



voor
elkaar



Themanummer Beweging, activiteiten en welzijn

- Gezond in geest, lijf en bedrijf 2
- Facilitaire Zaken blijft bewegen ondanks de kou 2
- Als bewegen moet maar niet meer kan 3
- Zelfs dénken aan bewegen is al gezond 4
- Nieuws van de Centrale Cliëntenraad 6
- Jack motiveert vooral zélf kracht te zetten 7
- Verhalen uit de eerste hand Een bewogen leven 8

Fysiek én psychisch

‘Fysiek is altijd psychisch’, zo graptten de heren Van Kooten en De Bie er jaren geleden al op los, maar er zit een kern van waarheid in.

Fysiek, emotioneel en mentaal: drie woorden met ieder hun eigen betekenis die toch onlosmakelijk met elkaar verbonden zijn. Het een kan niet zonder het ander bestaan. Ontwikkelt iemand zich op één van deze drie punten, dan heeft dat doorgaans ook een positief effect op het andere. En omgekeerd. Ter illustratie, wie regelmatig beweegt en gezond leeft, voelt zich ook psychisch, dus emotioneel en mentaal, gezonder. Beweegt iemand niet of nauwelijks, dan heeft dat een omgekeerd effect. Een negatieve spiraal ligt op de loer, want wie zich niet fit voelt, heeft weinig zin om te gaan bewegen. Kinderen bewegen spelenderwijs en gaan helemaal op in spelletjes als verstoppertje spelen. Volwassenen moeten al wat meer moeite doen om in beweging te blijven tijdens hun drukke bestaan. De auto is een aantrekkelijk vervoermiddel en ook menig sportschoolabonnement ligt ongebruikt in de kast. Ouderen hebben de tijd, maar de kwaliteit van leven laat soms te wensen over. “U moet blijven bewegen” is makkelijker gezegd dan gedaan. U moet niets, maar u kunt er wel voor kiezen. Kiezen om te bewegen, zowel fysiek, emotioneel en mentaal. Hoe? Dat leest u verderop in deze nieuwe editie van Nieuws voor elkaar.

Evert de Glint,
algemeen directeur / bestuurder WZH



Gezond in geest, lijf en bedrijf

Onder de noemer **WZH Gezond & Actief** zet WZH zich actief in voor het tegen gaan en voorkomen van ziekteverzuim onder medewerkers. Kernbegrip binnen de aanpak is 'samen'.

WZH Gezond & Actief heeft als motto: een gezonde en actieve geest en een gezond en actief lijf resulteren in een gezond en actief bedrijf! De aanpak is een belangrijke pijler onder het personeelsbeleid van de organisatie. Logisch, want onze medewerkers zijn uw dienstverleners. Een zieke medewerker, betekent voor u het wegvallen van een vertrouwd gezicht en voor de directe collega's extra werkdruk.

Gezond & Actief gaat voor een gezamenlijke aanpak. Dit betekent onder meer dat de afdeling Personeelszaken de leidinggevenden bij WZH ondersteunt en begeleidt bij het ook zélf handen en voeten geven aan verzuim- en preventiebeleid en dat de leidinggevenden kunnen terugvallen op de deskundigheid van Personeelszaken.

De werknemers op hun beurt worden via het intranet actief betrokken bij WZH Gezond & Actief. Maar ook



bij de aanschaf van speciale apparatuur of materialen zijn ze bij Gezond & Actief aan het goede adres. Mocht er toch sprake zijn van ziekteverzuim of re-integratie dan wordt de medewerker begeleid door een eigen casemanager. Voorts is er een hulplijn in het leven geroepen voor vragen over lastige kwesties op het gebied van gezondheid.

Facilitaire Zaken blijft bewegen ondanks de kou

De dienst Facilitaire Zaken van WZH lijkt ongevoelig voor het koude en verstrammende winterweer. Ondanks regen, wind en sneeuw blijft met name de afdeling Gebouwbeheer & Onderhoud almaar mooie dingen realiseren.

In december is de nieuwe recreatiezaal op locatie WZH Het Anker geopend, en direct daarna is al begonnen met de volgende fase: het verder opknappen en herinrichten van de begane grond. De huidige kapsalon wordt verplaatst, op de vrijkomende plek komt een nieuwe coffeecorner en de receptiebalie wordt geheel vernieuwd.

