

Met Respect

Een uitgave van Respect Zorggroep Scheveningen

Ook actief
in 2012!

Marianne en Anita:

**Ergotherapie doet meer
voor u!**

Karsten Klein:

**Ouderen horen erbij en
doen actief mee!**

Theo Stoffels:

**Verbouwing Bosch en Duin
vergroot privacy**



Zelfstandigheid
Waar het ècht om gaat!



Computerlessen in woonzorgcentra Deo Gratias en Het Uiterjoon

Wilt u kennismaken met de computer, leren internetten en mailen, tekstverwerken of iets van bestandsbeheer, fotobewerking of van een dergelijk gerelateerd specifiek onderwerp weten?

Wanneer?

In Het Uiterjoon starten de lessen vanaf 10 januari 2012 en worden de lessen op dinsdag voor beginners en op woensdag voor gevorderden gegeven. Op de woensdag is tevens een inloop mogelijk. In Deo Gratias starten de lessen vanaf 5 februari 2012 en worden op donderdag en vrijdag voor zowel beginners (twaalf lessen) als gevorderden gegeven. Inloop is in overleg mogelijk. Uiteraard is de cursus tevens bedoeld voor geïnteresseerden uit de wijk.

Aanmelding en meer informatie:

Voor lessen in Het Uiterjoon, Vissershavenstraat 277 in Scheveningen, kunt u zich wenden tot Wim van den Berg, T: 06-49770124 of via mail ooievaar14@gmail.com

Voor lessen in Deo Gratias, Badhuisweg 115 in Scheveningen, kunt u zich wenden tot Roy Hinsbeeck, T: 06-22217885, icafedg@gmail.com of tot de receptie T: 070-3503031

Ervaren vrijwilligers geven les en bieden hulp aan zowel beginners als gevorderden. De kosten bedragen per acht lessen € 20,00 en € 7,50 voor het lesmateriaal.



RESPECT Zorggroep Scheveningen

inhoud



Van de redactie

Hopelijk kijkt u met een goed gevoel terug op het afgelopen jaar. Wij hebben in ieder geval weer vol enthousiasme geprobeerd steeds weer een interessante Met Respect voor u samen te stellen. En ook aankomend jaar bent u niet van ons af! Wij hopen dat u ook in het nieuwe jaar van de komende uitgaven van Met Respect zult genieten!

Sanne van Geest & Kim Roeleveld

Redactie Met Respect

Zelfstandigheid	4
Even een vraagje	5
Ergotherapie doet meer voor u dan een aanpassing in uw woning	6
Stadsdeelmanager Zuid Annie van Antwerpen zoekt de verbinding	8
Gesprekken die er toe doen!	10
Gezonde voeding houdt u in goede conditie	11
Breng beweging in je leven	12
't Bosch-Uitje	14
Borrel?	15
Ouderen horen erbij en doen actief mee!	16
Ouder worden, daar staat u niet alleen voor!	19
Verbouwing Bosch en Duin vergroot privacy	20
Winter Quiz-filippine	22



Mede namens alle medewerkers van Respect Zorggroep Scheveningen wensen wij u een voorspoedig 2012 (vol leesplezier)!

Zelfstandigheid

U kent dat vast wel: kleine kinderen die zèlf willen eten, zèlf hun veters willen strikken, zich zèlf willen aankleden en dergelijke. Kennelijk zit er iets vrijgevochts in de mens om sturing te geven aan zijn eigen leven. In Amerika is dat gesymboliseerd in het vrijheidsbeeld. Bewoners van landen uit het Midden-Oosten voeren nu hun vrijheidsstrijd. Begrijpelijk, want mensen willen zelf de regie over hun leven en zelf keuzes maken. In onze westerse wereld spreken we over "vrijheid in gebondenheid", want er zijn wel spelregels. Sommige mensen zijn ten dele afhankelijk geworden van hulpverleners. De vraag is op welke wijze men dan toch vrijheid en onafhankelijkheid ervaart. Daar ligt voor Respect Zorggroep Scheveningen een prikkelende uitdaging! Want hoe kunnen we bijdragen aan onafhankelijkheid van ouderen in ons verzorgingsgebied?

Preventie

In onze visie begint onze inzet al in de sfeer van preventie. Graag willen we voorkomen dat mensen zorgbehoevend worden. Door inzet van evenementencoördinatoren organiseren we activiteiten die voorkomen dat thuiswonende senioren in een isolement raken. Het gaat hier dus om een recreatief aanbod, dat we in veel gevallen afstemmen met de Welzijnsorganisatie. Ons abonnement "Zeker Thuis" tracht ook ondersteuning op maat te bieden. In de locatie Bosch en Duin is een sfeervol restaurant waar u gezellig uit eten kunt. In de nieuwbouw van Deo Gratias wordt ook een dergelijke voorziening gemaakt. Het gaat om verbinding en ontmoeting tussen mensen.

Maar ook door het, via de huisartsen, inzetten van de deskundige medewerkers van het Consultatiebureau voor Senioren wordt ondersteuning op maat geboden. Soms kunnen thuiswonende senioren door eenvoudige hulpmiddelen en/of ondersteuning langer thuis blijven wonen. Middels dit blad "Met Respect" willen we u graag informeren over keuzemogelijkheden; want u kiest òf u gebruik wilt maken van mogelijkheden in aangeboden hulp en zo ja welke dan passend is. Er is een aanbod van senioren fitness. Veel senioren voelen zich minder thuis in een sportschool. Soms is een onderzoek inzicht gevend. We kennen het Psychogeriatrisch Advies Team, maar ook een Val Advies Team, een Slik Advies Team en

een Decubitus Advies Team (doorligwonden) die huisartsen adviseren. Door deze ondersteuning hopen wij senioren te ondersteunen in hun zelfstandigheid.

Ondersteuning 1e lijn

Soms werkt preventie niet meer, omdat men toch zorg of behandeling nodig heeft. In deze situaties tracht Respect Thuiszorg in nauwe samenwerking met de huisartsen senioren thuis te ondersteunen. Soms is opvang op een dagbehandeling geëigend; of is een korte opvangperiode na een ziekenhuisopname op de dagverzorging een oplossing. De ergotherapeuten kunnen adviseren over hulpmiddelen die senioren ondersteunen om zolang mogelijk thuis te kunnen wonen. Een hele belangrijke rol hebben casemanagers voor thuiswonende ouderen die gaan dementeren; door zorgcoördinatie wordt een divers aanbod op elkaar afgestemd. Op deze wijze kan men zo lang mogelijk een eigen persoonlijke levenssfeer behouden.

Wonen

Ondanks alle ondersteuningsmaatregelen zijn sommige ouderen beter af in een beschermde woonomgeving. Er zijn veel (al dan niet particuliere) verzorgingshuizen en verpleeghuizen in Den Haag. Hiervoor moet u wel geïndiceerd zijn door de Indicatiecommissie, maar u maakt zelf weer de keuze waar u wilt wonen.

Mocht u in een van onze woon-/zorglocaties komen te wonen, dan bepaalt u zelf uw dagritme, u geeft zelf aan met wie u wilt omgaan en aan welke activiteiten u wilt deelnemen. Want onze cliënt is Waar het ècht om gaat...!

Paul Schoof
Namens de Raad van Bestuur van
Respect Zorggroep Scheveningen



Even een vraagje



Even een vraagje? is een rubriek voor iedereen die met een vraag zit. Vraagt u zich iets af en denkt u dat wij u daar bij kunnen helpen? Stuur ons dan een e-mail of een brief. Wij zullen uw vraag zo goed mogelijk beantwoorden. Dus schroom niet om uw vraag te stellen, want misschien hebben andere lezers wel dezelfde vraag en zijn ze blij met het antwoord.



Zijn er zorginstellingen met een vestiging in het buitenland, zodat je bijvoorbeeld ook eens een jaartje in een andere omgeving kunt verblijven?

Mevr. Paulette Marie



Dat klinkt niet verkeerd: overwinteren in Zuid-Frankrijk terwijl het hier glad is door sneeuw en ijzel! In de Europese landen zijn soortgelijke zorginstellingen te vinden als in ons land. AWBZ-zorg (hieronder valt ook de thuiszorg) kunt u (geheel of gedeeltelijk) in het buitenland krijgen. Dit kan voor een kortere vakantie of voor langdurig verblijf. Neem wel altijd van tevoren contact op met uw zorgverzekeraar, zij kunnen u meer informatie verstrekken.



Beste redactie,
Op mijn reizen de afgelopen jaren is mij opgevallen dat de ouderen aldaar minder gebruik maken van rollators en dergelijke hulpmiddelen. Wat is er mis met de senioren in Nederland dat zovelen achter een rollator lopen?

Mevr. Paulette Marie

Met de senioren in Nederland is natuurlijk helemaal niets mis! Sowieso zijn de Zuid-Europese stoepen door de schots en scheef liggende tegeltjes veelal minder geschikt voor rollatorgebruik. Verder is het gebruik van een rollator misschien ook niet passend bij de levensstandaard in het zuiden. In ons koude kikkerlandje worden rollators, met een positieve indicatie van de huisarts, vergoed door de ziektekostenverzekering. Dit is niet altijd het geval in andere Europese landen. Als het gaat om tijdelijk gebruik, of om de periode tot de daadwerkelijke verstrekking te overbruggen, kan een rollator hier in Nederland tevens geleend worden bij bijvoorbeeld een thuiszorgwinkel bij u in de buurt.



Beste redactie,
Ik wil graag actief en 'bij' blijven. Ook digitaal, maar waar kan ik dit leren?

