



## Themanummer Vakantie

- Bewonerscommissie 2
- Frisse drankjes, ijsjes en lekker genieten 3
- 12 Tips bij tropische temperaturen 4
- Interview met de heer Hoetjes 6
- Cliëntenraad 8

## Zomergevoel en vakantie

Vreemd, dat de ene zomer zo heel anders voelt dan de andere. Soms heb je zomers die totaal aan je voorbij gaan. Voor je het weet is het herfst, zit je weer achter de kachel en denk je, o ja, het is ook nog zomer geweest! En soms heb je een zomer, dan is alles groen, alles weelderig, alles prachtig en heb je het gevoel dat het wekenlang heerlijk weer is. Hopelijk wordt het dit jaar weer zo'n zomer.

In de zomer gaan veel medewerkers, familieleden en ook een aantal bewoners op vakantie en wordt er met volle teugen genoten. In dit nummer van 'Onder ons' richten we ons helemaal op de zomer en laten we u gezellig genieten van het zomergevoel. Lekker eten is daarbij natuurlijk onmisbaar. Ook geven we handige tips om een eventuele hittegolf het hoofd te bieden. Ouderen hebben immers vaak meer last van de hitte dan jongere mensen.

We geven graag extra aandacht aan ouderen die onze ondersteuning hierbij nodig hebben. Behalve ondersteuning van onze medewerkers is het

Lees verder op de volgende pagina >>

**Gewoon heel bijzonder**

**WoonZorgcentra Haaglanden**

noodzakelijk dat ook mantelzorgers en familieleden alert zijn bij warm weer. Ga lekker even naar buiten, zoek een plekje in de schaduw, geniet in het Grand Café van een hapje en drankje, een ijsje, of zorg voor een lekker voetenbadje. Vaak zorgen eenvoudige extraatjes ervoor dat een mens van het leven geniet.

Zo zorgen we met elkaar voor het zomer gevoel in Hoge Veld, en dat maakt ons Gewoon Heel Bijzonder.

Jolanda Smits,  
locatiemanager WZH Hoge Veld

## Van de bewonerscommissie

**Ook weer in deze editie van 'Onder ons' nieuws van de bewonerscommissie van WZH Hoge Veld. In het nummer van februari hebben wij iets verteld over het ontstaan en de werkwijze van de commissie en werd u op de hoogte gesteld waar wij ons zoal mee bezig houden. Wij zijn nog steeds op zoek naar nieuwe leden en dan vooral naar een secretaris voor de commissie.**

In de editie van april hebben wij het gehad over de spelletjesavond en kleinschaligheid. Iedere woensdagavond kunt u gezellig met ons meedoen. U bent welkom vanaf 19.00 uur, de spelletjes starten vanaf 19.30 uur. De toegang is gratis, de hapjes en drankjes zijn voor eigen rekening.

Wij zijn trouwens nog steeds op zoek naar sponsoren en donateurs voor de spelletjesavond, of naar mensen die spelletjes over hebben en deze ter beschikking willen stellen.

Onze locatie beschikt over een prachtige binnentuin. In het najaar van 2008 heeft een aantal bewoners

actie ondernomen onder het motto: 'Geef de narcis, de krokus en het blauwe druifje een nieuwe kans'. In het voorjaar stonden de bollen prachtig in bloei. Ze zijn ons geschonken. Iedereen is daar heel dankbaar voor.

Tenslotte willen wij het hebben over de vakantie. De medewerkers van SOOS zijn bezig met de voorbereidingen voor een vakantie. Veel bewoners kijken ernaar uit. Het is heel veel werk om het goed te organiseren, zoals speciaal vervoer, hotel, enz. Maar de bewonerscommissie weet uit ervaring dat het allemaal goed komt.

De bewonerscommissie wenst u allemaal een mooie zomer en een heel fijne vakantie toe.

Namens de bewonerscommissie, Karel van der Lek, voorzitter.