Ook op de locatie WZH Sammersbrug gebeurt er vanalles. Begin januari is na een bouwtijd van

zestien weken Paviljoen D gereed gekomen. Dit paviljoen is met acht gangen en negen bewoners per gang meer een klein verpleeghuis op zich. Hier zijn ook de bewoners van Paviljoen B komen wonen, zodat er kan worden gestart met het renoveren van hun oude onderkomen.

Technische zaken die misschien minder snel opvallen maar niet minder belangrijk zijn, blijven eveneens doorgaan. Zo heeft de gasturbine-installatie op WZH Prinsenhof een grondige opknabbeurt ondergaan. Deze installatie zorgt er voor dat bij een eventuele stroomstoring in de wijk, de locatie toch gewoon van elektriciteit gebruik kan blijven maken.

Als bewegen moet maar niet meer kan

Johan van Brakel heeft vanwege de ziekte MS niet alleen 24 uur per dag zenuwpijn, maar hij kan ook steeds lastiger bewegen. Het ironische is dat hij vanwege een recente andere aandoening, suikerziekte, juist zo veel mogelijk moet bewegen. "Nu is het zaak een evenwicht te vinden tussen wat moet en kan", zegt hij.

Johan is een opvallende verschijning in de locatie WZH Transvaal. Hij is een relatief jonge cliënt (51) maar is tevens een beer van een vent. Ook al beweegt hij zich zittend voort in een rolstoel, je ziet direct dat hij staand groot moet zijn. Dat klopt: 2 meter en 2 centimeter, bevestigt hij desgevraagd. Johan is ook een zware kerel. Een deel van zijn gewicht zit tegenwoordig in zijn buik, maar voorheen waren het vooral zijn betongeblokte arm- en beenspieren die zijn gewicht bepaalden. Hij was behalve voormalig basketballer op landelijk niveau tevens een verdienstelijk beoefenaar van de vechtsporten Kempo en Kyokushin. Hij heeft er jarenlang les in gegeven en deelgenomen aan landelijke wedstrijden.

Toch gebeurde het dat deze man op weg naar zijn nieuwe baan bij de Rijksgebouwendienst 's morgens vroeg bij het verlaten van de trein op station Den Haag zomaar door zijn benen zakke en met zijn neus op de grond belandde. Toen hij na de eerste schrik probeerde weer te gaan staan, zakke hij opnieuw spontaan door zijn benen. "Wie in Nederland op straat op de grond valt en daar blijft liggen is in de ogen van zijn omgeving een alcoholist of een junk", zegt Johan. "Maar drugs heb ik nooit aangeraakt en als ik iets in die tijd niet deed, dan was het drinken. Toen de broeder van de ambulance ook al suggereerde dat ik niet helemaal helder was, heb ik hem bij zijn kraag gepakt en verteld dat wanneer hij niet ophield met me te beledigen hij naast me kwam te liggen."

"Ik las over mezelf dat ik MS had, maar had geen flauw idee wat dat was"

Maar wat had Johan dan wel? Het kostte het ziekenhuis enkele weken tot de uitslag kwam: MS, de

Johan van Brakel



beruchte aandoening van het centrale zenuwstelsel. "Ik las het zelf in een van de rapporten die ik in het ziekenhuis mee kreeg", zegt Johan, "maar had geen flauw idee wat het was. Later hebben ze het me uitgelegd."

Dat is alweer ruim vijftien jaar geleden, en Johan woont nu ongeveer een jaar in WZH Transvaal. Van zijn ooit indrukwekkende spierenmassa is niet veel meer over en hij is gaan kampen met nevencomplicaties als een hernia en suikerziekte. "Als diabetes moet je in beweging blijven, want anders sterven ledematen af. Mijn tenen bijvoorbeeld voel ik al nauwelijks meer. Dus probeer ik nu écht meer te bewegen, maar weet alleen nog niet hoe. Ik kan nauwelijks staan en nog geen twee stappen zetten."

Johan wordt begeleid door deskundigen van het Westeinde Ziekenhuis. Maar ook thuis in Transvaal doet hij zijn oefeningen. Hij trekt bijvoorbeeld aan een rubberen band om zijn armspieren op peil te houden. "Ik ben de rubberkoning van Transvaal", zegt hij met zelfspot. "Vroeger deed ik armspieroefeningen met gewichten van 25 kilo per stuk. Maar dat kan niet meer. Net als zoveel andere dingen niet meer kunnen, ook al wil ik nog zo graag..."

