



# Silver

Najaar 2022



“Ik heb altijd voor  
*iedereen gezorgd,*  
nu zorgen jullie voor mij”

*En ook...* De wijsheid van drie honderdjarigen | Bewegen geeft energie | Negen leefstijlen waarmee je gezond oud kunt worden | Toekomstbestendig Silverin

# Inhoud

- 3 **Voorwoord:**  
Zingeving, meedoen en levenskwaliteit bepalen gezondheid



- 4 **Gezond oud worden – het kan!**  
Inspiratie vanuit de blue zones

- 7 **Column:**  
Coca Cola



- 8 **Cliënten aan het woord**  
Wijsheid komt met de jaren

- 11 **Koers Silverein:**  
Voldoen aan zorgvraag en aantrekkelijk werkgever zijn

- 12 **Van de centrale cliëntenraad**  
Een toekomstbestendig Silverein

- 14 **De slinger**  
“Dieren en kleine kinderen doen het fantastisch”

- 15 **Zorg thuis**  
“Nu kan ik weer dagelijks zelf de hond uitlaten”



- 16 **Het levensverhaal**  
“Iets betekenen voor een ander geeft het leven zin”

- 18 **Families bij Silverein**

- 19 **Voeding**  
Een passend voedingsadvies is soms een uitdagende puzzel



- 20 **De dag van ...**  
Een dag niet bewogen, is een dag niet geleefd

- 22 **Zorgtechnologie**  
Het Magisch Interactief Schilderij

- 23 **Silvernieuws**

## Colofon

Silver is het magazine van Silverein en verschijnt twee keer per jaar.

Silver bevat interessante informatie en verhalen van en over Silverein voor cliënten, naasten en medewerkers.

### Bezoekadressen

Op onze website vindt u alle bezoekadressen van onze locaties.

### Hoofdadres Silverein

Dalplein 2, 3762 BP Soest  
(088) 356 00 00, [info@silverein.nl](mailto:info@silverein.nl),  
[www.silverein.nl](http://www.silverein.nl)

### Cliëntenraad Silverein

[clientmedezeggenschap@silverein.nl](mailto:clientmedezeggenschap@silverein.nl)

U vindt ons ook op



### Redactie

Annemieke Bosch, Liselotte de Bruijn,  
Natasja Hogendoorn, Jariëke Kattenberg  
en Caroline Schalks.

### Creatie & Realisatie

DropOuts Amsterdam vormgeving  
Patrick Siemons Nijkerkerveen en Marco  
Peters Photography fotografie  
Practicum Soest drukwerk

**Met dank aan alle geïnterviewden en redacteurs voor hun medewerking.**





## Zingeving, meedoen en levenskwaliteit bepalen gezondheid

Waar we vroeger bij de term 'gezondheid' vooral dachten aan de afwezigheid van een ziekte, zijn er inmiddels veel nieuwe opvattingen ontstaan. Er heerst een veel bredere kijk op gezondheid, waarbij de vraag 'hoe is het met de veerkracht van mensen om om te gaan met situaties die zich voordoen in het leven?' centraal staat. Aspecten als zingeving, meedoen en kwaliteit van leven zijn daarbij van belang.

***“Iemand moet met plezier oud kunnen worden”***

Wanneer je kijkt naar de zorg, zie je dat deze veelal ziektespecifiek is ingericht. Als iemand ziekte A heeft, dan doe je B. Terwijl het gaat om de persoon als geheel en niet enkel diens ziekte. We moeten ook in de zorg meer aansluiten op wat voor de

mens belangrijk is en daar de zorg en ondersteuning op aanpassen.

Ook binnen Silverein willen we zo goed mogelijk aansluiten op wat iemand wil en belangrijk vindt. Ons uitgangspunt is dat iemand, ongeacht zijn of haar zorgvraag, met plezier oud moet kunnen worden in een fijne en veilige omgeving. Met aandacht voor welbevinden, autonomie en zelfredzaamheid. Dat doen we door in gesprek te gaan met de cliënt en zijn of haar naasten. Wat is voor hen van betekenis als het gaat om het ervaren van gezondheid?

Is dat een leuke activiteit kunnen doen, wonen in een veilige omgeving of pijnvrij kunnen slapen? Het zijn slechts enkele van vele vragen. In het gesprek met elkaar krijg je helder wat iemand zelf

verstaat onder gezondheid.

