



## Themanummer Samen

- Pannenkoekendag 2
- Samen is ook... maatschappelijke stages 3
- Klantbemiddelaars stellen zich voor 4
- Twee enthousiaste vrijwilligers 5
- Communicatie is samen 5
- 2Samen op bezoek 6
- Cliëntenraad + bewonerscommissie 7
- Samen zijn, naar Willeke Alberti 8

## Samen in WZH Hoge Veld

### Aangenaam kennis te maken!!!

Om maar gelijk met de deur in huis te vallen... Ik ben Esther Kokje en mag sinds 1 januari 2010 locatiemanager voor WZH Hoge Veld zijn. Mijn voorgangster Jolanda Smits is, na haar succesvolle periode in WZH Hoge Veld, een andere uitdaging aangegaan door locatiemanager te worden bij WZH Nieuw Berkendaal.

Als 'jonge 50-er' draai ik al zo'n 30 jaar mee in de ouderenzorg en dan denk je alles wel gezien te hebben. Maar, niets is minder waar. WZH, en met name WZH Hoge Veld, is zijn tijd duidelijk vooruitgesneld en is een zorgaanbieder die inspeelt op de huidige en toekomstige zorgvragers. Daarom... als het dan toch moet.... dan bij WZH!  
Ik hoop u dan ook snel in ons gezellige Grand Café, SOOS, dagbehandeling of op één van de huiskamers op de eerste etage te ontmoeten.

Samen, het thema voor deze Onder ons, zullen wij onze best doen het u zo aangenaam mogelijk te maken.

Lees verder op de volgende pagina >>

**Gewoon heel bijzonder**

**WoonZorgcentra Haaglanden**

Samen... is dus niet alleen. En dat is nu juist waar WZH zich sterk voor maakt. Samen met u bewoners, Samen met de medewerkers, Samen met de familie, Samen met de wijk, organiseren wij de activiteiten voor u. Of het nu activiteiten, evenementen of zorg betreft. Samen staan we sterk en kunnen we veel, veel meer dan we alleen kunnen.

Verpleeg- en verzorgingscentra zeggen vaak tijd te kort te komen. Maar met de hulp van familie, vrijwilligers en de enorme inzet van onze medewerkers komen we er altijd weer uit!!

Esther Kokje,  
locatiemanager WZH Hoge Veld



## Samen pannenkoeken bakken en eten!

**Vrijdag 26 maart jl. was het weer zover: 'Nationale Pannenkoekendag'. In heel het land hebben kinderen pannenkoeken gebakken voor ouderen in de buurt. Ook op WZH Hoge Veld was het Grand Café gevuld met de geur van versgebakken pannenkoeken.**

Dertig kinderen van groep 7 van basisschool 'De Fontein' hebben het Grand Café van Hoge Veld aangekleed met slingers, tafels versierd met

zelfgemaakte placemats en natuurlijk het beslag gemaakt voor de pannenkoeken. Ze kregen hulp van de meester en enkele ouders. Nadat de bewoners van Hoge Veld en uit de Garantwoningen hadden gesmuld van de pannenkoeken met jam, suiker of stroop, werden de laatste pannenkoeken door de kinderen zelf opgegeten. Die hadden wel trek na het harde werken. Nadat alles weer was opgeruimd, keerden de kinderen terug naar hun school. Volgend jaar weer!



## Samen is ook... maatschappelijke stages



Op 30 oktober 2009 was er een kick off op het Wateringse Veld College in verband met maatschappelijke stages die de leerlingen moeten lopen. In samenwerking met het Wateringse Veld College heeft een vertegenwoordiger van WZH Hoge Veld de kick off bezocht. Er is een kort verhaal gehouden en een toelichting gegeven over WZH Hoge Veld en de bewoners en cliënten, en wat een maatschappelijke stage lopen op Hoge Veld inhoudt.

### Activiteiten

Leerlingen van 3 HAVO / VWO lopen hun maatschappelijke stages bij WZH Hoge Veld. Een stage duurt twintig uur tot dertig uur. Als duidelijk is wie er stage komt lopen, volgt een introductie. Tijdens deze introductie vertellen we wie wij zijn en hoe we omgaan met de verschillende bewoners en cliënten die op Hoge Veld wonen. Ook spreken we de verwachtingen naar elkaar uit met betrekking tot aanwezigheid, het afmelden bij bijvoorbeeld ziekte en dergelijke. Aan het eind van de stage wordt een algemene beoordeling gegeven. De beoordeling heeft betrekking op aanwezigheid, inzet en motivatie met betrekking tot de activiteiten die zijn verricht.