# Frisse drankjes, ijsjes en lekker genieten

In het Grand Café is het altijd genieten, ook in de zomer. Het is goed toeven op het binnenterras in het zonnetje of bij warm weer in de koelte van het Grand Café, met een fris drankje of een lekker ijsje. Bij de Hollandse Pot kunt u genieten van een heerlijke maaltijd in een gezellige ambiance die aan thuis doet

denken. Onze gastvrouw heeft voor u een ouderwets zomerrecept opgezocht. Voor als u thuis ook lekker even van iets anders wilt genieten.

## Wentelteefjes met vanille-ijs en boerenjongens

Aantal personen: 4  
Bereidingstijd: 20 minuten

### Ingrediënten:

- 100 gram blanke rozijnen
- 3 eetlepels rum
- 4 eetlepels witte basterdsuiker
- 2 eieren
- 40 gram suiker
- 1 theelepel kaneelpoeder
- 350 ml melk
- 8 sneetjes oud brood zonder korst
- 50 gram boter
- 1 liter vanille-ijs



### Vorbereiding:

Verwarm de rozijnen in de rum met 2 eetlepels basterdsuiker zonder te koken. Laat het afkoelen. Klop de eieren met de suiker romig. Voeg kaneel en melk toe. Week hierin de sneetjes brood.

### Bereidingswijze:

Verwarm een klontje boter in een koekenpan en bak hierin de wentelteefjes aan beide kanten goudbruin en krokant. Serveer ze warm met een bolletje vanille-ijs en schep de boerenjongens erover. En nu maar lekker smullen.

Kent u een heerlijk recept dat u wilt delen met anderen? Geef dit door aan ons Servicepunt en wellicht staat uw recept in de volgende 'Onder ons'.

# 12 Tips bij tropische temperaturen

**Zodat u weet waar u op moet letten!**



**Ouderen (65+) en zieken hebben vaak last van hoge buitentemperaturen. Als het erg warm is, houden we ons lichaam koel door te transpireren. Daarom is het zo belangrijk om veel te drinken, want zo houdt u de transpiratie op gang. Het helpt ook om in de schaduw te blijven of om plaatsen op te zoeken waar een briesje staat. Door het opvolgen van een paar eenvoudige tips kunt u de risico's, bijvoorbeeld uitdroging, beperken. We hebben een aantal handige tips voor u verzameld.**

## **Tip 1**

Drink minstens twee liter water per dag (drink meer als u veel transpireert). Drink verspreid over de dag, ook als u geen dorst heeft. Neem water mee als u naar buiten gaat. Wees matig met alcohol, cafeïnehoudende dranken en dranken met suiker; deze onttrekken juist vocht aan uw lichaam. Als u minder dan normaal plast of als uw urine donkerder wordt, dan moet u meer drinken. Mocht u afspraken hebben met uw arts over de hoeveelheid vocht die u per dag

mag gebruiken, in verband met ziekte of medicatie, houd dan de richtlijnen van uw arts aan.

## **Tip 2**

Denk aan uw huid wanneer u naar buiten gaat! Smeer de onbedekte huid goed in met een zonnebrandmiddel met een hoge beschermingsfactor.

## **Tip 3**

Ga, indien mogelijk, alleen 's morgens naar buiten. Bij erg warm weer is het beter om binnen te blijven tussen 11.00 en 17.00 uur.

## **Tip 4**

Draag lichte, luchtige kleding. Het liefst van katoen, linnen of andere natuurlijke vezels. Bedek uw hoofd met een zonnehoed of zonneklep wanneer u naar buiten gaat. Vervang een dekbed of deken door een laken.

## **Tip 5**

Verzorg wondjes extra goed ter voorkoming van ontsteking.