Vervolgens kun je, samen met de persoon zelf, zijn of haar netwerk, vrijwilligers en medewerkers bespreken wat eenieder daarin kan betekenen.

Willen we de aandacht voor gezondheid, in de breedste zin van het woord, borgen bij Silverein, dan moeten we met elkaar bekijken op welke manier we dit kunnen integreren binnen de bestaande werkwijzen. Het vormgeven van het levensverhaal, digitaal of op papier, is een voorbeeld van hoe Silverein hier al aan werkt. Laten we vooral met elkaar het gesprek aangaan over wat we nu goed vinden en willen behouden en wat we moeten veranderen of aanpassen.

*Esther en Timon*

# Gezond oud worden, het kan!

**Een hogere leeftijd bereiken dan de gemiddelde wereldbevolking en dit ook nog eens op een gezonde manier: zonder medicijnen of invaliditeit. Op onze aarde zijn vijf gebieden waar mensen relatief vaak zeer oud worden en lang gezond blijven. ‘Blue zones’ heten deze gebieden. En al ligt Nederland niet in zo’n zone, er valt best wat van die gebieden af te kijken. Ook door Silverein.**

Het zijn bepaald geen kinderachtige cijfers waarmee de ‘blue zones’ scoren: mensen bereiken tot tien maal vaker de leeftijd van honderd jaar! En chronische ziekten komen veel minder voor. De zones liggen in Italië, Californië, Japan, Costa Rica en Griekenland.

## **Leefomgeving**

Onderzoeker Dan Buettner onderzocht met een team wetenschappers van National Geographic de gebieden en hun inwoners grondig. Het geheim bleek niet te zitten in diëten of oefenprogramma’s; het is de juiste leefomgeving die zorgt voor een lang en gezond leven. Elke onderzochte zone had zijn eigen specifieke kenmerken. Echter negen kenmerken bleken binnen ál deze gebieden aanwezig.



Het onderzoek toonde aan dat het implementeren van deze karakteristieken op elke plek op aarde de gezondheid in korte tijd verbetert. Al na een week of zes wijst bloedonderzoek op een verbeterde werking van het lichaam. Binnen Silverein worden enkele kenmerken, soms ongeweten, al in de praktijk gebracht. Tegelijk valt er van de blue zones nog te leren en er inspiratie uit op te doen.

TEKST: ANK BOERS EN JARIEKE KATTENBERG

BEELD: MARCO PETERS, PATRICK SIEMONS

BRON: ‘DE BLUE ZONES METHODE, GELUKKIG EN GEZOND OUD WORDEN’, DAN BUETTNER.

# Inspiratie vanuit de blue zones

## 1. Natuurlijk bewegen

**In de blue zones doet men niet speciaal aan sport; men laat zich uitdagen door de omgeving om voortdurend rustig in beweging te zijn.**

“De Plataan heeft een moestuin en ruime kas waarin we groenten kweken, een waterpomp en er scharrelen kipjes rond. Deze belevingsgerichte zintuigprikkelende bewegingstuin nodigt uit tot rondlopen en om je heen kijken”, weet Deborah Nokkert, coach van het ontmoetingscentrum.

## 3. Doel voor de dag

**Bij het opstaan heeft een inwoner van de genoemde gebieden een duidelijk doel voor de dag. In Japan noemt men het ‘Ikigai’ en in Costa Rica ‘Plan de vida’. Beide zijn te vertalen met ‘een reden om te leven, om te bestaan’.**

“Vanmorgen ben ik nogal druk”, zegt Boshuysen-bewoner Van den Dool regelmatig. Op zondag bezoekt hij een kerk in de buurt, op dinsdag gaat hij met een taxi naar de dagbesteding, wekelijks komt vriend Henk langs en natuurlijk zijn vrouw en kinderen. Daar bovenop nog het aanbod in eigen huis, zoals een gesprek met de geestelijk verzorger, maatschappelijk werker of activiteiten van De Biltse Hof.