In de laatste week hebben we een evaluatie waarin we ervaringen uitwisselen over wat goed ging en waar nog aandachtspunten liggen, zowel vanuit WZH Hoge Veld als de school.

De leerlingen werken samen bij de daginvulling voor de bewoners. Er zijn verschillende activiteiten waarbij zij kunnen helpen. Bij de verenigingen doen ze mee met bijvoorbeeld knutselen, verhalen vertellen of de beautyclub. Bij de dagbehandeling voor dementerende bewoners helpen de leerlingen mee bij de activiteiten die daar worden aangeboden. Ook voor de leefstijlgroepen geldt dat de stagiaires meehelpten bij de dagelijkse gang van zaken. Ze drinken samen koffie of thee en bespreken bijvoorbeeld het nieuws uit de krant. Ook kunnen ze samen een spelletje doen, een film kijken of bij een andere activiteit meedoen. Bij de SOOS vinden activiteiten plaats met als doel Samen Ontmoeting Ontspanning en Sfeer. Ook hier kunnen de stagiaires een handje helpen en de cliënten een gezellige middag bezorgen.

Corine Herwijnen

## “Ouderen zijn een verzilvering van de maatschappij”

**Rita den Dulk is een nieuwe klantbemiddelaar op WZH Hoge Veld. In deze Onder ons stelt zij zich aan u voor.**

### Rita den Dulk

“Ik ben een levensgenieter die gelukkig getrouwd is en 2 leuke en gezellige dochters heeft van 16 en 21 jaar. Mijn levensmotto is: Leer van gister, droom van morgen, MAAR LEEF VANDAAG!

Sommige mensen zullen mij al wel kennen want ik heb 15 jaar in zorgcentrum Waterhof gewerkt. Bij de oplevering van het gebouw Hoge Veld en de inhuizing van cliënten was ik destijds nauw betrokken. Ik ben in Waterhof begonnen in de verzorging en door het volgen van allerlei studies heb ik even gesnoven aan het ‘manager zijn’. Maar dat is niet mijn ding, het werken met cliënten is mijn ding. Ik vond het vervelend om te horen dat ik Waterhof moest verlaten. Ik werkte er met veel plezier en had het idee dat ik daar nog niet klaar was. Maar, toen ik hoorde dat ik naar Hoge Veld zou gaan, had ik daar wel vrede mee. Want, ‘WZH Hoge Veld is gewoon heel bijzonder’ en daar ben ik het volledig mee eens. De functie klantbemiddelaar vind ik een leuke functie. Ik vind het een uitdaging om ervoor te zorgen dat cliënten de juiste zorg ontvangen waar ze recht op hebben en die ze nodig hebben.

Ik voel me zeer vereerd om in de ouderenzorg te werken. Ouderen zijn geen vergrijzing maar verzilvering van de maatschappij. Ze bezitten zoveel ervaring en kennis. Daar kan de maatschappij een hoop van leren. Deze mensen verdienen een goede oude dag. Helaas wordt dat door de bezuinigingen en marktwerking steeds moeilijker gemaakt. In Nederland is veel mogelijk op het gebied van zorg. Maar het is een oerwoud van regels die voor de gemiddelde burger niet of nauwelijks te begrijpen is. Er verandert de laatste jaren zoveel dat ook ik af en toe door de bomen het bos niet meer vind. Daarom vind ik het een beetje topsport om de juiste match in de zorg te maken. Het geeft mij een bevredigend gevoel als dat lukt.

Ik zeg altijd maar: ieder van ons is een engel met slechts één vleugel. We kunnen pas vliegen wanneer we elkaar omarmen. Laten we dat dan ook doen en elkaar ondersteunen en begeleiden als dat nodig is. Maar wel met de kanttekening dat de zelfstandigheid van mensen en cliënten voorop staat.

U kunt mij bereiken op dinsdag, woensdag en donderdag (in even weken ook op maandag) van 8.30 – 17.00 uur via telefoon 070 890 21 84 of 06 14641634.”