Zelfs denken aan bewegen is al gezond

Bewegen is nóg gezonder dan we denken. Het helpt namelijk ook depressies te voorkomen. Psycholoog Stefan Lucius heeft er voor gestudeerd en Jacqueline van der Vlugt weet het uit ervaring. Ook verrassend: zelfs denken aan bewegen is al gezond.

Jacqueline van der Vlugt is met haar 54 jaar een van de jongste bewoners van WZH De Strijp. Ze woont er nu twee jaar, maar is al zes jaar gekluisterd aan een rolstoel vanwege een aandoening aan het centrale zenuwstelsel (MS) waardoor ze niet meer kan lopen en ook haar armen steeds minder goed kan gebruiken. Jacqueline heeft een dochter en een partner, maar woont in WZH De Strijp omdat deze laatste met haar ziekte 'niet kon omgaan' en de zorg voor haar te belastend vond worden.

Jacqueline is niet bij de pakken neer gaan zitten. Ze gaat nog veel met haar elektrisch aangedreven rolstoel naar buiten, reist per taxi naar Scheveningen voor het volgen van een teken- en schildercursus en doet bij voorkeur haar eigen boodschappen. Maar voor haar échte beweging is ze aangewezen op de fysiotherapie in De Strijp.

“Wat ik zoal doe?”, herhaalt ze de vraag. “Fietsen, aan een katrol hangen om mijn armspieren te trainen, andere bewegingen maken met mijn armen... de fysio heeft ook zo'n Wii staan, een soort computerspel waarop je allerlei sporten kunt beoefenen. Dat doe ik graag. Bowlen, tennissen en meer van dat soort sporten. Maar de Wii staat er niet altijd. Althans, hij staat niet altijd klaar. Ik moet er wel vaak om vragen. Bovendien heb ik niemand om het spel mee te spelen. Dat vind ik jammer.”

Als het aan psycholoog Stefan Lucius van de WZH-vestigingen Leidschendam-Voorburg ligt, vraagt Van der Vlugt nog héél vaak aan haar fysiotherapeuten om die Wii uit de kast te halen. Zolang ze maar beweegt. Want, zo zegt hij, bewegen is goed voor lijf, leden én geest. “Bewegen is gezond, goed voor je conditie, bevordert het gevoel van controle over je eigen lichaam, geeft je in zijn algemeenheid een goed gevoel, maar heeft ook een heel belangrijke psychologische component. Bewegen vergroot je kans op succeservaringen en plezier, maar ook, en dit vind ik zelf wel de belangrijkste component, het draagt bij



aan het reduceren van gevoelens van stress en depressie. Stress en depressie hebben alles met elkaar te maken en bewegen verlaagt de cortisol-spiegel – het stresshormoon – in het bloed aanzienlijk. Onderzoek heeft zelfs aangetoond dat regelmatig bewegen net zo goed werkt tegen een milde depressie als het gebruik van medicijnen, antidepressiva.”

Goed gevoel

Stefan Lucius heeft er voor gestudeerd, en zo heeft Jacqueline van der Vlugt er nog nooit over nagedacht. Maar ze weet wel dat ze behoefte heeft aan bewegen – voor zover nog mogelijk uiteraard – en dat het haar een goed gevoel geeft. “Ik vind het echt leuk”, zegt ze, “en zou zelfs wel langer bezig willen zijn dan de tijd die ik bij de fysiotherapie krijg. Daarom zoek ik ook andere activiteiten op. Daar ontmoet ik tevens andere mensen. Anders zit ik ook maar op m'n kamer te zitten.” Ook dit sociale aspect van bewegen herkent WZH-psycholoog Lucius. “Met andere mensen samenwerken, bijvoorbeeld door een bal naar elkaar over te gooien

Stefan Lucius



of te rollen in een gymzaal, is een heel plezierige ervaring. Immers, in een groep gezamenlijke dingen doen, of beter nog: dingen voor elkaar doen, werkt heel socialiserend.”

“Bewegen werkt net zo goed tegen een depressie als het gebruik van medicijnen”

Hierop aanhakend in de woorden van Jacqueline van der Vlugt: “Ik vind bewegen belangrijk omdat ik zo lang mogelijk controle over mijn eigen lichaam wil blijven houden, maar ook omdat ik anders dreig te vereenzamen. Bovendien word ik er blij van de vogeltjes te zien en het zonnetje te zien schijnen. Ik ben een echte

vechter, hoor. Ik kijk vooruit en geniet zoveel mogelijk van het leven. Want voor je het weet is het voorbij.”