## 4. De 80% regel

**Bewoners van de eilandengroep Okinawa wensen elkaar voor het eten ‘Hara Hachi Bu’; ze wensen elkaar toe te stoppen met eten als de maag voor tachtig procent gevuld is. Zo overeet je jezelf niet.**

“Soms hebben we te maken met mensen die zich overeten”, weet diëtiste Annemieke Prins. “Dan gaan we op zoek naar creatieve oplossingen. Een kleiner bordje of kleiner bestekje of echt bewust ruim de tijd nemen voor de maaltijd waardoor het verzadigingsgevoel toeneemt, kan al heel veel helpen.”

## 2. Ontspanning

**Door het naleven van dagelijkse gewoontes wordt overmatige stress vermeden en bestreden: siësta houden, gebed of meditatie volgen, yoga beoefenen of simpelweg momenten van vrolijkheid creëren.**

Berber Holwerda, schoonheidspecialiste in De Bremhorst: “Regelmatig valt een bewoner in slaap tijdens een beauty behandeling of massage. Die totale overgave, het loslaten van het moment en deze diepe ontspanning, geven mij ook een dankbaar gevoel.”



## 5. Plantaardig

**De focus ligt bij een maaltijd op een plantaardig dieet met bonen, linzen en soja. Gemiddeld vijf keer per maand eten mensen in de blue zones een klein portie vlees.**

“Op Boshuysen kook ik graag voor onze bewoners”, zegt huiskamerondersteuner Karin van de Bovenkamp. “Zelf ben ik vegetarisch en zou ik het best leuk vinden om af en toe een lekkere en verantwoorde maaltijd zonder vlees te maken. Er zijn zoveel goede alternatieven. Hier zijn we nog niet echt vertrouwd mee binnen de organisatie.”

## 7. Vriendenkring

**Okinawanen creëren ‘moais’; groepen van vijf vrienden die zich voor het leven aan elkaar verbinden en elkaar levenslang ondersteunen.**

“Door het aanbieden van clubjes en uitstapjes brengen we bewoners met elkaar in contact”, vertelt Jolanda Legemaat, welzijnscoach. “Hierdoor hebben we al veel mooie vriendschappen zien ontstaan. Verbinding met anderen en iets betekenen voor een ander maakt je leven zinvol en geeft het kleur.”

## 8. Sociale inbedding

**Deel uitmaken van een hechte gemeenschap die gebaseerd is op geloof, is eveneens een pijler. Welk geloof er wordt aangehangen, is onbelangrijk. Buettner stelt dat mensen die vier keer per maand naar een samenkomst gaan tot maar liefst veertien jaar langer leven!**

Zingeving is meer dan de kerkdienst bijwonen. Elke maand leidt meneer Glashouwer op Sparrenheide een gesprekskring (lees hierover meer op p.16 en 17). Een potpourri van kerkelijke achtergronden ontmoet elkaar. De kern is gemeenschappelijk maar de tradities en beleving van het geloof zijn heel divers, wat door deelnemers als heel inspirerend wordt ervaren.

## 6. Wijn

**Regelmatig en met mate wijn drinken tijdens de maaltijd heeft een positief effect op de gezondheid. Matige drinkers overleven geheelonthouders.**

“Wanneer een bewoner thuis de gewoonte had een wijntje of een glaasje sherry te drinken, vinden we het belangrijk om, als de medicatie het toelaat, dat moment van gezelligheid op kleinschalig wonen vast te houden”, zegt Yvon Fokkelman, Eerst Verantwoordelijk Verzorgende. “In de avond, zeker op zaterdag, bied ik het de bewoners ook aan om een weekendgevoel te creëren.”



## 9. Geliefden eerst

**Bijna alle honderdjarigen in de blue zones stellen hun familie en geliefde op de eerste plaats. Men zorgt voor de (groot)ouders, wat mogelijk is doordat men bij elkaar in de buurt woont.**

“Op Beukenstein leent de partner van een bewoner regelmatig onze duofiets om samen te fietsen. Hun favoriete uitje is samen een visje eten bij de visboer. Mevrouw komt altijd dolgelukkig terug”, vertelt welzijnscoach Miriam van Rijn-Legemaat. “En als op onze locatie een avondje live muziek wordt georganiseerd, is er een echtpaar dat altijd te vinden is op de dansvloer. Zij hebben samen veel gedanst en vinden het heerlijk dit bij Beukenstein nog te kunnen voortzetten.”