## Samen

**Twee enthousiaste vrijwilligers van WZH Hoge Veld nemen ons mee in hun beleving van ‘Samen’.**

Wat doen we als vrijwilligers samen? Het antwoord is: heel veel! Wij, twee vrijwilligers, zingen elke woensdagmorgen samen met ongeveer 15 bewoners van de eerste etage. De verzorging brengt de bewoners rond elf uur naar ‘De Stroming’. Daar hebben wij dan inmiddels de koffie klaarstaan, met iets lekkers erbij. Als alle bewoners er zijn, beginnen we met een praatje en daarna gaan we zingen.

We beginnen alle keren met het lied ‘Dank U voor deze nieuwe morgen’. De bewoners kennen dit lied bijna allemaal. We zingen ook liedjes als ‘Tulpen uit Amsterdam’ en ‘Op de grote stille heide’. Heel veel liedjes die we zingen, hebben de bewoners vroeger ook gezongen. Tussendoor lezen we een verhaal over de ‘Jaargetijden’ of een ander verhaal.

Wij verwonderen ons erover hoe goed de bewoners meedoen en de liedjes nog kennen. Iedereen zingt blij mee. Voor ons is het een feest om dit te mogen doen. We weten zeker dat de bewoners ervan genieten. Dat is voor ons het belangrijkste, daar doen we het voor.

Als vrijwilligers proberen we er voor Hoge Veld te zijn. We hebben een goed team en proberen elkaar aan te vullen waar het nodig is. Alles wat wij in WZH Hoge Veld doen staat in het teken van de Bewoners. We doen het allemaal met een gevoel van liefde en heel veel warmte.

Twee enthousiaste vrijwilligers



## Communicatie is samen

**‘Iemand die het altijd eens is met wat je zegt, luistert niet of probeert je iets te verkopen’. Een mooie omschrijving van communicatie. Zo dus liever niet. Maar, hoe dan wel?**

Communiceren, we doen het allemaal en we doen het de hele dag. Een kleine glimlach of een boze blik, een vriendelijk woord of een snauw. Een klein gesprekje met aandacht of een urenlange conversatie die, bijna nog voordat de ander uit je gezichtsveld is verdwenen, je geest al heeft verlaten.

Ook binnen WZH vinden elke dag talloze vormen van communicatie plaats. Dit magazine Onder ons hoort daarbij. Net als de website van Hoge Veld en de maandelijkse activiteitenkalender. Met het schrijven en produceren van dit materiaal houd ik me onder andere bezig. Want ik vind communicatie zo’n fascinerend fenomeen dat ik er mijn beroep van heb gemaakt. Sinds mei 2009 in de vorm van medewerker Communicatie & PR bij WZH.

### De ander

Zoals ook in de dagelijkse communicatie, kan ik als medewerker Communicatie niet zonder de ander. Een interview hou je tenslotte niet met jezelf! Ik heb anderen nodig bij het verkrijgen van informatie voor een artikel, een fotograaf die het beeld verzorgt bij een verhaal, een vormgever die het voor elkaar krijgt een folder er mooi uit te laten zien...In de communicatie werk je per definitie samen. Ook bij het ‘resultaat’ kan ik niet zonder de ander. Dit maal in de vorm van u, als lezer. Ik heb u nodig om me in te verplaatsen. Wat wilt u graag lezen? En hoe kan ik het zo schrijven dat u het graag leest? Want een verhaal wil gelezen worden en een folder ook! Hoewel, liefst meer dan gelezen alleen. Een verhaal zou ook graag even bij u blijven. Zelfs als u de Onder ons al heeft weggelegd. Maar, dat is aan u...

Susan Deurloo



## Klein en groot samen

**Voor zowel kinderen als voor ouderen is contact met de maatschappij belangrijk. Om ervan te leren of om nog zo veel mogelijk in het leven te staan. De vestiging van kinderdagverblijf 2In 't Veld van 2Samen in WZH Hoge Veld is dan ook een zeer bewuste keuze geweest, van zowel 2Samen als Hoge Veld.**

Sylvia Veltman (locatiecoördinator van 2In 't Veld) en Ingrid Bleeker (senior activiteitenbegeleider op WZH Hoge Veld) zijn het erover eens: het contact tussen de kinderen en de ouderen is heel belangrijk. De afspraak is dan ook dat de kinderen van 2In 't Veld eens in de drie weken bij de Dagbehandeling op bezoek komen. Daar gaan ze bijvoorbeeld kleuren of een andere activiteit doen en laten ze zich vertroetelen door de deelnemers van de Dagbehandeling. De kinderen blijven niet al te lang, zo'n driekwartier, omdat het anders voor de ouderen te druk wordt en de kinderen worden anders te onrustig.