Imaginair bewegen

Maar wat nu als bewegen écht niet meer kan? Ook hiervoor heeft Lucius een oplossing, afkomstig uit nota bene de topsport. “Onderzoek heeft uitgewezen dat zelfs imaginair bewegen kan leiden tot een toename van de spiermassa en een reductie van het cortisolgehalte, dus het stresshormoon. Topsporters maken veel gebruik van deze techniek. Die kunnen immers niet 24 uur per dag trainen. Dus wat doen ze wel? Ze gaan zodra ze in een stoel zitten of een ander rustmoment hebben heel intensief denken aan hardlopen, gewichtheffen of wat dan ook. Tegelijkertijd spannen ze hun spieren aan. En die ontwikkelen zich dan ook daadwerkelijk.” Is dit laatste misschien ook een goed idee voor mensen die niet meer zo goed ter been zijn? Lucius vindt van wel. En voor Van der Vlugt is het mogelijk ook een prima oplossing. Zij vindt twee keer fysiotherapie per week verre van voldoende en zou niets liever willen dan veel meer kunnen bewegen: “Vroeger deed ik aan volleybal, nu zak ik steeds door mijn linkerbeen. En het begint rechts ook steeds slechter te gaan.” Ze weet niet of alleen intensief denken aan volleybal haar zal kunnen helpen, maar ze belooft het te proberen. Ondertussen, zo kondigt ze aan, zal ze ook eens een visje uitgooien of ze die Wii niet wat vaker kan en mag gebruiken. Want die is ook goed voor lijf, leden én geest, zo weet ze uit ervaring.



Voorwaarde voor geluk

Bewegen doen we doorgaans in vooruitgaande richting. Dit zou ook moeten gelden voor bewegen in de overdrachtelijke zin van het woord: voortgaan, nieuwe terreinen verkennen en vooral de sleur doorbreken. Daar wordt een mens gelukkig van.

Bewegen is iets dat je letterlijk kunt doen - voor mij persoonlijk geldt dat ik graag wandel - maar er bestaat ook nog zoiets als bewegen in overdrachtelijke zin. En dan denk ik aan betekenissen als: veranderen, voortgaan, nieuwe dingen doen en ontdekken. Ook deze manier van bewegen doe ik graag, want dat houdt in dat ik nieuwe terreinen ga verkennen. Dus ik ben al met al een echte 'beweger', en dat is maar goed ook want in mijn werk zit ik naar mijn eigen mening al veel te veel stil. Bewegen, en ik spreek nu dus in de breedste zin van het woord, is in dit opzicht een essentiële voorwaarde om mij gelukkig en gezond te voelen.

Kijk ik naar de ouderen die ik tegenkom in het woonzorgcentrum waar ook mijn moeder woont, dan zie ik eveneens een dubbele associatie met bewegen. Dit zijn mensen die letterlijk steeds minder bewegen, maar ook figuurlijk. Ze worden steeds ouder, verliezen steeds meer mensen om zich heen, maar ze moeten toch verder. Van nature ontstaat dan de neiging vooral achteruit in plaats van vooruit te kijken. De focus lijkt te liggen op wat ze kwijt zijn geraakt in plaats van wat er nieuw bij zou kunnen komen. Ze lijken een schroom te hebben opgebouwd om nieuwe vrienden te maken.

Ik denk dat er een taak is weggelegd voor vrienden, familie, verzorgers en wie dan ook om onze ouderen over deze zelf opgeworpen drempel heen te helpen. Dat kan door aandacht te hebben

voor hun eenzaamheid en ze uit te nodigen mee in beweging te komen. Op naar de frisse lucht, ook in dit geval zowel letterlijk als figuurlijk. Neem ze mee naar buiten, naar een andere omgeving, naar een nieuwe routine.

“Laten we eerlijk zijn: we genieten het meest als we de sleur doorbreken”

Want dat is denk ik belangrijk: de dagelijkse routine doorbreken. Alleen hiermee ben je in staat om in nieuwe, verfrissende situaties terecht te komen. En laten we eerlijk zijn: dit is toch wat we ons allemaal herinneren? Onze gevoelens wanneer we de dagelijkse sleur hadden doorbroken? Omdat we er het meest van hebben genoten. Dit geldt denk ik een mensenleven lang. Ook voor mijn dementerende moeder. Ik weet: routine is goed voor haar. Maar ik zie haar vooral opfleuren wanneer we de routine eens doorbreken. Zo van: ja, weer eens wat anders. Lekker. Voor mij is leven, écht leven, synoniem aan bewegen.