Mevr. Truus de Rouw (71 jaar)

Allereerst, wat leuk dat u graag 'mediawijs' wilt worden en blijven! Wellicht kan een bezoek aan de bibliotheek, I-shop ('weetwinkel') in het Kalhuis of het Trefpunt (een initiatief van Welzijn Scheveningen) u meer kennis verschaffen. De medewerkers aldaar zoeken samen met u naar antwoorden en oplossingen en helpen u graag (gratis) op weg. In woonzorgcentra Deo Gratias en Het Uiterjoon worden regelmatig computercursussen georganiseerd door vrijwilligers. Op pagina 2 leest u hier meer over.



Heeft u ook een vraag aan ons? Mail dit dan naar metrespect@rzgs.nl of schrijf een brief naar Respect Zorggroep Scheveningen, t.a.v. de redactie Met Respect, Postbus 84050, 2508 AB Den Haag.

Ergotherapie doet meer voor u dan een aanpassing in uw woning

De wijkverpleegkundige van Respect komt op bezoek en maakt, zoals gebruikelijk, eerst even een praatje met mevrouw.

“Alles goed? Lekker geslapen?” “Zeker”, zegt mevrouw, “niks aan de hand, ik denk alleen dat ik een nieuw fonteintje in het toilet nodig heb.” “Een nieuw fonteintje?” “Ja”, zegt mevrouw, “het hangt scheef en vandaag of morgen valt ‘ie van de muur.”

De wijkverpleegkundige gaat kijken en stelt mevrouw voor om een ergotherapeut van Respect uit te nodigen. “Een ergotherapeut? Doet die ook loodgieterswerk dan?”

De gehele situatie beoordelen

‘Nee, ik ben geen loodgieter, maar zo kan een aanvraag wel ontstaan,’ zegt Marianne Kok. Zij is ergotherapeut en werkt sinds 2009 bij Respect. ‘In het voorbeeld hierboven heeft mevrouw moeite om op te staan. In het toilet trekt zij zich op aan het fonteintje. Dat is daar niet voor. Ik ben gaan kijken en heb een hoger toilet geadviseerd. Plus nog een paar andere dingen, want als ik er eenmaal ben, neem ik de gehele situatie in ogenschouw. Bij deze mevrouw heb ik ook geadviseerd de drempels te laten verwijderen en een wandbeugel in de douche te laten monteren.’

Hulp bij de aanvraag voor een verwijzing

‘Veel aanvragen komen via de wijkverpleegkundige bij ons terecht,’ zegt haar collega Anita van der Helm, die eveneens 2,5 jaar bij Respect werkt. ‘Het kan ook via de huisarts of rechtstreeks door een cliënt of familieleden. In elk geval is er een verwijzing nodig van de huisarts. Bij een aanvraag van een cliënt kunnen wij eventueel de aanvraag voor de verwijzing in gang zetten.’ Anita adviseert onder meer cliënten die na een revalidatie naar huis terugkeren. ‘Ik ga met ze mee om te beoordelen of de woning aangepast moet worden voor een zo veilig mogelijke terugkeer. Ik zet het traject in en dien de aanvraag in bij de gemeente. Ondertussen kan de cliënt tijdelijke hulpmiddelen uit de thuiszorgwinkel lenen. Als revalidatiecliënten voor dagbehandeling bij Respect komen, kan ik ze van hieruit volgen.’

Ergotherapie komt naar u toe

‘Behalve dat wij veel in het verpleeghuis Bosch en Duin werken, komen wij ook bij de mensen thuis. Het doel is





Marianne: 'Door de telefoon kunnen wij niet de situatie in uw huis bekijken.' Anita: 'Voor een goed advies is dat wel nodig. Daarom komen we naar u toe!'

om de woning leefbaar en veilig te maken en te houden, opdat meneer of mevrouw zo lang mogelijk zelfstandig kan blijven wonen. De aanleiding om aanpassingen in huis aan te vragen, zijn divers. Bijvoorbeeld moeilijk kunnen opstaan door ouderdom, artrose of spierziekten. Ook als de zorg voor een dementerende partner te zwaar wordt, kunnen aanpassingen helpen,' aldus Marianne.

Meer dan een advies

De zorg van ergotherapie door Respect gaat verder dan alleen een advies voor een aanpassing. Bij een cliënt met een halfzijdige verlamming werden op de aanvraag bij de gemeente wel een traplift en een douchebeugel toegewezen, maar de parkeeronthefing voor de woning werd niet verleend. De cliënt heeft dit met succes juridisch aangevochten. Ook is de cliënt

doorverwezen naar een bureau, waar een vrijwilliger is gevonden om met de cliënt te wandelen en zodoende de partner te ontlasten.

Blijf er niet mee zitten: bel

Anita: 'Als u merkt dat iets lastig gaat, bijvoorbeeld bij het opstaan, het aantrekken van uw pantoffels, het klaarmaken van het ontbijt, bij het boodschappen doen of wat dan ook: blijf er niet mee zitten, praat erover met familie, de wijkverpleegkundige of de huisarts, of bel ons direct. Want er is meer mogelijk dan u denkt. Het gaat om de kwaliteit van uw leven en aanpassingen in uw woning kunnen daarbij heel goed helpen.'

Zelfstandig blijven wonen begint bij uzelf. Wij zijn bereikbaar via de receptie van Bosch en Duin, 070-3061020.

Stadsdeelmanager Zuid Annie van Antwerpen zoekt de verbinding

'Wat? Krijgen we alwéér een nieuwe? Dat is de zóveelste in een hele korte tijd!' Het is koffietijd in het Uiterjoon, ergens in september. Buiten schijnt de zon, binnen staan de gezichten vragend en verontrust. Totdat iemand zegt: 'Ik heb gehoord dat het iemand is die al heel lang bij Respect werkt, dat het eentje van ons is.' Dan breekt ook binnen het zonnetje door. Welkom Stadsdeelmanager Zuid, welkom Annie van Antwerpen!

Mensen bovenaan de agenda

Het gesprek voor dit artikel vindt begin november plaats in de werkkamer van Annie in Het Uiterjoon op de parterre, vlakbij de hal. 'De deur staat meestal open, want iedereen moet kunnen binnenlopen,' zegt Annie van Antwerpen, 'tenzij er een vergadering is natuurlijk, of een ander gesprek waarin we niet gestoord kunnen worden. Maar voor de rest is iedereen altijd welkom, want als stadsdeelmanager ben ik er voor iedereen.' Ze heeft ruim 15 jaar gewerkt in diverse functies binnen Respect en werd eind deze zomer gevraagd voor de functie van Stadsdeelmanager Zuid. Haar kamer is nog een beetje rommelig, onuitgepakte verhuisdozen, stapels ordners en overall notities. Het lijkt een chaos, maar dat is het niet. Al in haar inwerkperiode heeft ze een duidelijke agenda. Waarop bewoners en mensen uit de wijk bovenaan staan. 'Ik zoek de verbinding.'

Wat is een stadsdeelmanager?

'Het is niet, zoals sommigen denken, een functie van de gemeente, zoiets als een wijkburgemeester. Het is een functie binnen de Respect Zorggroep. Ons werkgebied is Scheveningen. Dat hebben we in tweeën verdeeld. Stadsdeel Noord is zeg maar alles rond Deo Gratias, stadsdeel Zuid is alles rond Het Uiterjoon. De grens is de Scheveningseweg. Elk stadsdeel heeft een eigen manager. Klinkt misschien ingewikkeld, maar het is een prima werkbaar indeling.'

Wat doet de Stadsdeelmanager Zuid?

'Ik ben eindverantwoordelijk voor alles wat er gebeurt in het woonzorgcentrum Het Uiterjoon, het Prins Willemhof en Respect Thuiszorg in deze omgeving. Ik stuur leidinggevenden van de woonzorgcentra en van de thuiszorg aan. In deze functie vind ik de samenhang tussen de vraag naar zorg en onze zorgverlening heel belangrijk. Ik ga daarom meelopen met de hoofden tijdens hun dienst, ik ga meedoen met de gezamenlijke maaltijd en ik schuif af en toe aan bij het koffiedrinken. De mensen moeten me zien, ik wil de mensen zien, ik wil horen wat er leeft. Natuurlijk zijn er de officiële evaluatiemomenten, maar ik hecht evenzeer waarde aan spontane en informele contacten met bewoners. De boodschap is: er is geen afstand, wij hebben respect voor elkaar, wij willen weten wat u beweegt.'

'Komt u maar op met uw ideeën'

Hoe komt de verbinding tot stand?

'Het gaat om de mensen in onze centra maar ook om de wijkbewoners. De uitdaging is om onze centra dichterbij de wijk te brengen en de wijk dichterbij de centra. Daar hebben we een aantal ideeën over. Om te beginnen maken de interne medewerkers kennis met het werk-

veld van de medewerkers van de thuiszorg, en omgekeerd. Dat schept begrip over en weer en het is goed voor de kwaliteit van de zorg. Door mijn lange achtergrond in de thuiszorg bij Respect ken ik de sociale kaart van Scheveningen. Die kennis stel ik ter beschikking en ik ga er ook mee op pad. De wijk in, praten met mensen en hen wijzen op de vele mogelijkheden die wij voor hen hebben. Dat gaat verder dan een heerlijke dagschool die maar 3,50 euro kost en waarvoor je niet eens hoeft te reserveren.'