### Tip 6

Blijf goed eten, eiwitrijk en met voldoende vitamines, en zorg voor voldoende zoutopname. Groenten en fruit zijn aan te bevelen omdat deze een hoog percentage water bevatten en een natuurlijke bron zijn van vitamines en minerale zouten. Soep, bouillon, melk, ijs of tomatensap zijn ook prima om het verloren zout aan te vullen. Zorg ervoor dat etenswaren goed gekoeld bewaard worden en zorg voor goede hygiëne in de keuken. Bij hoge temperaturen bederft voedsel eerder, waardoor u sneller diarree kunt krijgen en veel vocht kunt verliezen.

### Tip 7

Houd de warmte zoveel mogelijk buiten, door rechtstreekse zoninval te vermijden, zonnewering te gebruiken en deuren en ramen overdag dicht te houden. Als u wilt luchten doet u dit dan 's avonds en 's nachts. Als dit niet mogelijk is i.v.m. inbraakpreventie, laat dan (schone) ventilatieroosters permanent open. Doe ook lampen en computers zoveel mogelijk uit. Deze apparaten verspreiden veel warmte.

### Tip 8

Als u het warm heeft, maak dan uw gezicht, hals, polsen en benen nat en herhaal dit regelmatig. Een nat washandje of voetenbadje werkt ook verkoelend.



### Tip 9

Vermijd overmatige inspanningen en neem veel rust.



### Tip 10

Gebruik een ventilator of ga naar koele ruimtes. Gebruikt u een ventilator, plaats deze dan hoog genoeg en let erop dat de luchtstroom niet direct op uw lichaam is gericht. Let op te grote temperatuurverschillen en tocht.

### Tip 11

Woont u alleen, heeft u gezondheidsklachten en veel last van de warmte, vraag uw burens of familieleden dan een extra oogje in het zeil te houden of u regelmatig even te bellen. Maak bij nood gebruik van uw alarmeringssysteem.

### Tip 12

Wees alert op uzelf. Ga met gezondheidsklachten direct naar de (huis)arts. Vraag uw (huis)arts ook om advies wanneer u medicijnen gebruikt die vocht afdrijven of die inwerken op de geestelijke toestand.

## De heer Hoetjes: "We hebben altijd heerlijke vakanties gehad"

*De heer Hoetjes: "De mooiste foto's maak je als je vroeg op pad gaat, als het nog een beetje nevelig is. En weet je wat zo leuk is van foto's maken? Iedereen ziet wat anders door de lens. Als je drie mensen op dezelfde plek in het bos neerzet, krijg je drie totaal verschillende foto's."*



**De heer Hoetjes woont in een Garantwoning in WZH Hoge Veld. Een prachtig appartement op de vierde verdieping. En dat komt mooi uit, want de heer Hoetjes houdt van fotograferen. Hij heeft vroeger een eigen fotozaak gehad. Vanuit zijn appartement heeft hij mooi zicht op de Laan van Wateringse Veld en als het weer meezit kan de heer Hoetjes een prachtige zonsondergang op de gevoelige plaat vastleggen.**

**We zijn bij hem op bezoek omdat de heer Hoetjes ons kan vertellen over de vakanties die hij vroeger met zijn vrouw gehouden heeft. Maar als je met de heer Hoetjes praat, komt natuurlijk ook het onderwerp fotografie ter sprake. Al is het alleen maar vanwege de mooie verzameling fotoestellen die in zijn kamer tentoongesteld staat.**

De heer Hoetjes: "Mijn vrouw en ik gingen altijd in het najaar met vakantie. Omdat we een eigen fotozaak hadden, konden we in de zomer nooit weg. Want in die periode moesten we ons brood verdie-

nen. Maar wij vonden dat niet erg, want in het najaar was het ook mooi en warm. Onze kinderen, twee jongens en twee meisjes, gingen meestal mee. We moesten wel altijd toestemming vragen van school om ze buiten de schoolvakanties mee te mogen nemen. We vonden het altijd zeer prettig om met z'n allen vakantie te vieren. Want als je een eigen zaak hebt, heb je thuis niet zo veel tijd voor elkaar. Alleen op zondag was iedereen thuis. Dat was bij ons dan ook een echte familiedag. We gingen er dan vaak opuit, naar de diertuin, naar het bos of naar de kop van Holland."