*Jarieke Kattenberg*  
*Huiskamer-  
 ondersteuner*  
*Boshuysen team 1*

## Coca Cola

Het is een drukke ochtend en mijn collega en ik zijn blij als we een moment kunnen pauzeren. Deze collega houdt wel van een geintje en ziet vanmorgen in mij een geschikt slachtoffer.

### *“Mijn collega besterft het intussen van het lachen”*

“Ga eens rechtop zitten, strek je nek iets uit en zeg dan ‘coca cola’ zonder dat je lippen elkaar raken”, gebiedt ze. En meteen daarachteraan: “Wacht even hoor, dan film ik het.” Nog half in gedachten bij het werk, recht ik gehoorzaam mijn rug, open ik mijn mond in een wijde ‘o’, de lippen van elkaar en spreek met een vreemde

keelklank ‘coca cola, coca cola’. Wie mij nu, al lezend, begint uit te lachen, daag ik uit het even zelf te proberen. Ja, gaat u maar: recht zitten, mond open en het woord coca cola uitspreken zonder dat uw lippen elkaar raken alstublieft. Nog niet zo eenvoudig hè?

Mijn collega besterft het intussen van het lachen wanneer ze mij hoort praten alsof ik iets gloeiend heets in mijn mond heb. “Heel goed”, snikt ze, “en zeg het nu eens gewoon, zoals je het altijd zegt?!”

“Coca cola”, spreek ik nadrukkelijk. Direct merk ik dat mijn lippen elkaar hoe dan ook niet raken. Mij ontglipt een liefvallige verwensing. Ook dat ligt nu vast op camera. Het wordt meteen in de team-app

gedeeld. Mijn collega heeft een goede dienst.

Enkele dagen na mijn flater, sta ik in de keuken van Boshuysen Woning 3 brood te smeren. Een van de bewoners kijkt televisie. Precies op dat moment passeert er een reclame voor de bruisende bruine frisdrank. Hoor ik vanaf de bank luid en duidelijk met een rare keelklank: “coca cola, coca cola!” Breed grijnzend kijkt de bewoner me aan, terwijl hij vrolijk doorpapegaait. Soms doen geheugens het hier onverwacht goed... Dacht ik eerst: ‘van je collega’s moet je het hebben’, vanaf heden tel ik daar mijn bewoners maar bij!

*Jarieke*

Cliënten aan het woord

# Wijsheid komt

Een geheim recept waardoor je heel oud wordt, kennen de drie honderdplussers van de Koperwiek, Santvoorde en Wiekslag Boerenstreek niet. Maar het valt op dat de dames alle drie

## Mevrouw Zwiers 103 jaar

“Het geheim van 100 worden? Nou, ik kan niet zeggen: eet een pond rozijnen per dag. Sterker nog, ik kan helemáál geen zekerheid geven”, weet mevrouw Zwiers. Ze somt op: als kind kreeg ze als gevolg van de mazelen een abces in haar hoofd. De operatie was uiterst riskant en de doktoren gaven haar nog een week te leven. Later onderging mevrouw operaties aan haar gal en haar borst, ze kreeg een keizersnee en doorstond zeven miskramen. “Als je zo door het oog van de naald gaat, heb je geluk in je leven.”

Toen haar man dementie kreeg, verzorgde mevrouw hem tot het einde toe. En tot twee jaar terug woonde zij nog zelfstandig in een aanleunflat. Hoewel haar man haar vroeger ‘Vrouw Zorgen’ noemde, heeft ze geleerd zich niet meer zo druk te maken. “Het blijft heus moeilijk dat je niet meer alles kan en het is niet dat ik zo’n geweldige optimist ben. Maar je moet proberen het roer om te gooien en accepteren dat dit een andere fase is in je leven.”

---





# met de jaren

pretoogjes hebben en de humor van dingen inzien. Wijs geworden zijn ze alle drie door de jaren ook: maak je niet te druk, accepteer dat je minder kunt en wees met kleine dingen tevreden.

## Mevrouw Elferink 100 jaar

Mevrouw Elferink was al jong zelfstandig “Proberen of je het kunt! Nu ben ik zover dat ik niets meer kan. Ik heb ontzettend veel moeten inleveren en dat moet je accepteren”. Mevrouw bladert in het fotoboek dat zij kreeg voor haar 100e verjaardag in juni dit jaar. “Daar zit ik in een rolstoel. Een zwaar ongeluk heeft een ommekeer in mijn leven gebracht; ik werd afhankelijk van anderen”.