Annelies van Egmond,
lid Centrale Cliëntenraad namens locatie
WZH De Sonneruyter



Jack motiveert vooral zélf kracht te zetten



Op een dag besloot de jonge hoofdpersoon Oscar uit het boek *De Blikken Trommel* van schrijver Günter Grass om niet meer te groeien... Maar dat kan toch niet?! Wie zal het zeggen? Er zijn ook mensen, veelal ouderen, die onbewust besluiten dat ze niet meer zelfstandig kunnen bewegen. En dan lukt het ze ook echt niet meer. Tenzij ze op een slimme manier gemotiveerd worden weer in beweging te komen en te blijven.

Waar een wil is, is een weg. Of zoals fysiotherapeut Jack Houtman zegt: "Bewegen is iets dat je moet willen en moet onderhouden. Doe je dat niet, dan gaat de boel vast zitten."

Jack is werkzaam op WZH De Sonneruyter en heeft met zijn bijna dertig jaar ervaring veel gezien en meegemaakt. "Mensen van in de zestig die bijna helemaal niet meer bewogen, en anderen tot in de negentig die nog als een kievit rond liepen. Natuurlijk, iedereen is anders en de combinatie van leeftijd en fysiek pakt niet voor iedereen gunstig uit – soms is het echt over en voorbij. Maar de wil om door te gaan speelt ook mee. Wie vandaag beslist dat een beetje bewegen of lopen niet meer gaat, kan het straks inderdaad écht niet meer. Wanneer we ouderen in beweging willen houden, is het belangrijk ze te blijven stimuleren."

"Het belangrijkste is mensen ongedwongen te motiveren in beweging te blijven"

Zelf probeert Jack met de nodige humor zijn cliënten te motiveren vooral niet achterover te gaan leunen. "Dwingen kan ik ze niet en dat heeft ook geen zin. Met een lolletje met een serieuze ondertoon bereik je meer. Dus wijs ik ook op de voor- en nadelen: als je dit niet doet, dan gebeurt dat... Of: als je dit wel doet, dan gebeurt dat..."

Iets soortgelijks zouden volgens de fysiotherapeut ook familieleden en verzorgenden wat meer moeten doen. "Niet al te serieus, maar met een kwinkslag", benadrukt hij. "En vooral niet aan deze mensen gaan trekken en sjouwen om ze bijvoorbeeld maar in een stoel te krijgen. Nee, beter is een handje te helpen door licht te ondersteunen en ze het verder vooral zelf te laten doen."

The Jack

Jack is uitvinder van The Jack, een naar zijn eigen voornaam vernoemde mobiele en uiterst gemakkelijke verrijdbare kleine loopbrug die uitstekend kan helpen bij het opstaan, omdraaien, en vervolgens elders weer gaan zitten. The Jack biedt veel stevigheid en houvast, en motiveert de gebruiker vooral zelf kracht te zetten. "Een begeleider hoeft alleen nog voorzichtig steun te geven. Echt niet meer, want dan is de neiging van de oudere bijna als vanzelf om te gaan hangen en de ander het tilwerk te laten doen." Ongedwongen motiveren en vooral de oudere verleiden zelf zijn of haar (spier)kracht te gebruiken, daar draait het volgens Houtman dus om. "Speel een beetje met de mens, en motiveer hem of haar vooral om het zelf te doen. Dat werkt nog steeds het beste. Zoals bij die mevrouw hier laatst, die net een knieoperatie achter de rug had. Zij moest weer volledig opnieuw leren lopen. Dan kan ik wel zeggen dat ze dat of dat móét doen, maar ze zal het toch vooral zelf moeten ontdekken. En als de motivatie er eenmaal is, dan is ze al over de helft van wat nodig is."



Verhalen uit de eerste hand

Soms hoor je mensen verzuchten: 'Tjonge, wat ik allemaal heb meegemaakt... ik zou er een boek over kunnen schrijven'. In de woonzorgcentra van WZH verblijven talloze mensen voor wie dit ook geldt. Wij schrijven hun verhalen graag op. Deze keer meneer André Voormeulen (85) die samen met zijn vrouw in WZH Waterhof woont.