### **Op de bonnefooi met vakantie**

"We zijn in veel landen geweest. Naar Zwitserland gingen we regelmatig. Mijn vrouw was namelijk een Zwitserse. We gingen altijd met de auto, op de bonnefooi, we boekten nooit wat. Onderweg zochten we gewoon een appartement of een pension. Dan gingen we even langs het toeristenbureau ter plaatse en vroegen om een overnachtingsadres. Dat ging altijd goed. Wel hadden we vaak een plek in ons hoofd waar we heen wilden. Dat kon van alles

zijn, een plaatsje of een meertje dat we wilden zien. We hielden ook van zwemmen in de zee. Ter plekke besloten we dan of we bleven of weer verder gingen.”

### **Kerkjes bezoeken of lekker luieren**

“In de vakantie hadden we geen vast patroon. Soms waren we actief, maar er waren ook dagen dat we helemaal niets deden. Mijn vrouw had wel altijd een dag nodig om bij te komen van het harde werken. Ze kon echt een hele dag slapen, in de zon, en daarna was ze weer fris om van de vakantie te genieten. Tijdens de vakantie bekeken we van alles. Zo zijn we in de Dordogne in Frankrijk een kerkje binnengelopen en zijn achter het spreekgestoelte naar de consistoriekamer gelopen. Dat was zo grappig, daar hing een priestergewaad, helemaal onder de wijnvlekken. Dat vind ik dan zo mooi, dat je dat gewoon ziet hangen.”

### **Een lekker visje eten**

“Het leuke van vakanties in het buitenland is ook het eten. Daarom ging ik ook liever niet naar hotels, maar aten we in de plaatselijke restaurantjes. Gewoon eten wat de lokale bevolking ook eet. In Istrië bijvoorbeeld had je van die leuke visrestaurantjes, dan bestelden we een lekker tongetje ... heerlijk!”

### **Ook nu nog naar Zwitserland**

“We hebben altijd heerlijke vakanties gehad. Nadat ik gepensioneerd was, hebben we een caravan gekocht, want toen konden we langer en vaker weg. Wat mij betreft hadden we dan ook een toercaravan gekocht om lekker te trekken. Maar mijn vrouw zag dat niet

zo zitten, die was bang dat we dan amper nog in Nederland zouden zijn. Dus werd het een stacaravan in Brabant. Daar heb ik het ook prima naar mijn zin gehad.

Mijn vrouw is twee jaar geleden overleden. Maar ook nu ga ik nog regelmatig naar Zwitserland. Alleen. Ik ga met de trein en dan logeer ik bij vrienden en kennissen. In 2007 en 2008 ben ik in het najaar geweest. De bedoeling was dat ik in het voorjaar weer zou vertrekken. Maar helaas heb ik wat aan mijn voet waardoor het niet kan. Maar zo gauw mijn voet hersteld is, ga ik weer plannen maken.”

### **Fotograferen is schrijven met licht**

“Natuurlijk maakte ik ook altijd foto's tijdens de vakantie. Zwart-witfoto's vind ik het mooiste, dat is echt fotograferen, of zoals ik altijd zeg: “schrijven met licht”. Later kreeg je kleurenfoto's, maar dat vind ik 'plaatjes schieten'. Ik heb aardig wat ontwikkelingen in de fotografie meegemaakt. Hier in de kamer heb ik nog wat oude foto- en filmcamera's staan. De oudste is uit 1925. Zelf heb ik nu ook een digitale camera, maar eigenlijk vind ik het helemaal niks. Maar ja, ik kan het ook niet laten.”