Verzin een activiteit

'Door eens te komen eten bij ons, zijn de wijkbewoners er even uit. Ze hoeven niet zelf te koken en het is altijd een verrassing wat de kok voor ze maakt. Het is ook goed voor de sociale contacten. Bovendien, hoe heerlijk is het niet om na de maaltijd even over de boulevard te wandelen? Dat is hier achter ons huis, op een paar minuten afstand. Maar er zijn meer ideeën. Wij nodigen de wijkbewoners niet alleen uit om deel te nemen aan een activiteit bij ons, maar ook om er zelf een te verzinnen, iets dat nog niet op het programma staat. Heeft u een idee om bijvoorbeeld toneelstukjes te doen of schilderijen te maken, dan zoeken wij er een vrijwilliger bij die dat samen met u en andere geïnteresseerden gaat opzetten. Dus: komt u maar op met uw ideeën!'

'Ik zet mijn schouders eronder'

Vrijwilligers zijn welkom

'Natuurlijk. Als er vrijwilligers zijn die een activiteit willen opzetten, zijn wij de eerste om die te faciliteren, mits er voldoende animo is en als het maar bij onze doelgroepen past. Wij willen de partij zijn die activiteiten mogelijk maakt, maar het moeten de bewoners, de mensen uit de wijk en de vrijwilligers zijn, die het initiatief nemen. Wij zorgen dat er voorzieningen zijn, dan kunnen de mensen zelf zorgen voor de invulling daarvan. De boodschap is duidelijk: wacht niet tot er iets gebeurt maar kom zelf in actie. Met deze insteek zitten we op één lijn met de beleidsdagen over het ouderenbeleid, die ik in het stadhuis heb bijgewoond. De gemeentelijk nota die hieruit voortkwam, benoemt een aantal concrete projecten waar wij op inhaken. Het zijn projecten op het gebied van welzijn, sport, vervoer, voeding, mantelzorg, burenhulp en huisbezoeken, allemaal in het belang van de oudere die zo lang mogelijk zelfstandig wil blijven wonen en zo lang mogelijk wil functioneren in de Scheveningse samenleving.'

Maatschappelijke stage

'Waar ik ook aan denk, is het koppelen van een jongere aan een oudere. Daarvoor zie ik mogelijkheden voor leerlingen van een basisschool of het middelbaar onderwijs. De oudere kan zijn een bewoner van Respect of iemand uit de wijk. De jongere verplicht zich bijvoorbeeld een jaar lang om een uurtje per week op bezoek te gaan voor een potje scrabbelen, foto's kijken, computeren of om te praten over de lessen of over het leven

en het werk van de oudere. Die heeft er lol in omdat er een jonger iemand langskomt en de jongere leert met ouderen omgaan. De school en de ouders kunnen hier een rol in spelen. Natuurlijk is het goed dat jongeren zich ontwikkelen op school en in hun sport, maar het is ook belangrijk dat ze hun sociale vaardigheden ontwikkelen. Zo doen ze iets voor de maatschappij. Ik ken een meneer van 90 jaar die heel slecht ziet. Hij heeft een rijk leven gehad en kan daar mooi over vertellen. Hij vindt het jammer als dat verhaal vergeten wordt als hij er niet meer is. Toen kwamen we samen op het idee van het Levensboek. Hij vertelt en een stagiaire van onze activiteitenbegeleiding schrijft het op. Dit idee kan ook door vrijwilligers uitgevoerd worden. Het boek kan hier op de leestafel of in de bibliotheek terecht komen, waar het door iedereen gelezen kan worden. Kortom: ideeën genoeg. Waar het om gaat is dat wij kunnen faciliteren en dat de mensen zelf in actie komen.'

'Binnen met buiten verbinden'



Particuliere chauffeurs gevraagd: Heeft u een goede auto en bent u af en toe beschikbaar om een wijkbewoner naar Het Uiterjoon of een ander adres te brengen? Meld u aan op www.welzijnscheveningen.nl > vrijwilligers > vacatures. Welzijn Scheveningen koppelt u aan de 'klant' met wie u rechtstreeks afspraken maakt. Er is een onkostenvergoeding.

Maatschappelijke stagiaires gevraagd: Heb je zin om iets voor een oudere wijkbewoner te betekenen en er zelf ook iets van te leren? Leuk en leerzaam voor leerlingen in het basisonderwijs en het middelbaar onderwijs. Praat eerst met je ouders en meld je aan op www.rzgs.nl > contact.



Gesprekken die er toe doen!

Bij welzijnswerk voor ouderen denken wij al gauw aan koffieochtenden en ouderensoosen, aan kaartclubjes en bingomiddagen.

Dit alles georganiseerd in buurtcentra, dagopvang en verzorgingshuizen. Veel ouderen zijn blij met deze ondersteuning en aandacht.

Voor een groeiende groep nieuwe ouderen zijn deze activiteiten echter niet genoeg of niet passend. Deze nieuwe ouderen staan midden in het leven als het gaat om belangstelling voor politiek, levensbeschouwing, kunst, cultuur, literatuur, etc. Zij willen zich een leven lang met deze interesses kunnen bezighouden. Veel van hen nemen actief deel aan clubs en besturen, zij volgen cursussen en bezoeken met vrienden concerten en theateruitvoeringen. Zo hebben zij een uitgebreid netwerk waarin zij kennis en interesses uit kunnen wisselen.

Aan huis gebonden

Ook deze nieuwe groep ouderen is echter door omstandigheden soms aan huis gebonden. Hun mobiliteit neemt af en het geheugen wordt minder. Daarmee wordt de wereld een stuk kleiner. Het eens zo uitge-

breide netwerk brokkelt af. Financieel is de oude dag goed geregeld, zorg en aanpassingen in huis kunnen het gewenste comfort bieden. Wat mist is de mogelijkheid om gesprekken te voeren, die over andere zaken gaan dan huishoudelijke aangelegenheden en het weer. Gesprekken die er toe doen!

“Weg met de geraniums!”

Respect Zorggroep Scheveningen biedt de mogelijkheid om deel te nemen aan een studiegroep. Met deze groep willen wij voorzien in de behoefte om zinvolle gesprekken te hebben en kennis te vergaren. Daarnaast willen wij een plek bieden waar ouderen op eigen wijze kunnen blijven participeren in de samenleving. Het doel van de groep is dan ook het verbreden van het netwerk, het uitwisselen van kennis en ervaring, het stimuleren van het geheugen en het is een goede gelegenheid om even in een andere omgeving te verkeren.

Praktische informatie

De groep is bedoeld voor mensen met een HBO/academisch denkniveau, waarbij rekening gehouden wordt met cognitieve beperkingen als gevolg van leeftijd of gezondheidstoestand. De studiegroep is ingedeeld naar sekse. Er zijn twee groepen voor heren en één groep voor dames. De studiegroep voor heren kent een ochtendprogramma (van 10.00-13.00 uur inclusief lunch) en een middagprogramma (van 13.00-15.00 inclusief siësta en een kunstzinnige oefening) en vindt plaats op maandag of donderdag. De groep voor dames kent alleen een ochtendprogramma op vrijdagochtend. De groepen worden begeleid door leden van de vakgroep geestelijke verzorging. Voor meer informatie over de groepen kunt u contact opnemen met de vaste begeleider en coördinator van de studiegroep:

Rico Kremer: (070) 306 10 20
of r.kremer@rzgs.nl.

Gezonde voeding houdt u in goede conditie

Een gezonde voeding zorgt ervoor dat u in een goede conditie blijft! U voelt zich energiek en uw weerstand blijft op peil. Een gezonde en volwaardige voeding zorgt er ook voor dat u niet ongewenst afvalt. Hierdoor worden verlies aan spierkracht en het afnemen van de weerstand voorkomen. Tevens zorgt een gezonde en gevarieerde voeding ervoor dat u niet ongewenst aankomt in gewicht, waardoor wordt voorkomen dat u door een te hoog gewicht minder mobiel bent. Hierdoor kunt u uw zelfstandigheid bewaren.

'Hoe meer zielen,...

Niet iedereen vindt het prettig om alleen te eten. Samen met anderen de maaltijd gebruiken, in bijvoorbeeld een verzorgingshuis of buurthuis, kan dan een uitkomst zijn. U eet in gezelschap van anderen uit de buurt, de maaltijd wordt voor u klaargemaakt en u ontmoet nieuwe mensen. 'Zien eten doet eten!' De gezellige sfeer en ambiance beïnvloeden uw eetlust wellicht positief. Kom gerust eens langs in het restaurant van één van onze woonzorgcentra!

Hulp

Wanneer de zelfstandigheid afneemt, zijn familieleden, burens en vrienden erg belangrijk om ervoor te zorgen dat u gezond kunt blijven eten. Misschien heeft u hulp nodig bij het doen van de boodschappen of lukt het zelfstandig de maaltijd bereiden u niet meer iedere dag. Hulp van een mantelzorger kan dan uitkomst bieden, ook bij het uitzoeken of een warme maaltijdvoorziening aan huis misschien een uitkomst voor u is.