***“Ik zei weleens:  
ik word gestuurd  
door iemand.”***

Tot haar 29e woonde ze thuis om haar ouders te helpen. Daarna werkte ze in de pastorie. “Het was allemaal heel gewoon in mijn leven. Ik zei weleens: ‘ik word gestuurd door iemand, maar door wie weet ik niet.’ Dan kom je er op den duur achter dat je met God te maken hebt. Ik heb ontzettend veel mensen leren kennen. Bij de pastoor was ook altijd iedereen welkom. Dat komt van binnenuit, iets heeft je te pakken. God is boven alle bezittingen die ik heb. Mijn dankbaarheid tegenover hem zit diep.”



# Cliënten aan het woord

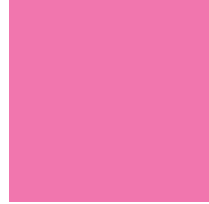
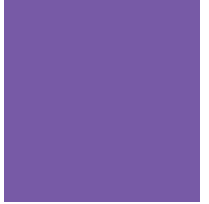
## Mevrouw Schukking 104 jaar

Op een avond tijdens de oorlog kreeg mevrouw Schukking weeën. Het was verboden om 's avonds buiten te komen. "Toch ben ik tussen mijn man en mijn vader naar de kliniek gelopen. Daar kreeg ik een mooie dochter. Nu komt ze altijd op donderdag met haar man boodschappen brengen. Een wijntje met wat lekkers. Mijn dochter en schoonzoon hebben de kledingzaak in Baarn van mijn man en mij overgenomen." Als meisje deed mevrouw de modevakschool, later maakte zij voor veel dames japonnen en ze kwam toch ook nog haar dochter in de zaak helpen, tot ze bijna 70 was.

Mevrouw is tevreden. "Ik heb mijn radio en televisie en ik kan lezen. Bij gezelligheid hoort een wijntje en een stukje kaas. Hier heb ik het reuzegoed. We hebben lol, daar houd ik van. Niet chagrijnig zijn. Er is toch niets aan te doen. De mens wikt, God beschikt, zeggen ze altijd. Ja, dus als het kan, blijven lachen!"







# Koers Silverein:

Voldoen aan zorgvraag en aantrekkelijk werkgever zijn

**Het toekomstbeeld van de zorg is ronduit ingewikkeld: de zorgvraag van ouderen neemt toe, tegelijkertijd heerst er krapte op de arbeidsmarkt. Het rapport 'Kiezen voor houdbare zorg' van de Wetenschappelijke Raad voor het Regeringsbeleid stelt dat in 2040 1 op de 4 werknemers in de zorg zou moeten werken om het huidige zorgniveau te waarborgen. Dit is realistisch noch wenselijk. Dus zal er met minder mensen aan meer zorgvraag moeten worden voldaan. Zowel landelijk als binnen Silverein zullen zorg en ondersteuning anders worden gaan ingericht.**

Silverein wil een perspectief schetsen dat én tegemoet komt aan de vraag van kwetsbare ouderen én inspirerend blijft voor medewerkers. Dit is het uitgangspunt voor een periode van 2 á 3 maanden om informatie te verzamelen die nodig is om de koers te bepalen. Wat voor organisatie wil Silverein zijn, voor wie, en wat is er al in huis? Wat willen we behouden en waarvan willen (of moeten) we afscheid nemen. En ook: wat zijn de landelijke ontwikkelingen, welke elementen nemen we daaruit mee?

## Met elkaar in gesprek

De informatie krijgt vervolgens een ordening in thema's: het

kader waarbinnen Silverein wil bewegen. Aan de hand daarvan wil de organisatie in gesprek met cliënten, hun verwanten en medewerkers. Maar ook met vrijwilligers, financiers en samenwerkingspartijen. Zij weten elk vanuit hun eigen referentiekader, wat er nodig is voor goede zorg en ondersteuning.