Sylvia Veltman: "Door de kinderen samen met ouderen activiteiten te laten doen, zien ze ook dat deel van de maatschappij. We knutselen samen, kleuren, zingen of doen spelletjes. Laatst hebben we gesjoeld. Ook drinken we wat en eten er een koekje bij. De kinderen vinden het heel leuk. Ze hebben het gevoel alsof ze naar opa en oma gaan." Ook de 'opa's en oma's' vinden het bezoek fijn. Ingrid Bleeker: "Door de bezoeken blijven de mensen meer in contact met de maatschappij. Ze worden door het spelen van de kinderen geprikkeld in hun mogelijkheden. En uiteraard raken ze vertederd. Het leidt hen even af van de eigen ongemakken. Wat betreft de activiteiten zoeken we iets uit wat voor beide leeftijdsgroepen leuk is om te doen."

Als het weer warm is buiten, zitten de ouderen vaak op het buitenterras op een bankje terwijl de kinderen in de zandbak spelen. "Dat gaat heel leuk", bevestigt Sylvia. "Eigenlijk halen we de maatschappij naar binnen en zeker voor mensen die geen kleinkinderen hebben, is dat heel fijn," voegt Ingrid toe.

## Clëntenraad: Samen

'Samen lachen, samen huilen', het ons bekende levenslied geschreven door Vader Abraham heeft al vele mensen tot ontroering gebracht. En niet alleen omdat het mooi gezongen wordt en door vele anderen overgenomen, maar vooral ook omdat de tekst de diepe gevoelens van een mens naar boven haalt. Tegenstellingen des levens waar wij dagelijks mee worden geconfronteerd. Vaak worden we door mensen teleurgesteld, maar even zo vaak stellen wij zelf teleur waarvan we achteraf zeggen: 'Had dat niet anders gekund'.

'Vanuit uw hart vergevingsgezindheid tonen zal saamhorigheid ten goede komen'. In plaats van afbouw creëert men opbouw en indien ieder elkaar een leefbare plek gunt tijdens ons korte bestaan, dan kan dat alleen maar gerealiseerd worden door samen de schouders er onder te zetten. De grote heren in het groot, wij kleine mensen onderling in ons dagelijks sociale leven. Van Terres des Hommes ontving ik een foto-mailbericht met als titel 'liefde is geven om een ander'. De fotoafdruk geeft drie koppels Afrikaanse kinderen weer die elkaar liefdevol omarmen. En dit ondanks hun armoede. Armoede verrijkt, rijkdom verarmt en dit in overdrachtelijke zin bedoeld.

In een steeds meer gesecculariseerd Nederland met een steeds meer 'ieder voor zich gedrag' is het juist van belang om populistische denkbepelden kritisch te bekijken. Dit om ontworteling van je eigen ik tegen te gaan en daarmee een scherpe tegenstelling in de maatschappij te voorkomen.

'Levensbeëindiging op eigen verzoek' en 'Ik ben klaar met het leven' is momenteel actueel. Het is onze taak, en niet alleen van het management van WZH, maar ook van u als achterban van onze bewoners, dat dit verzoek van 'onze oudjes' zo laat mogelijk aan de orde komt. Dat kan alleen door samen te zorgen voor een zo lang mogelijke levenskwaliteit.

Wij mogen dan ook verheugd zijn dat mevrouw Dupuis, medisch ethica, als voorzitter van de Raad van Toezicht verbonden is aan WZH. Haar kracht is consensus te bewerkstelligen tussen diverse maatschappelijke visies omtrent levensbeëindiging. 'Hoe gaat het met u' zouden wij eigenlijk moeten omzetten in 'Wij zorgen voor u'.