Vragen

Wanneer er vragen zijn op het gebied van voeding kan de diëtist u helpen. Vragen als: "Wat is nu gezonde voeding?" en "Welke voedingsstoffen heb ik nodig?" kan de diëtist voor u beantwoorden. Wanneer u om medische redenen een dieet moet volgen, kan de diëtist u ook helpen. Samen met u wordt dan een dieet opgesteld waarbij rekening wordt gehouden met uw persoonlijke situatie, eetgewoonten en voedingsvoorkeuren. De diëtist legt u uit hoe u met het dieet om moet gaan

Zorgverzekering

In 2012 verandert er een hoop binnen de dieetadvisering. Helaas heeft de minister besloten dat dieetbehandeling niet meer vergoed wordt vanuit het basispakket van uw zorgverzekering. In bepaalde gevallen wordt dieetadvisering bij Diabetes wel vergoed, in de toekomst zal dit ook gelden voor COPD en hart- en vaatziekten. De zorgverzekeraars hebben dieetadvisering in de aanvullende pakketten opgenomen. U kunt in uw polis lezen of en hoeveel er in uw geval wordt vergoed. Wanneer de dieetadvisering niet in uw verzekeringspakket is opgenomen, komt de dieetadvisering helaas voor eigen rekening. De diëtisten bekijken graag samen met u wat de mogelijkheden binnen uw verzekering zijn.

en begeleidt u bij het volgen ervan. Voorbeelden van situaties waarbij de diëtist kan helpen zijn:

- Slechte eetlust, ondervoeding, ondergewicht, onbedoeld gewichtsverlies
- Diabetes Mellitus
- Hart- en vaatziekten (verhoogde bloeddruk, hartfalen)
- Overgewicht en obesitas
- Verhoogd cholesterol
- Kauw- en slikproblemen
- Maag-/darmproblemen
- Decubitus (doorligwonden)
- COPD (longproblemen)
- Kanker
- Nier-/leverziekten
- Neurologische aandoeningen (MS, ALS, Huntington, Parkinson, dementie, CVA)

Wanneer u ondersteuning krijgt vanuit de thuiszorg van Respect wordt uw voedingstoestand regelmatig in kaart gebracht. Wanneer er bijvoorbeeld sprake is van ongewenst gewichtsverlies nemen de medewerkers van de thuiszorg in overleg met u contact op met de huisarts. Uw huisarts kan de diëtist inschakelen om uw voedingsinname te beoordelen en adviezen te geven voor het behouden van een goede voedingstoestand.

Wanneer u zelf in contact wilt komen met een van de diëtisten, kunt u bellen naar het centrale telefoonnummer van Respect. Natuurlijk kunt u ook een medewerker van de thuiszorg vragen contact met ons op te nemen. Indien het niet mogelijk is dat u ons bezoekt, is het mogelijk dat de diëtist bij u thuis langskomt.

Breng beweging in je leven

Martin (71) is op zijn vijftiende gaan werken en is er een paar jaar geleden mee opgehouden. Van alles heeft hij gedaan, maar altijd aan de haven. Sterke man, nooit ziek, eentje van aanpakken en doorgaan tot het werk af was. Had een prima lichamelijke conditie, kwam zelden bij de dokter - Martin zegt: "a fish a day keeps the doctor away" - en nu zit hij thuis te dommelen, als een 'zoutzak', zoals hij zelf zegt. "Ga wat doen pa", zegt zijn dochter. "Ja", zegt hij, "maar wat? En hoe? En waar?" "Opa, laten we gaan skateboarden", roept kleinzoon. Het werd Fitness voor Senioren bij Respect.

Balans tussen voeding en beweging

'Wat u doet om te bewegen, maakt niet uit,' volgens Janine Dotinga. 'Doet u vooral de dingen die u leuk vindt. Wandelen, fietsen, balspelletjes, prima.' Janine is fysiotherapeut in Bosch & Duin en helpt dagelijks mensen met wandelen, rekken, strekken, heffen, stappen en nog veel meer. 'Het begint met een goede balans tussen voeding en beweging. Eet regelmatig en gevarieerd met zoveel mogelijk verse ingrediënten. Wie een paar keer per week verse groenten eet en elke dag een stuk fruit is goed bezig. Een of twee keer per week vis helpt natuurlijk ook. En dagelijks actief zijn, een beweging kiezen die bij u past!'

Betere conditie geeft prettig gevoel

Martin ging niet zelf op onderzoek. 'Het was beter als je dat wel gedaan zou hebben,' zegt zijn dochter, 'Je hoeft

helemaal niet passief te zitten wachten. Je leven lang ben je actief geweest, dat kun je nu ook toch? Gewoon even bellen en je weet alles.' Zijn dochter informeerde bij Welzijn Scheveningen naar de mogelijkheden. Haar vader heeft zich nu bij Respect ingeschreven voor fitness voor senioren. 'Ik moest wennen. Al na een paar keer merkte ik dat mijn conditie beter werd. Dat geeft een goed gevoel. Toen ik een keer niet kon, kreeg ik commentaar van de anderen. "Waar zat je? We hebben je gemist!" Het is een leuk clubje. Voor en na de fitness praten we wat met elkaar. Met koffie of thee. Soms met een borreltje. Die gezelligheid krijg je er bij!'

Fitness voor Senioren. Ideaal voor ouderen en mensen met een chronische aandoening. Niet alleen voor onze eigen bewoners, maar juist ook voor zelfstandig wonenden. Voor mensen met een goede conditie is een sportschool beter geschikt. In Bosch & Duin zijn er twee groepen: groep 1 op maandag en woensdag en groep 2 op dinsdag en donderdag. U komt dus wekelijks twee keer. We beginnen rond 15:30 uur en stoppen ruim een uur later. Kosten per maand in Bosch en Duin: € 30,-; in Deo Gratis € 60,- of € 30,- als u een zorgabonnement heeft. U kunt maximaal 6 maanden meedoen.

Minder afhankelijk, meer zelfvertrouwen

'Een goede conditie is zó belangrijk,' zegt Charlotte Breevaart, 'Je hebt minder moeite bij het opstaan uit een stoel of 's morgens uit bed komen. Je komt zonder hijgen een trap op. Je kunt langer lopen. Dat maakt je minder afhankelijk en het sterkt je zelfvertrouwen.' Charlotte is ook fysiotherapeut in Bosch & Duin. 'Naast het fysieke aspect is er de sociale kant. Mensen die zelfstandig wonen en het belang van fitness inzien, moeten twee keer per week het huis uit en vervoer regelen. Door daar mee bezig te zijn en door contact te onderhouden met mensen die ook aan fitness doen, werk je zelf aan een zinvolle invulling van je dag en blijf je aansluiting houden met de maatschappij om je heen.'

Van intake tot cooling down

Waaruit bestaat het programma Fitness voor Senioren? Janine: 'Na uw aanmelding hebben we een gesprek. Wat wilt u met fitness bereiken? Een betere conditie? Sterke spieren? Minder gewicht? Daar praten we over. We stellen samen doelen op waar u aan gaat werken. Ook kijken we naar uw lichamelijke gesteldheid. Met twee testen bepalen we uw kracht en conditie. Op uw wensen en mogelijkheden stemmen wij het programma af. Aan het eind van het programma doen we een 'cooling down', rustige ontspanningsoefeningen om weer bij te komen. U komt twee keer in de week naar de ruimte van de fysiotherapie om te oefenen in een groepje van hooguit zes personen. U kunt het programma maximaal zes maanden volgen. Daarna kunnen nieuwe geïnteresseerden komen fitnessen. Als u verder wilt, wat wij van harte aanbevelen, zijn er in Scheveningen veel mogelijkheden om door te gaan.

Voor een sportieve en gezonde leefstijl

Met dit programma sluit Respect aan op de doelstelling van de gemeente Den Haag om meer Haagse ouderen te helpen bij het ontwikkelen van een sportieve en gezonde leefstijl door deelname aan sportieve activiteiten. Dat kan bij sportscholen maar ook, zoals in dit geval, bij zorginstellingen die een speciaal fitnessprogramma aanbieden. Een van de voordelen van sportief bewegen bij Respect is dat er binnen de organisatie ook andere disciplines aanwezig zijn, zoals de diëtiste bij vragen over voeding en afvallen en de ergotherapeute bij vragen over aanpassingen in huis. Die helpen dat u langer zelfstandig kunt blijven wonen. Wie 'van buiten' komt, maakt spelenderwijs kennis met de sfeer in huis, de bewoners, de voorzieningen en de mogelijkheden.

Kom in beweging! U kunt zelf ook in beweging komen. Wandelen, fietsen, zwemmen, alles is goed, als u het maar regelmatig doet. Een halte eerder of later uitstappen. Lopen tijdens het telefoneren. Tuinieren en huishoudelijk werk is ook bewegen. Vraag een buurman om mee uit wandelen te gaan. Samen uit, samen thuis! Hou dagelijks in een schrift bij wat u die dag gedaan heeft en hoe lang.

Competitie mollen trappen.

Maakt u zich geen zorgen, dit is geen dieren-mishandeling! Het is een slim spel waarmee u uw balans leert verbeteren. Hoe werkt het? U staat voor een beeldscherm. Daarop ziet u negen vakjes. In een van de vakjes ziet u uw eigen voeten. Als u naar links stapt, stappen uw voeten op het scherm mee. In een van de andere vakjes komt ineens een mol uit de grond. Zodra u ziet waar de mol zit, gaat u op zijn vakje staan. Als u op het mollenvak stapt, verdwijnt de mol! Die duikt in een ander vakje op. En daar gaat u dan weer op staan. Natuurlijk is er een fysiotherapeut bij u. Een teller op het scherm houdt uw score bij. Daar wordt na afloop over gepraat. Hoeveel heb jij? En jij? Eén meneer heeft eens de 101 gehaald. Die was de kampioen van de dag!

Sporten in Scheveningen.

- Welzijn Scheveningen
Activiteiten onder meer: aerobics, biljarten, stijldansen, tafeltennis, Tai Chi, volksdansen, watergymnastiek fifty fit, yoga.
Meer informatie: www.welzijnscheveningen.nl of tel. 070 416 20 20.

Andere mogelijkheden:

- Body Basics Healthclub, Zeesluisweg 55, 2583 DP Scheveningen, tel. 070 355 70 45, www.bodybasics.nl
- 't Sporthuysch, Frankenslag 9, 2582 HB Den Haag, tel. 070 350 20 66, www.tsorthuysch.nl
- In-Tension Health Club, Marcellisstraat 200, 2585 RZ Scheveningen, tel. 070 331 88 11, www.in-tension.nl
- Scheveningse Jeu de Boules Vereniging B-3, Haringkade naast Sporthal De Blinkerd, tel. 070 346 56 08, www.jdb-b3.nl
- Nordic Walking achter de Duinen, tel 070 394 20 29, www.nordicwalkingachterdeduinen.nl
- Anti Stram, 55+ ouderensportvereniging, sporthal de Blinkerd, tel. 070 338 82 13, jbschaik@tiscali.nl.