## *Durven we 'out of the box' te denken en zorg anders te organiseren?*

Wanneer we scherp hebben waar de behoeftes liggen, volgt het gesprek over de wijze waarop we dit kunnen

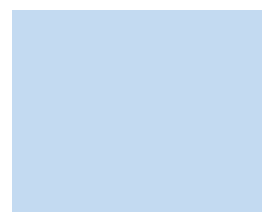
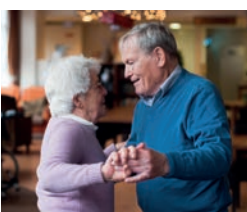
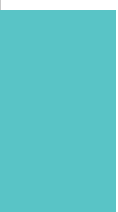
vormgeven. Wat is er mogelijk? Durven we 'out of the box' te denken en zorg en ondersteuning anders te organiseren zonder afbraak te doen aan wat iemand nodig heeft?

## Waardevolle laatste fase

Het is van belang dat we met elkaar bouwen aan een toekomst waarin bewoner en cliënt, of beter nog iedere burger in de maatschappij, een waardevolle laatste levensfase heeft. Wie speelt daarbij welke rol? Wat kan iemand betekenen of bijdragen?

De komende maanden staan vooral in het teken van de nieuwe varen koers door Silverein. Daarin worden visie en ambitie bijgesteld en een toekomstbestendige lijn uitgezet. Er wordt tevens gewerkt aan een vorm waarin zoveel mogelijk mensen bij dit proces kunnen aanhaken, zodat wie dat wil de gelegenheid krijgt input te leveren. Uiteraard wordt iedereen hierover tijdig geïnformeerd. ♡

TEKST: LISELOTTE DE BRUIJN





## Medezeggenschap en naastenparticipatie

# Een toekomstbestendig Silverein

**In gesprek met de centrale cliëntenraad presenteerde de directie van Silverein ambitieus de contouren voor de toekomst van de organisatie. Na zo'n 50 dagen rondkijken, was het tijd voor hen om de balans op te maken. Silverein is een mooie organisatie die kansen en uitdagingen biedt. Tegelijkertijd is er veel te doen na een moeilijke en intensieve periode. Niet alleen bij Silverein, die na de fusie werkt aan het worden van één sterke ouderenzorgorganisatie, maar ook voor de hele sector verpleeghuiszorg én het hele land.**

En daar liggen ook juist nieuwe kansen om te bouwen aan een organisatie die klaar is voor de toekomst. Belangrijk aspect van een toekomstgericht beleid is het creëren van een juiste plek voor de cliënt met zijn/haar netwerk. Meer dan ooit wordt in het verpleeghuis de cliënt en zijn omgeving een partner. De cliënt met familie, professionals en vrijwilligers gaan samen op weg om levensvreugd te behouden in een laatste fase van het leven.

### **Cliëntenraadswerk**

Als cliëntenraad willen we hier actief bij betrokken zijn én blijven. Iets dat we alleen goed vorm en inhoud kunnen geven wanneer ook cliënten en hun verwanten zich betrokken voelen en daarin meedoen. Het cliëntenraadswerk begint daar waar de cliënt woont of zorg en ondersteuning ontvangt.

Silverein heeft ruim 20 intramurale locaties. Daarnaast zijn er locaties voor dagbehandeling, ontmoetingscentra, buurthuis en Zorg thuis met honderden cliënten. Dat zijn de plaatsen waar medewerkers professionele begeleiding en zorg bieden, ofwel het échte werk. Dus dáár moeten we ons als cliënten uitspreken.

De verschillende locaties werken samen in regio's en daar worden belangrijke beslissingen genomen over hoe het werk uitgevoerd wordt. Ook daar willen we als cliënten meepraten, meedenken, mee ontwikkelen, maar ook kritisch meekijken.

### **Gevoed worden door wat bij cliënten leeft**

De vijf regio's (Amersfoort, Baarn, De Bilt, Driebergen, Soest) en de extramurale zorg (Zorg thuis) vormen samen Silverein.

Op Silverein-niveau wordt het beleid ontwikkeld. Daar moet het ambitieuze plan van de nieuwe directie handen en voeten krijgen. Daar praten en denken wij als centrale cliëntenraad in mee. Dat kunnen we alleen wanneer we daarbij gevoed worden door wat er bij cliënten leeft en gedacht wordt in de regio's. Binnen de regio's moeten de cliëntenraden weer gevoed worden door wat iedere cliënt en familie, burens en omstanders thuis of in het verpleeghuis meemaken, denken en verwachten.