Meneer Voormeulen



Een bewogen leven

Als meneer Voormeulen een goede schrijver was geweest, zegt hij zelf, dan had hij een boek geschreven onder de titel 'De ups en downs in mijn leven'. Hij heeft dan ook een bewogen leven achter de rug.

"Mijn hele leven heeft in het teken gestaan van sport en bewegen. Ik voetbalde al vanaf mijn 9e en ben tot mijn 37e doorgegaan. Ik was geen prof hoor, maar kon het best goed, al zeg ik het zelf. Wedstrijddansen was een andere bezigheid, met mijn eerste vriendinnetje. Maar toen die relatie over ging, ben ik gestopt met dansen. Turnen kwam ook nog even om de hoek kijken, maar daar vond ik te weinig actie in zitten. Al dat wachten...

"Over de oorlog in Indonesië praat ik niet meer; dat is privé"

In de Tweede Wereldoorlog heb ik in het verzet gezeten. Daardoor hoefde ik daarna niet meer in actieve dienst. Maar toen het serieus begon te rommelen in Indonesië, riepen ze me toch op. Daar heb ik 33 maanden gezeten. Mijn bataljon verloor 54 man en kwam met 36 invaliden naar huis. Het was een zware tijd, met natuurlijk ook zijn mooie momenten. Maar ik praat er nooit meer over. Dat is privé. Net zoals dat mijn vrouw en ik nooit kinderen hebben gekregen. De eerste was een dochtertje dat dood werd geboren. Aansluitend volgden drie miskramen. Daarna mocht het niet meer van de dokter. En toen mijn vrouw 37 was, kon het niet meer vanwege een hersenbloeding. Vervolgens kreeg ze artrose, en ik werd zwaar hartpatiënt. Op mijn 57e ben ik volledig afgekeurd.

Maar we hebben ook een goed leven gehad. Leuk en mooi werk, veel meegemaakt... En nu we sinds een jaar hier zitten nog steeds. Echt, we vinden het heerlijk. We worden goed verzorgd, krijgen goed eten en iedereen is even vriendelijk. Dat mag ook wel eens gezegd worden. Mijn vrouw is rolstoel gebonden, maar ik ben nog altijd redelijk mobiel. Dat komt volgens mij deels omdat ik ondanks alle ellende geluk heb gehad, maar ook omdat ik veel gesport en bewogen heb. Ik kan me voortbewegen zonder hulpmiddelen en rijd zelfs nog auto. Ik beoefen ook steeds één sport waar ik als jongen al mee ben begonnen: de vissport. Als het er weer voor is rijd ik naar mijn vaste stek in Noord-Holland en dan ben ik van 's morgens vroeg tot 's avonds laat weg. Heerlijk er op uit."

Colofon

WZH Nieuws voor elkaar
Derde jaargang, nummer 1
Februari 2011

Redactieadres

WoonZorgcentra Haaglanden
Polanenhof 497
2548 MP Den Haag
Telefoon: (070) 756 1100
E-mail: info@wzh.nl
Website: www.wzh.nl

Redactie

Ronald de Kreij
Rob Montanus
Maaïke Veenstra
Nathalie van der Voort
Charles Voogd

Fotografie

Vincent Basler

Ontwerp, vormgeving en drukwerk

Adepth Advertising bv

Uw reactie op deze 'WZH Nieuws voor elkaar' of uw ideeën voor een volgende aflevering zijn welkom op het redactieadres. Of stuur een e-mail naar info@wzh.nl.

WZH is een vernieuwende, toonaangevende organisatie op het gebied van wonen, zorg en welzijn voor ouderen en mensen met Niet Aangeboren Hersenletsel (NAH) in de regio Haaglanden. Vanuit dertien woonzorgcentra in Den Haag en Leidschendam-Voorburg bieden wij verpleeg- en verzorgingshuiszorg, thuiszorg en allerlei welzijnsactiviteiten. Elk WZH-woonzorgcentrum heeft een eigen identiteit en cultuur. Zo bieden wij voor iedereen een woonomgeving die bij u past: een plek waar u zich thuis voelt.

© WoonZorgcentra Haaglanden 2011

Aan deze uitgave kunnen geen rechten worden ontleend. Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden veeelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand of openbaar gemaakt, in enige vorm of enige wijze zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van WZH.