Meer weten?

Bel Respect Servicebureau: tel. 070 306 91 70

't Bosch-Uitje

Goed eten is belangrijk, zoals u ook al heeft kunnen lezen op pagina 11. Naast cliënten en medewerkers van Respect ontdekken ook steeds meer mensen van buitenaf dat er heerlijk en gezond gegeten kan worden in het sfeervolle restaurant 't Bosch-Uitje in Bosch en Duin aan de Scheveningseweg en dat voor hele vriendelijke prijzen! Onze topkoks bereiden van donderdag tot en met zondag lunches en diners met verse ingrediënten. Door de mogelijkheid van à la Carte dineren krijgt u het gevoel dat u er echt even uit bent.

Officiële opening

Op 9 december jl. is restaurant 't Bosch-Uitje in Bosch en Duin officieel geopend. Cliënten, medewerkers en bewoners uit de buurt waren voor deze feestelijke opening uitgenodigd. Heerlijke hapjes en drankjes werden geserveerd en er heerste een gezellige sfeer. Ook de burgemeester van Den Haag, de heer J.J. van Aartsen, was bij de opening aanwezig en hield, naast Frank Lentz, lid van de Raad van Bestuur van Respect Zorggroep Scheveningen, een toespraak. Tevens werd een kunstwerk onthuld: een prachtige tegelwand met verschillende vissen afgebeeld. De vogelkooien en wand van planten maken het geheel echt af en zorgen voor een prettige sfeer in het restaurant.

De Pluim van 2011

De voedingsdienst van Respect is 12 december jl. beloond met een Pluim, een jaarlijks terugkerende prijs voor een goed initiatief binnen Respect. Veel medewerkers en cliënten van Respect hadden hun stem uitgebracht op de tien genomineerde afdelingen/initiatieven van dit jaar. Uit het feit van de overwinning van de voedingsdienst blijkt maar weer hoe de kwaliteit van de restaurants op de verschillende locaties binnen Respect gewaardeerd wordt.

Inclusief taxi

Woont u in de omgeving en komt u met de taxi dineren, dan betaalt u in totaal slechts € 22,-. Dit laatste is mogelijk door een bijzondere overeenkomst tussen Respect en Welzijn Scheveningen. Voor 't Bosch-Uitje (en het vervoer) graag even reserveren bij de servicedesk van Respect: 306 91 70

Er zijn ook dinerbonnen te koop voor € 7,50 per stuk. Leuk om cadeau te geven!



Borrel?

Ze stonden er al jaren, onaangeroerd. Ze waren meeverhuisd, de oudste zelfs al twee verhuizingen. Ze hadden er ook jaren kunnen blijven staan, als werkzaamheden aan de gasleiding in de kelder niet genoodzaakt hadden de drankvoorraad te verplaatsen.

“Drankvoorraad” klinkt stoerder dan het is: zeven flessen gedestilleerd die hun dagen vrijwel onaangeraakt slijten. Gekregen, gekocht voor de kerst of als ingrediënt in de pudding. De Friese Kruidenbitter zou eigenlijk beter in het medicijnkastje kunnen staan, die drink ik enkel als ik een griepje aan voel komen.

Op twee flessen lag een laagje stof. Een kruidenbitter en een jonge jenever. Uit de eerste was voor het laatst in mei 1998 geschonken, uit de tweede in maart 2004. Ik weet dat zo precies, omdat degenen waarvoor de fles in huis hadden gehaald ze nooit meer zouden drinken. Ze zijn overleden.

Zo stonden de flessen jarenlang op de plank in de kelder als monumenten van herinnering aan hen die er niet meer waren. Wat hadden we genoten, toen de flessen nog gebruikt werden! Na een wandeling langs zee, koud geworden, tijd om op te warmen met een borrel! Als je ergens een “eigen” fles met je “eigen” borrel hebt staan, kan je wel zeggen dat je er thuis bent! De kruidenbitter voor mijn moeder en de jonge jenever voor mijn schoonvader.

Het is een veel voorkomende twijfel die iedereen kent die iemand verloren heeft: Wanneer doe je afstand van iets dat je aan hem of haar herinnert? Hoelang laat je zijn kleren in de kast hangen? Haar jas aan de kapstok? Zijn fiets in de schuur staan? Haar theekopje in de kast? Rouwen is niet iets dat van vandaag op morgen over gaat.

Het gaat nooit over, het doet geleidelijk aan soms minder pijn. Hoewel, een heftige steek van verdriet kan zomaar weer toeslaan. De flessen nam ik mee naar de keuken. Ik zou de kruidenbitter en de jenever nooit aan iemand anders schenken. Niet alleen omdat de kwaliteit na jaren mogelijk achteruit was gegaan, maar omdat het herinneringen geworden waren. Door de gootsteen dan maar? Of een plengoffer in de vuurkorf in de tuin? Het werd de gootsteen met betraande ogen en mijn lief naast me die deelde wat ik voelde. Och, misschien was het ook wel de alcohol damp die opsteeg die zo in mijn ogen brandde!


Het was bijzonder hoe twee flessen herinneringen naar boven brachten, maar heel bijzonder was de opvallend lege plek op de kelderplank. Telkens als ik in de kelder afgedaald was had ik ze zien staan en werd ik ongemerkt herinnerd aan een gemis. Nu ze weg waren, voelde het als een stap vooruit.

Als mensen waar we graag een borrel mee drinken er niet meer zijn, zoeken we naar houvast aan de herinnering. Soms gaat dat gemis een eigen leven leiden. We koesteren het, we maken het tot een onmisbaar onderdeel van ons leven, bang als we zijn dat als we het gemis niet meer voelen, die persoon voorgoed verdwenen is. Tastbare herinneringen, zoals de drankflessen, lijken dan nodig om de herinnering levend te houden.

Het gekke is, die herinnering, de onuitwisbare ervaring met de tijd van leven die je met de ander gedeeld hebt, gaat niet weg. Niet als je een voorwerp wegdoet, niet als je stopt met rouwen en missen. Het wordt misschien zelfs zachter en intenser, minder scherp door openstaand verdriet.

Een prima uitgangspunt om weer eens bij zee te gaan kijken en koud geworden je af te vragen of er nog meer mensen zijn die trek hebben in een borrel!

Rico Kremer



Ouderen horen erbij en doen actief mee!

'Toen het niet meer zo goed ging met mijn grootmoeder, heeft de familie ervoor gekozen om haar in huis te nemen en zelf te verzorgen,' zegt Karsten Klein. In 2010 werd hij wethouder in Den Haag. Zijn portefeuille omvat Jeugd, Welzijn en Sport en hij is tevens stadsdeelwethouder van Loosduinen. 'Oma was drie maanden bij ons, dan weer drie maanden bij mijn oom, om en om, jarenlang. Als kleine jongen heb ik gezien hoe zwaar mantelzorg is, vooral voor mijn moeder die ook voor het huishouden en ons, de kinderen, moest zorgen. Het waardevolle was dat oma uitstekende zorg kreeg en dat ik haar goed heb leren kennen. Misschien dat hier de kiem ligt voor de passie waarmee ik nu mijn werk doe.' Eerder dit jaar presenteerde de wethouder zijn visie op het ouderenbeleid 2011 – 2014 in de nota 'Oud is In'. Respect las de nota en praat erover met de wethouder.

Zo lang mogelijk zelfstandig

De gemeente hanteert als een van de uitgangspunten dat ouderen zo goed en zo lang mogelijk zelfstandig blijven functioneren in de Haagse samenleving. Dit klinkt u vast als muziek in de oren, maar u vraagt zich waarschijnlijk ook af hoe zo iets gerealiseerd kan worden. Laten we eerst samen eens door de nota lopen, even stilstaan bij de belangrijkste punten en zien hoe Respect daar op inspeelt.

'Zoek zelf actief naar mogelijkheden voor hulp, zorg en ontspanning'

Een nieuwe start

Den Haag telt ruim 64.000 inwoners die ouder zijn dan 65 jaar en daarvan wonen er circa 9.000 in Scheveningen. Het merendeel woont zelfstandig en wil die situatie het liefst voorzetten. Het is de gemeente opgevallen dat ouderen steeds actiever deelnemen aan de samenleving en een

bijdrage leveren aan de sociale kwaliteit van de stad. Mensen worden ouder en blijven langer vitaal en daarin lijkt Scheveningen voor te liggen op de rest van de stad. Er zijn Scheveningers die zeggen: ik zie mijn pensioen niet als afsluiting van mijn actieve bestaan, maar als de start van een nieuwe levensfase met uitdagingen en kansen. Naast deze actieve typen zijn er ook ouderen die aandacht vragen en zorg nodig hebben. Voor al deze ouderen heeft de gemeente het nieuwe beleid ontwikkeld. Er hebben gesprekken plaatsgevonden met alle instellingen – dus ook met Respect en Welzijn Scheveningen - en samen hebben zij drie doelen geformuleerd. Aan elk doel zijn concrete projecten gekoppeld om die doelen te halen.