Harry van Haastert, voorzitter Clëntenraad

## Bewonerscommissie Samenzijn, dat wil toch iedereen?

Veel van onze bewoners komen alleen te staan doordat hun partner wegvalt. Dat is een heel moeilijke tijd. Sommigen slaan zich er wel doorheen, anderen lukt dit niet en zij voelen zich eenzaam en verdrietig. De bewonerscommissie wil graag iets doen aan het welzijn. Daarom zijn wij in 2008 begonnen om op de lange avonden wat gezelligheid en ontspanning te bieden. De vrijwilligers van de commissie zetten zich iedere woensdagavond in tijdens een gezellig samenzijn in het Grand Café. Onder het genot van een kopje koffie of thee praten wij bij en vanaf 19.30 uur spelen wij allerlei soorten spelletjes zoals kaarten, sjoelen, mens erger je niet, enz. Een spelletje spelen kan ook op zaterdagmiddag vanaf 14.00 uur. Daarnaast kunt u op woensdagavond de commissieleden spreken om problemen op te lossen. Vindt u het niet prettig om de eerste keer alleen te komen, laat het ons dan weten. Wij komen u dan ophalen. Onze leuze is nu eenmaal

'met elkaar voor elkaar'. Wij zien u graag op woensdagavond en/of zaterdagmiddag. Want samenzijn, dat wil toch eigenlijk iedereen?

Begin februari jl. heeft de bewonerscommissie in een vergadering afscheid genomen van Jolanda Smits, locatiemanager van WZH Hoge Veld. Jolanda was vanaf de bouw zeer betrokken bij de woonzorglocatie en er is een goede samenwerking ontstaan met de bewonerscommissie. Namens alle bewoners bood de voorzitter haar lentebloemen aan. Jolanda reikte de commissie een kaart en brief aan met daarin de wens dat de bewoners zullen genieten van het leven. En zij bedankte voor de inzet van de commissieleden en de prettige samenwerking.

Namens de bewonerscommissie,  
K. van der Lek, voorzitter

## Samen zijn, Willeke Alberti

M'n vriendje, mag ik even met je praten  
Want 't verwart me, wat er met ons twee gebeurt  
Heb jij dat ook, gevoel van angst dat je bekruipt  
Als je alleen bent  
Want 't is alsof de dagen zonder jou zo hol en bijna leeg zijn  
Heb jij dat ook, gevoel van onrust dat 't niet voor altijd  
Door kan blijven gaan  
Zal die twijfel voor ons blijven bestaan

Samen zijn  
Is samen lachen, samen huilen  
Leven door dichtbij elkaar te zijn  
Samen zijn  
Is sterker dan de sterkste storm  
Gekleurder dan 't grauwe om je heen  
Want samen zijn  
Ja samen zijn  
Dat wil toch iedereen

M'n vriendje, mag ik even aan je hangen  
Je warmte voelen, ook al is 't maar heel kort  
Heb jij dat ook, gevoel van rust dat je bekruipt  
Als je me aankijkt  
Want 't is alsof de nachten samen zoveel meer en echt gemeend zijn  
Heb jij dat ook, gevoel van tijdloosheid, dat 't wel voor altijd  
Door kan blijven gaan  
Door die gevoelens blijf ik naast je staan

Samen zijn  
Is samen lachen, samen huilen  
Leven door dichtbij elkaar te zijn  
Samen zijn  
Is sterker dan de sterkste storm  
Gekleurder dan 't grauwe om je heen  
Want samen zijn  
Ja samen zijn  
Met z'n twee te leven, een te zijn  
Samen zijn

Willeke Alberti



Onder ons  
Tweede jaargang, nummer 2  
April 2010

### Redactieadres

WZH Hoge Veld  
Laan van Wateringse Veld 222  
2548 CG Den Haag  
Telefoon: (070) 890 1995  
E-mail: hogeveld@wzh.nl  
Website: www.wzh.nl/hogeveld

### Redactie

Esther Kokje  
Marlies Visser  
Susan Deurloo

### Aan dit nummer werkten mee:

Desiree Willemsen, Jouke  
Krabbenborg, Corine Herwijnen,  
Seeske en Gerrit v.d. Zwaag,  
Cliëntenraad en bewoners-  
commissie WZH Hoge Veld

### Fotografie

Ed Vink  
Zsamen  
Susan Deurloo

### Ontwerp, vormgeving en drukwerk

Adepth Advertising bv

Uw reactie op deze 'Onder ons'  
of uw ideeën voor een volgende  
aflevering zijn welkom op het  
redactieadres. Of stuur een e-mail  
naar bovenstaand adres.

WZH Hoge Veld maakt deel uit van  
WoonZorgcentra Haaglanden (WZH).  
WZH is een vernieuwende, toonaan-  
gevende 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.

### © WZH Hoge Veld 2010

Aan deze uitgave kunnen geen rechten  
worden ontleend. Alle rechten voor-  
behouden. 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.