Dat fotograferen een tweede natuur is van de heer Hoetjes, merken we aan het eind van het gesprek, als de heer Hoetjes de foto's laat zien die hij ongemerkt van ons (de interviewer en de fotograaf) gemaakt heeft ...



*De heer Hoetjes heeft vroeger een fotozaak gehad en heeft een mooie verzameling foto- en filmcamera's.*

# Vakantiegevoel

Ieder jaar opnieuw, zodra de vogeltjes fluiten, gaan de mensen weer volop naar buiten. Helaas is dat niet voor al onze (dementerende) bewoners weggelegd. Als Cliëntenraad doen wij dan ook een beroep op de mantelzorgers en overige familieleden om, indien het enigszins kan, met onze bewoners van de buitenlucht te genieten. Ook eigen initiatief met meerdere bewoners en familieleden samen is welkom.



In voorgaande jaren werd er vanuit WZH Hoge Veld een geheel verzorgde vakantie van 5 dagen georganiseerd. Zelf heb ik er 6 mogen meemaken, maar helaas is er geen subsidie meer en de personeelskosten drukten zwaar op het budget. De afgelopen jaren maakten steeds minder familieleden gebruik van de mogelijkheid om samen met hun relatie mee te gaan op vakantie. Daarnaast vond men de vakantie relatief duur. Als alternatief zijn de vertegenwoordigers van bewoners van leefstijl-groepen aangeschreven met een voorstel om alsnog op vakantie te gaan, via het Rode Kruis of vanuit WZH Hoge Veld met meerdere bewoners en met eigen familieleden. Hier is helaas weinig respons op gekomen. Op volgende familieavonden willen wij deze mogelijkheid alsnog onder de aandacht brengen.

Voor de bewoners van de Garantwoningen is de aan hen geboden mogelijkheid om zelfstandig deel te nemen aan een vakantie, ongewijzigd gebleven. Daarnaast verzorgen de leefstijlgroepen enige daguitstapjes, zoals een High Tea, bezoek aan de dierentuin of andere doelgroepgerichte uitjes. Familieleden zijn hierbij als vrijwilligers welkom. Het is belangrijk, maar bovenal gezond voor onze bewoners om lekker buiten te zijn. Het geeft hen weer kracht voor de donkere wintermaanden. Namens de Cliëntenraad dank ik iedereen die hulp heeft geboden en zich het hele jaar voor onze bewoners inspannen. Ik wens eenieder mooie en fijne zomerse dagen toe.

Harry van Haastert, voorzitter Cliëntenraad.

## Colofon

Onder ons  
Eerste jaargang, nummer 3  
Juni 2009

### Redactieadres

WZH Hoge Veld  
Laan van Wateringse Veld 222  
2548 CG Den Haag  
Telefoon 070 – 890 1995

### Redactie

Hélène van Kampen  
Ellen Stok

### Eindredactie

Hélène van Kampen  
Ellen Stok  
Charles de Vré

### Aan dit nummer werkten mee:

De heer Hoetjes  
Jolanda Smits  
Cliëntenraad en bewonerscommissie Hoge Veld

### Fotografie

Vincent Basler  
Hélène van Kampen

### Ontwerp, vormgeving en drukwerk

Adepth Advertising bv

'Onder ons' verschijnt 6 keer per jaar.

Aan de totstandkoming van deze uitgave is veel zorg besteed. Voor informatie die ondanks dat onvolledig of onjuist is opgenomen, aanvaardden auteurs en redactie geen aansprakelijkheid. Voor eventuele verbeteringen houden wij ons gaarne aanbevolen.

WZH Hoge Veld maakt onderdeel uit van WoonZorgcentra Haaglanden (WZH). WZH is één van de grotere organisaties op het gebied van ouderenzorg in de regio Haaglanden. Meer dan 2500 cliënten ontvangen dagelijks zorg op maat in een veilige en geborgen woonomgeving van meer dan 2.000 medewerkers en 1.000 vrijwilligers.

### © WZH Hoge Veld 2009

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