Doel 1: Maximale participatie

Daarmee wordt bedoeld: blijft u zo lang mogelijk meedoen met allerlei activiteiten in uw omgeving, wacht niet tot iemand u komt opzoeken, maar zoek zelf actief naar mogelijkheden voor hulp, zorg en ontspanning. Een vraag stellen wordt niet gezien als een teken van zwakte maar juist als een teken van sterkte, want u geeft aan: hier ben ik, ik kan heel goed voor mijzelf opkomen en ik wil dit of dat. Doe het maar eens en constateer wat een goed gevoel het geeft als u op die manier zo lang mogelijk middenin de samenleving staat. De drie projecten bij dit onderwerp gaan over Welzijn, Sport en Vervoer. In de locaties van Respect en Welzijn Scheveningen kunt u prima terecht voor de meest uiteenlopende activiteiten en als er niets van uw gading bijzit, brengt u het gewoon zelf in - zie ook het artikel over de nieuwe Stadsdeelmanager Zuid. Over Sport leest u meer in het artikel over Fitness voor Senioren bij Respect. Op het gebied van Vervoer is er de regeling van Welzijn Scheveningen waarmee u rechtstreeks afspraken maakt met een vrijwilliger.

'Ik zie mijn pensioen niet als einde maar als begin van een nieuwe fase'

Doel 2: Adequate ondersteuning

Als een klein beetje of wat meer hulp u in staat stelt om zo lang mogelijk zelfstandig te blijven functioneren, dan accepteert u die vrijwel zeker met beide handen. Want zo blijft u gewoon lekker zelf de regie van uw dag bepalen. De projecten die dit doel willen waarmaken zijn: Centrum Voor Ouderen, Voeding, Versterking Mantelzorg, Burenhulpcentrales en Huisbezoeken. In Scheveningen is er nog geen Centrum voor Ouderen. Wel is er het Consultatiebureau voor Ouderen van Respect, en dat doet eigenlijk precies hetzelfde als zo'n centrum, namelijk het bundelen van informatie over de meeste vormen van hulp en zorg en die overzichtelijk aanbieden. Met betrekking tot voeding gaat Respect uit van de visie dat goed en gezond eten niet alleen belangrijk is om de nodige bouwstoffen binnen te krijgen, maar ook goed is voor uw dagritme en om

uw zinnen even te verzetten. Vraag dat maar eens aan iemand die in 't Bosch-Uitje gegeten heeft! Respect biedt respijtzorg, ofwel een speciaal programma om mantelzorgers op te vangen en te ontlasten. Vanuit de huisartsen, het Consultatiebureau en Respect Thuiszorg wordt contact gezocht met ouderen in de wijk van wie vermoed wordt dat ze kwetsbaar zijn.

Doel 3: Goede zorg

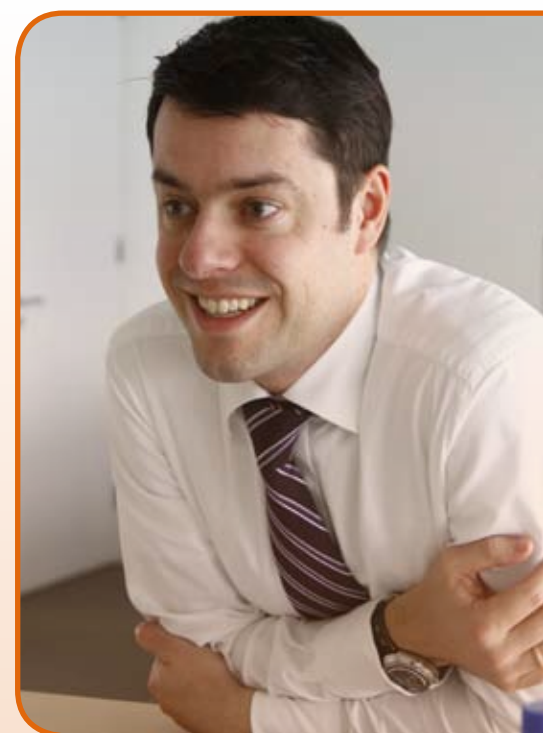
Dit gaat om het bewaken en stimuleren van de kwaliteit van verantwoorde ouderenzorg. De projecten bij dit doel zijn onder meer de Tafel van Kwaliteit waaraan bestuurders van instellingen – dus ook onze Frank Lentz - met de gemeente praten over de kwaliteit van zorg. Overige projecten bij dit doel richten zich op cultuurintensieve zorg, respijtzorg, dementie en overlijden.

Van zorg naar participatie

De gemeente kan en wil niet alles alleen doen. U zelf speelt de hoofdrol, bij voorkeur omringd door familie, vrienden, buren en verenigingen. Ondanks de crisis bezuigt Den Haag niet op het ouderenbeleid. Wel verschuift het accent van 'zorgen voor' naar 'zorgen dat', zoals onze Annie van Antwerpen en haar collega's al jaren in de praktijk brengen. Ofwel: van een verzorgingsmaatschappij naar een participatiemaatschappij waarin u primair verantwoordelijk bent voor uw keuzen en die u tal van mogelijkheden biedt om actief mee te doen. Respect deelt dit standpunt. Onze visie op wonen met zorg gaat uit van het bevorderen van de zelfstandigheid en de zelfredzaamheid van de cliënt. Hoe meer u zelf kunt doen, des te beter het is voor iedereen, in de eerste plaats voor uzelf. En heeft u hulp nodig, dan is het een hele geruststelling dat Respect haar dienstverlening zo dicht mogelijk bij de cliënt aanbiedt.

Duidelijk inzicht

'Er zijn veel mensen die voor anderen zorgen,' zegt de wethouder. 'Ze houden zich bezig met klusjes in en rond het huis, boodschappen doen, het vervoer naar en van de dagopvang of een andere vorm van tijdsbesteding en nog veel meer. Tegelijkertijd zie je dat er toch nog heel veel ouderen eenzaam zijn. Dat zijn de zorgmissers. Wij vinden het zorgwekkend dat deze





ouderen niet bereikt worden. Met de Centra voor Ouderen willen we de ouderenzorg per wijk of stadsdeel organiseren. In een Centrum voor Ouderen werken alle partijen samen, zoals vrijwilligersorganisaties, sociaal casemanagers, de gemeente. Het is duidelijk dat er een duidelijk inzicht en meer regie moet komen want het aanbod ouderenzorg is nogal versnipperd.' Respect: 'Ons Consultatiebureau voor Ouderen kent circa 98% van het zorg- en hulpaanbod voor ouderen en heeft op vrijwel elke vraag op dit gebied een antwoord.'

Advies en hulp

Karsten Klein: 'Jullie consultatiebureau kan belangrijk zijn voor het Centrum voor Ouderen. Wij gaan niet iets opnieuw uitvinden. Als wij gebruik kunnen maken van jullie kennis en expertise, zullen we dat zeker doen. Wij moeten niet te veel coördinatie op coördinatie stapelen, maar meer uitvoeren. Dus: minder verwijzen en meer doen.' Respect: 'Zo werkt dat bij ons al. Wijkverpleegkundigen van Respect Thuiszorg hebben regelmatig contact met huisartsen. Als die vermoeden

dat een patiënt extra aandacht nodig heeft, krijgt de wijkverpleegkundige een seintje. Die belt de oudere om een afspraak voor een huisbezoek te maken. Ze nemen een vragenlijst door maar als er directe hulp nodig is, wordt die uiteraard meteen verleend.'

Zelf regelen

Karsten Klein: 'Prima. Want zo ben je dus daadwerkelijk bezig om de oudere zo lang mogelijk zelfstandig te laten wonen. Het kan ondersteund worden met dagbestedingsprogramma's, burenhulpcentrales en de voorzieningen van Welzijn Scheveningen, bijvoorbeeld. Daar is een bestand van vrijwilligers voor allerlei activiteiten, klusjesmannen, boodschappenhulpen, mensen die meegaan wandelen en veel meer.' Karsten Klein: 'Ja, super. Ze hebben een particuliere vervoersdienst opgezet, dat vind ik echt een inspirerend voorbeeld. Het is, om het zo te noemen, simple society op zijn best. Mensen zien de behoefte aan vervoer en organiseren het zelf. Wie een rit wil bestellen, belt Welzijn Scheveningen, die brengt de vrager in contact met een beschikbare vrijwilliger en samen maken die twee het onderling verder in orde.'

'Het accent verschuift naar zorgen voor naar zorgen dat'

Gouden bord

Karsten Klein: 'Voedsel heb ik niet in mijn portefeuille, wel ouderen, dus ook hun eten. Met het project 'Het Gouden Bord' willen wij verzorgingshuizen stimuleren om meer aandacht aan het eten te besteden. Niet alleen aan gezond eten, maar ook aan de ambiance. Een mystery guest gaat regelmatig eten in verzorgingshuizen en brengt een rapport uit. 'Het Gouden Bord' is een soort kwaliteitskeurmerk. De kok die een bronzen bord krijgt, weet dat hij beter zijn best moet doen. Een zilveren bord betekent: het is te eten maar nog niet top. Een gouden bord betekent: dit is echt goed, daar kom je graag nog eens terug, daar kun je met een gerust hart je familie en vrienden voor uitnodigen.' Respect: 'Komt u eens lunchen bij ons in 't Bosch-Uitje?' Karsten Klein: 'Daar ga ik graag op in!'

Missie: Karsten Klein is aan de slag voor een Den Haag waar jong en oud actief is, omziet naar elkaar en waar goede zorg gegarandeerd is!

Ouderen nemen steeds actiever deel aan de samenleving en leveren een bijdrage aan de sociale kwaliteit van de stad.



Ouder worden, daar staat u niet alleen voor!

Om de stap naar het vragen van hulp makkelijker te maken heeft Respect enkele jaren geleden het Consultatiebureau voor Senioren opgezet. Met vragen over informatie en advies over zorg, welzijn en hulp kan iedereen bellen of mailen.

Wanneer hulp vragen?

