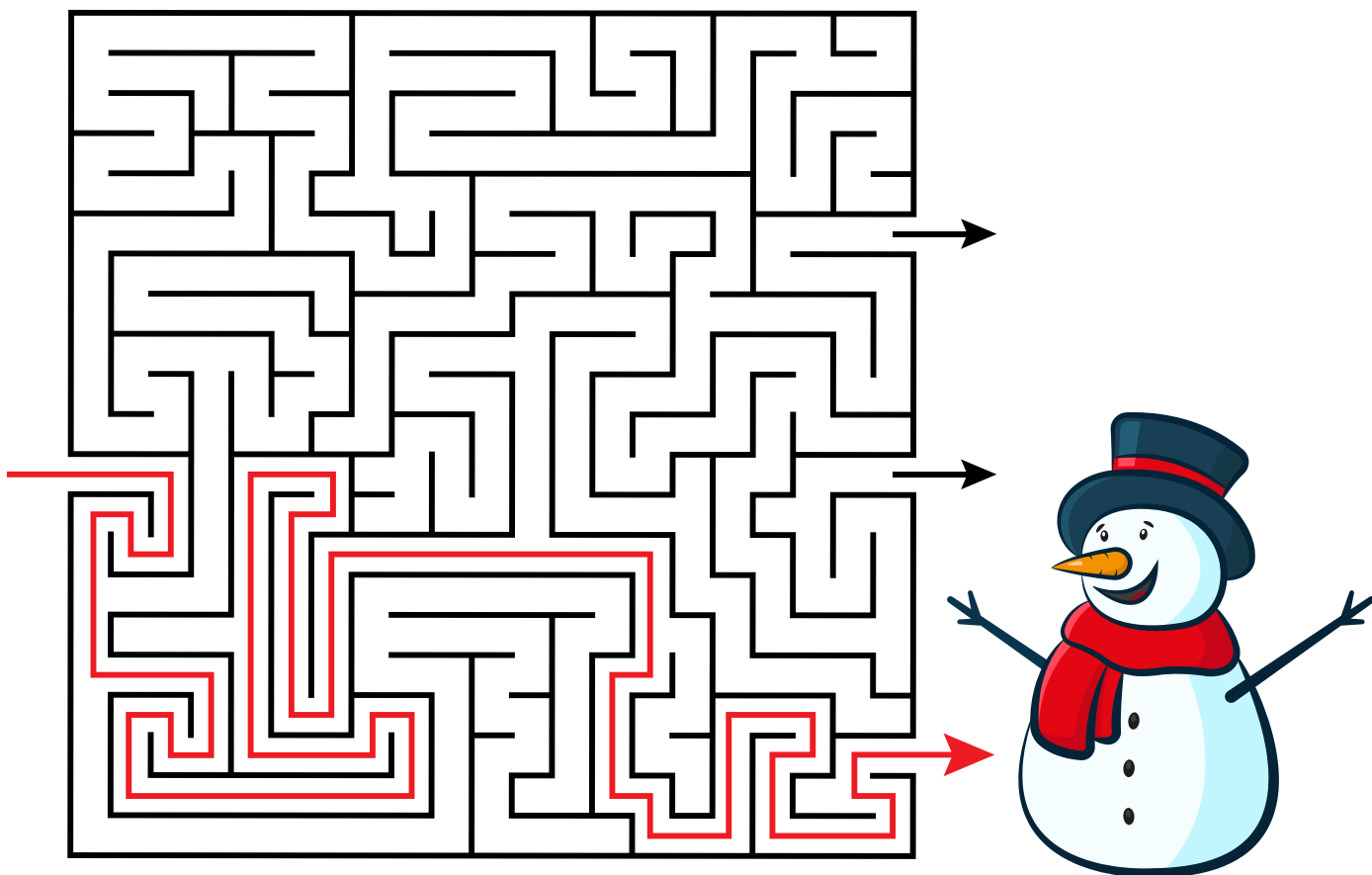


dat is lekker  
en zóóó gezond...