Dat kan al bij kleine zaken zoals hulp bij het aantrekken van kousen of boodschappen doen. Het kan ook gaan over vervoer, particulier vervoer, hulpmiddelen, aanpassingen in huis, aanvragen via de gemeente, een dagbestedingsprogramma of bij beginnende dementie.

Wie vraagt?

De ouderen zelf kunnen een vraag stellen, maar ook de familie, vrienden of burens. Een medewerker van het Consultatiebureau voor Ouderen neemt contact op met de oudere om wie het gaat. Tijdens een huisbezoek wordt gekeken of hulp nodig is, zoja welke en hoe vaak.

Zo lang mogelijk thuis!

Soms wachten mensen met het stellen van een vraag. Een veel gehoorde mening is dat de komst van de wijkverpleegkundige het vertrek zou betekenen van de oudere richting verzorgingshuis. Niets is minder waar! De wijkverpleegkundige wordt vaak maar half geloofd als zij zegt te willen meewerken aan het zo lang mogelijk zelfstandig wonen in de eigen vertrouwde omgeving. Hiermee zit Respect op één lijn met de wethouder die stelt dat ouderen actief moeten kunnen blijven meedoen met de maatschappij.

Kinderen kunnen niet alles

De meeste kinderen springen in waar nodig maar hebben niet op elke hulp- of zorgvraag een passend antwoord. Vaak hebben ze zelf ook gezinnen en dan komt er onvermijdelijk een moment dat ze gewoon geen tijd hebben of niet weten bij wie ze voor praktische hulp moeten aankloppen. Typisch een moment om het Consultatiebureau voor Senioren te bellen.

Gevoelig onderwerp

Toch gebeurt dat niet altijd. Want een andere oorzaak om de vraag naar hulp uit te stellen, is dat de kinderen weten dat dit onderwerp gevoelig ligt bij hun ouders. Om een vervelende discussie te vermijden, wordt het onderwerp hooguit terloops aangesneden of niet ter sprake gebracht. Ondertussen sukkelen de ouders door en maken het er voor zichzelf niet makkelijker op. Terwijl het idee, dat er iemand is die gebeld kan worden voor vragen, al veel rust kan geven. Iemand die bekend is bij de ouderen en die de wegen naar en binnen de instanties weet.

Meer kwaliteit van leven

Met het weigeren van hulp maakt de oudere het zichzelf onnodig zwaar. Daarom zegt het Consultatiebureau: 'Accepteer dat kleine beetje hulp, ontlast uw mantelzorgers, er staat veel tegenover. Hulp maakt het leven lichter en fijner en geeft meer kwaliteit.'

Toegang tot alle informatie

Het Consultatiebureau voor Senioren van Respect kan gezien worden als een voorloper van het Centrum voor Ouderen, waarmee de gemeente op drie plaatsen in de stad een proef doet. Net als het Consultatiebureau bundelt het Centrum voor Ouderen informatie over dienstverlening, hulp, welzijn en zorg van praktisch alle aanbieders en instellingen. Het Consultatiebureau voor Senioren van Respect is bereikbaar op 070 306 91 70 of met een mail naar m.zuurmond@rzgs.nl.



Theo Stoffels, locatiemanager Bosch en Duin

Verbouwing Bosch en Duin vergroot privacy

Bosch en Duin wordt ingrijpend verbouwd. De kamers voor meerdere personen worden omgebouwd tot éénpersoonkamers met een eigen toilet, eigen douche en een gezamenlijke huiskamer. Elke huiskamer krijgt een buitenruimte. De maatregelen vergroten de bewegingsvrijheid en de privacy van de bewoners. Naar verwachting starten de werkzaamheden in het tweede kwartaal van 2012. De voorlichting en gesprekken over dit project zijn in volle gang. We praten erover met Frank Lentz, bestuurder van Respect Zorggroep Scheveningen, Anna Zinkweg, architect en Theo Stoffels, locatiemanager Bosch en Duin.

Woonomgeving sluit aan op de persoonlijke levensstijl

Respect heeft gekozen voor het realiseren van kleinschaligheid binnen een grootschalige woonomgeving. Bij Bosch en Duin slaat de grootschaligheid op de drie gebouwen die tezamen het verpleeghuis vormen.

De kleinschaligheid komt tot uitdrukking in de woongroepen voor acht bewoners met ieder hun eigen woon-slaapkamer. Frank Lentz: 'Dit huis wil voor de bewoners hun thuis zijn.' Mensen voelen zich meer thuis naarmate de woonomgeving beter aansluit op hun persoonlijke levensstijl. In het vernieuwde Bosch en Duin creëren we een aangename sfeer met ruimte voor accenten. Er wordt aandacht besteed aan kleuren, materialen en verlichting, zodanig dat het huis aanvoelt als een warme jas. Bewoners kunnen eigen spulletjes meebrengen naar hun kamer, zoals de leunstoel, een tafeltje, schilderijen, een boekenkastje en dergelijke. Vooral voor bewoners met de ziekte van Alzheimer zijn de eigen spulletjes van grote waarde. De gezamenlijke huiskamer speelt een belangrijke rol. Men kan kiezen om hier, samen met de andere bewoners van de groep, de dag door te brengen. Het is ook mogelijk om op bepaalde dagen mee te helpen bij het bereiden van de gezamenlijke maaltijd. De etensgeuren roepen herinneringen aan vroeger op. Wie geen zin heeft in de groep, kan zich terugtrekken in de eigen woon-slaapkamer om bijvoorbeeld tv te kijken, een boek te lezen of om te rusten. Ook kan men kiezen om elders in huis iets te gaan doen, bijvoorbeeld naar het restaurant, de fitness of de ontspanningsruimte. Over deze onderwerpen hebben we veel met bewoners gesproken. Ze stellen een eigen kamer zeer op prijs en vinden het belangrijk dat ze zich thuis voelen. Dat is precies ons doel.'

Eigen karakter

In het vernieuwde Bosch en Duin zijn straks twintig kleinschalige groepswoon-ingen waarvan acht voor psychogeriatrische bewoners en twaalf voor bewoners met een lichamelijke aandoening [somatisch]. De PG-groepswoon-ingen worden gekoppeld aan kleinschalig groepswoon-ingen. Wie op de Scheveningseweg voor het gebouw staat, ziet dat Bosch en Duin uit drie delen bestaat. Anna Zinkweg: 'Die drie gebouwen verschillen in uiterlijk en vertonen weinig samenhang. Studies om die samenhang te bewerkstelligen leverden niet het gewenste resultaat. Te massaal, te onpersoonlijk, te duur en niet in overstemming met de overige bebouwing van de Scheveningseweg, die voornamelijk uit villa's bestaat. Aan de straatzijde gaan we benadrukken dat we drie villa's aan de Scheveningseweg zijn. In plaats van één groot geheel gaan we de karakters loskoppelen. We willen het individualistische karakter van de drie villa's benadrukken, niet dominant maar transparant en ingetogen. Het linkerdeel wordt eleganter, met meer glas, een aantrekkelijker uitstraling en meer buitenruimten in de vorm van balkons en terrassen. Aan de buitenkant zie je dat het er binnen ook beter uitziet.'

Regie over uw eigen dagindeling

Leidraad bij de gehele verbouwing is de heilzame werking die van het gebouw moet uitgaan. In vaktaal wordt dit 'healing environment' genoemd. Dit begint bij het respect dat de Respect Zorggroep heeft voor het leven van de bewoners en hun behoefte aan privacy. Frank Lentz: 'Vandaar ook dat we van de twee- en meerpersoonskamers éénpersoonskamers gaan maken. Het gaat erom dat de woonomgeving bijdraagt aan de beleving van de bewoner dat het zijn leven is, en dat hij, ook als hij een lichamelijke of geestelijke aandoening heeft, zoveel mogelijk zelf de regie heeft over zijn eigen dag. De bewoner kan bijvoorbeeld beslissen: ik eet in mijn eigen kamer, of samen met de bewoners van de groep in de huiskamer of – samen met familie of vrienden die hij uitnodigt – in het restaurant. De groep kan ook besluiten: vandaag bestellen we pizza's of we laten iets komen van een Chinees restaurant.'

Zonlicht en zicht op groen

Anna Zinkweg: 'Het is ook goed als de omgeving de bewoners in contact brengt met groen. Het groen van de bomen buiten, de planten en struiken in de tuin, de groene wand in het restaurant. Groen heeft een heilzame werking. Daarvan is ook sprake bij daglicht. We werken aan zoveel mogelijk daglicht overal in het gebouw. Op plaatsen waar de zon niet doordringt, brengen we het licht via ingenieuze buizen naar die ruimte. Een goed verpleeghuis kijkt niet alleen naar de



Frank Lentz, bestuurder Respect Zorggroep Scheveningen

bewoners, maar ook naar de medewerkers. Die willen natuurlijk werken in een aantrekkelijke omgeving en dat is voor een deel afhankelijk van het gebouw zelf. Het team dat bij de verbouwing betrokken is, realiseert zich dat de verbouwing een hele gebeurtenis is en dat die onrust kan geven. Bosch en Duin kan echter in de huidige vorm niet verder, er moet gewoon iets gebeuren. Het is ingrijpend, het vraagt veel van iedereen, maar het wordt heel mooi.'

Een schitterend tijdelijk verpleeghuis met alles erop en eraan

De verbouwing geschiedt in twee fases. Begonnen wordt met de voorkant van Bosch en Duin en als die klaar is volgt de achterkant. Tijdens de verbouwing blijven de dagopvang, de revalidatie, het hospice en restaurant 't Bosch-Uitje' geopend. De kantoren worden tijdelijk verplaatst, evenals de fysiotherapie die na renovatie groter, ruimer en lichter is. De bewoners van de ruimten die verbouwd worden, vinden tijdelijk elders huisvesting. Theo Stoffels licht toe: 'De eerste stap is dat wij de bewoners informeren over wat er gaat gebeuren. We presenteren de tekeningen, vertellen daar iets over en beantwoorden vragen. Mensen tijdens de verbouwing in Bosch en Duin laten blijven wonen is geen optie. Voor hen wordt een schitterend tijdelijk verpleeghuis gebouwd met alles erop en eraan in de Mangostraat te Den Haag. Iedereen krijgt een eigen kamer met eigen douche en toilet, er komt een volwaardig restaurant, een winkel, een kapsalon en een grote recreatieruimte. Het pand wordt voorzien van rustgevende verlichting, draadloos internet, alarmering en beveiliging. In de directe omgeving zijn winkelcentra. Bus 21 stopt voor de deur en tram 2 om de hoek. Naar verwachting kunnen de eerste bewoners in april of mei volgend jaar hun nieuwe kamer betrekken. De medewerkers verhuizen mee, een hele geruststelling voor de bewoners.'

Winter Quiz-filippine

1	10	9		16		24	16	10	14		29	6	
2		20		17	3	8		21	10	7		10	
3	4	14	18	23	29		13	15		8	8	26	
4	9	8			6	5	25	10		18	8	12	
5	10			8	8	27	10		19	1	13	29	
6	1	2		6				15	10	11	19	27	
7	10	9	28			24	11	2		11		26	
8		12	20	3			8	12	3	4	16		
9	3	8			16	12			12	19		6	
10	21	2	4	22		19	29	10		7	23	10	
11		10		23		16	29	10	27		20	5	
12	18	8	10		24	3	8		17	6	7	10	
13				29	24	16	29	3			25	8	10
14		29		24	13	12		25		23	17		
15	3	21		13				10	11	29		6	

	1	2		3	4	5	6		7	8	9	
10	11	12	13	14	15	16	17		18	19	20	21
		22	23		24	25	26	26	28	29		

Vul de woorden in volgens de gegeven omschrijvingen. Breng vervolgens de letters over naar de gelijkgenummerde vakjes hieronder. Bij de juiste invulling leest u een spreekwoord.

1. moet je hebben voor een witte Kerst 2. hij heeft dezelfde naam als een sleetje 3. waar ouderen bang voor zijn, als er sneeuw ligt 4. gaan veel mensen heen op Kerstavond 5. je kunt hem ook scheef rijden 6. is een tekort van in de winter 7. kinderen maken ze in de winter 8. die kan je teveel op hebben 9. die stoken we nog eens extra op met de kou 10. deze vliegers hebben een vurig voorkantje 11. heb je nodig om te kunnen schaatsen 12. warm dier om je nek 13. gaat de lucht in met oud en nieuw 14. deze mensen worden enorm gewaardeerd binnen Respect 15. lekker warm aan de voeten in bed 16. hij is waardeloos, die soep 17. geven gezelligheid en licht 18. een kerstversiering om mee te gooien 19. bind je onder om niet te vallen 20. winterprak 21. die vreest voor zijn leven met Kerst 22. als die dicht vriest, gaan we schaatsen 23. nadrukkelijk aanwezig in december 24. we krijgen en verzenden ze voor een Kerstwens 25. dat scheelt een ... 26. winterplezier

Oplossing Herfst kruidwoordraadsel Met Respect Herfst 2011

horizontaal: 2.haardijzer 9.aversie 11.eb 13.jarige 14.gekko 15.ferm 16.ev17.aks 19.blauw 21.retour 23.oo 24.ka 25.we 26.nop 28.zilt30.geste 32.au 33.ed 34.une 36.nadien 39.eikel 40.nr 41.nobel42.ei 43.een 45.kst 48.india 51.loog 53.jam 55.gea 57. elfenbankjes

Verticaal: najaarszonnetje 2.herfstblad 3.arie 4. asgrauw 5.riem 6.de 7.zeevloot 8.rek 10.va12. boswandeling 14.gebons 18.ke 20.uk 22.regenbui 27.peuk 29.tuin 31.ed 35.nee 37.are 38.eo39.elk 44.nimf 46.slak 47.to 49.dun 50.aga 52.ore 54.al 56.en

Oplossing Herfst 2011

OPLOSSING GEZEGDE
Ook de herfst heeft zonnige dagen

WINNAAR
Van harte gefeliciteerd!

Mevr. N. de Rooter
Pluvierstraat 126
2583 GK Scheveningen

De prijs komt zo snel mogelijk naar u toe!

agenda

11 januari

Muziektheater Briza, locatie Bosch en Duin, aanvang 14.30 uur

15 januari

Haaglands Politie mannenkoor 'Entre Nous', locatie Bosch en Duin, aanvang 14.30 uur

31 januari

Conferentie "Zelfredzaamheid biedt kansen!", 15.45 - 21.00 uur. Zie www.transmuralezorg.nl of www lijn1haaglanden.nl voor meer informatie

31 januari

Verjaardag van de Koningin

14 februari

Valentijnsdag
Valentijnsbal, locatie Bosch en Duin, aanvang 19.00 uur

28 februari

Carnavalsavond, locatie Bosch en Duin, aanvang 19.00 uur

13 maart

City-Pier-City Loop

Meer informatie: 070-306 10 20

Activiteiten:

Respect organiseert met grote regelmaat activiteiten voor haar cliënten én voor u. Veelal doet Respect dit in samenwerking met Welzijn Scheveningen. Aankondigingen van deze activiteiten vindt u vaak in de Scheveningsche Courant.

Rijbewijs

Keuringen BE - 70+

Apeldoornsesteenweg 59

Tel.: 070 - 3627222

2573 LC Den Haag

www.gloheca.com

20,-

Colofon

*Met Respect is een uitgave van
Respect Zorggroep Scheveningen*

Derde jaargang

Nummer 4, winter 2012

Oplage: 13.000 exemplaren

Verschijnt 4 keer per jaar

Voor gratis abonnementen, reacties op artikelen en advertentiemogelijkheden kunt u terecht bij de redactie.

Redactieadres

Respect Zorggroep Scheveningen

T.a.v. Redactie Met Respect

Postbus 84050

2508 AB Den Haag

telefoon 070 - 306 10 20

www.rzgs.nl

metrespect@rzgs.nl

Eindredactie

Respect Zorggroep Scheveningen

Sanne van Geest

Kim Roeleveld

Redactie

Respect Zorggroep Scheveningen

Berg Kleijn Communicatie C.V.

Vormgeving en productie

Berg Kleijn Communicatie C.V.

Fotografie

Ronald van Erkel

Richard Lutz

Drukwerk

Senefelder Misset, Doetinchem

Respect is altijd op zoek
naar nieuwe vrijwilligers!

Kijk op onze website: www.rzgs.nl



RESPECT Zorggroep Scheveningen

Adressen en telefoonnummers

Respect Zorggroep Scheveningen

Postbus 84050, 2508 AB Den Haag

Respect Servicebureau

070 - 306 91 70

Meer informatie vindt u op www.rzgs.nl

Stichting Vrienden van Respect
Rekeningnummer 240314603

Zorg bij u thuis

Respect Thuiszorg

- Verzorging, verpleging en individuele begeleiding
- Nachtzorg
- Alarmteam
- Zorgcoördinatie met één aanspreekpersoon
- Casemanagement
- Abonnement Zeker Thuis, eventueel aangevuld met alarmering

Advies en Behandel Centrum

- Fysiotherapie
- Ergotherapie
- Logopedie
- Diëtetiek
- Geriatrie
- Psychologie
- Maatschappelijk werk
- Praktijkondersteuner huisarts

Bezoekadres: Scheveningseweg 76
De medewerkers van genoemde afdelingen komen ook bij u thuis!

Senior fit

Senior fit is speciaal gericht op zelfstandig wonende ouderen die middels training, onder begeleiding van een fysiotherapeut, hun conditie en spierkracht willen verbeteren.

Valpreventie Advies Team

Het Valpreventie Advies Team is er speciaal voor zelfstandig wonende ouderen die het afgelopen jaar meer dan twee keer zijn gevallen en/of balans- of loopstoornissen hebben. Vraag uw huisarts om meer informatie!

Psychogeriatrisch Advies Team

Het Psychogeriatrisch Advies Team doet onderzoek en geeft adviezen omtrent behandeling, begeleiding en ondersteuning aan ouderen met geheugenproblemen. Vraag uw huisarts om meer informatie!

Restaurants

Restaurant 't Bosch-Uitje

Scheveningseweg 76
restaurantbd@rzgs.nl
070 - 306 10 20



Woonzorgcentra

Respect Woonzorgcentrum voor intensieve zorg Bosch en Duin

- Bosch en Duin biedt onder andere specialistische verpleeghuiszorg als COPD-zorg, Palliatieve zorg en Revalidatiezorg
- Zinnvolle dagbesteding en behandeling: Deeltijdbehandeling (somatiek en psychogeriatric)

Bezoekadres: Scheveningseweg 76



Respect Woonzorgcentrum Het Uiterjoon

- In- en aanleunwoningen
- Kortdurend verblijf: Bijvoorbeeld na ziekenhuisopname

Bezoekadres: Visserhavenstraat 277



Respect Woonzorgcentrum Deo Gratias

- In- en aanleunwoningen
- Zinnvolle dagbesteding: Dagverzorging
- Kortdurend verblijf: Bijvoorbeeld na ziekenhuisopname

Bezoekadres: Badhuisweg 115



Respect Prins Willemhof

- Seniorenwoningen

Bezoekadres:
Hoge Prins Willemstraat 12-160