# puzzel oplossingen



8	7	6	4	9	3	2	5	1
3	4	5	7	1	2	9	6	8
2	9	1	5	6	8	4	7	3
9	8	2	1	3	5	7	4	6
7	5	4	8	2	6	3	1	9
1	6	3	9	4	7	8	2	5
4	1	7	3	5	9	6	8	2
6	3	8	2	7	1	5	9	4
5	2	9	6	8	4	1	3	7





# klacht? wij gaan graag met u in gesprek



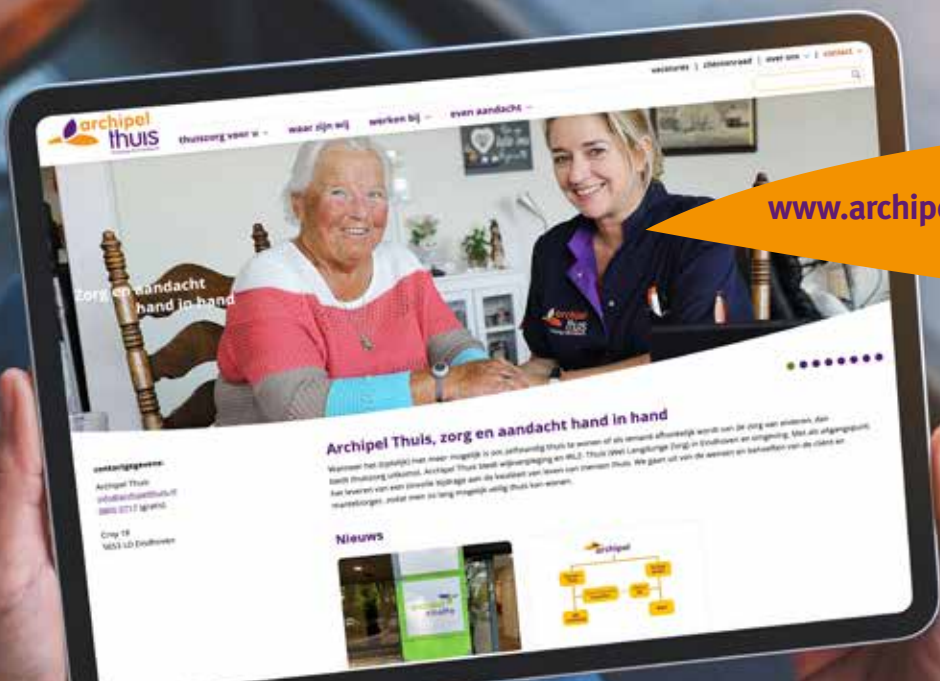
## Herken je dat?

Wat doet zo'n onafhankelijke klachtenfunctionaris nu precies? Kunnen ze ook iets voor mij betekenen?

Ook zo nieuwsgierig naar deze antwoorden? Neem dan contact met ons op. Monique Heldens, onafhankelijke klachtenfunctionaris

**MEE De Meent Groep - 06 433 666 76 / m.heldens@meedemeentgroep.nl**

Voor meer handige informatie en nuttige adressen, zie onze websites:



[www.archipelthuis.nl](http://www.archipelthuis.nl)



[www.archipelinette.nl](http://www.archipelinette.nl)



# kom jij met ons samenwerken?

huiselijke  
ondersteuning  
dichtbij

thuiszorg  
met  
aandacht

- werktijden in overleg
- avonden en weekenden vrij
- goed te combineren met jong gezin
- werken in de buurt
- geen diploma vereist



Wil jij huiselijke ondersteuning geven en dichtbij je cliënt staan? En werken bij jou in de buurt en op tijden dat het jou uitkomt? Kom dan als **Medewerker Huishoudelijke Ondersteuning** werken bij Archipel Rinette. We zijn op zoek naar nieuwe collega's die zich thuis voelen bij deze persoonlijke manier van werken.

[www.archipelrinette.nl/vacatures](http://www.archipelrinette.nl/vacatures)

Wil je aandacht geven aan jouw thuiszorg cliënt? Kom dan werken bij Archipel Thuis. We zijn op zoek naar **Helpenden Plus, Verzorgenden IG** en **Verpleegkundigen** die zich thuis voelen bij deze manier van werken.

[www.werkenbijarchipelthuis.nl](http://www.werkenbijarchipelthuis.nl)