Niet alleen de directie is vrij nieuw, ook de centrale cliëntenraad is nieuw. En we zijn ambitieus. Ook hier ligt een plan van opzet bij het nieuwe Silverein. Ook dit plan vraagt tijd, energie en enthousiasme. Er is een nieuwe functie beleidsadviseur, die zich met name richt op medezeggenschap en naastenparticipatie, waarmee deze onderwerpen binnen Silverein worden verankerd. Deze nieuwe opzet slaagt echter alleen als er mensen zijn (bewoners, cliënten, familieleden, betrokkenen, vrijwilligers) die zich willen inzetten om kritisch en actief mee te bouwen aan een toekomst voor Silverein.



### Ook later goede verpleeghuiszorg, gericht op welzijn en levensplezier

Zelf ben ik nu 71 jaar oud, nieuw als voorzitter van de centrale cliëntenraad. Over zo'n 10 tot 20 jaar is de kans groot dat ik, en mijn leeftijdsgroep, is aangewezen op goede verpleeghuiszorg, gericht op mijn welzijn en levensplezier. Willen we dat behouden dan is het verstandig om daar in nu te

investeren. Ik roep u dan ook op om mee te doen. Wij kunnen uw inbreng goed gebruiken!

### Heeft u interesse?

Stuurt u dan een mail naar [clientmedezeggenschap@silverein.nl](mailto:clientmedezeggenschap@silverein.nl) en wij nemen contact met u op. ❤️

TEKST: WIM KOOIMAN  
VOORZITTER CENTRALE  
CLIËNTENRAAD SILVEREIN

Theo van der Lienden was van januari 2020 tot aan de fusie voorzitter van de centrale cliëntenraad van Lyvore. Na de fusie heeft hij tot 1 juli 2022 tijdelijk het voorzitterschap op zich genomen. Inmiddels is een nieuwe centrale cliëntenraad geïnstalleerd en heeft Wim Kooiman het stokje van Theo overgenomen. We willen Theo bedanken voor zijn inzet en toewijding en uiteraard zijn bijdrages aan Silver.



# Dieren en kleine kinderen doen het fantastisch

*In de slinger vertellen vrijwilligers hoe zij zich inzetten om voor bewoners van de dag een feestje te maken.*

Zodra ze de afdeling opkomt, ontstaat er lichte roering bij de bewoners van Plaza Mayor. Mensen kijken op, willen haar aaien of een korstje brood geven. Miep bezoekt elke dinsdagochtend locatie Weltevreden en legt onderweg naar de vierde verdieping nog even aan bij een cliënt die al heel lang bedlegerig is. Baasje Madelon Toolenaar komt ook mee; zij vertelt.

### Hoe werd je vrijwilliger bij Silverein?

“De schoonmoeder van een vriend woonde in een verpleeghuis. Die vriend zei: ‘Wil jij een keer met je hond langskomen, dat vinden ze hier vast leuk.’ Intussen bezoek ik meer dan twintig jaar met mijn honden verschillende verpleeghuizen, sinds een jaar ook Weltevreden. De gedachte die mij drijft: je zult maar voorgoed in een verpleeghuis komen te wonen; wat zal een beetje extra aandacht dan fijn zijn. Miep bezorgt dit de bewoners op een heel natuurlijk manier. Dieren en kleine kinderen

doen het bij deze doelgroep fantastisch. Ik wil anderen motiveren ook dit vrijwilligerswerk te doen.”

### Wat doe je zoal?

“Miep voelt zelf haarfijn aan bij wie ze terecht kan. Daarnaast is zij goed gesocialiseerd. Dat betekent dat ik haar intensief heb getraind om ouderen met dementie te bezoeken; iemand kan zomaar gaan schreeuwen of huilen. Ze moet per direct reageren op af, lig, blijf – het zijn kwetsbare mensen hè. Laatst had een bewoner steeds de ochtendzorg afgevoerd. Toen ik Miep bij haar op

bed zette, werd iets doorbroken en wilde zij zich ineens wel wassen en aankleden.”

### Wat brengt het jou?

“Na een bezoek aan Plaza Mayor is Miep kapot; zoveel verschillende stemmen, zoveel aaiende handen! Zelf léér ik van de bezoeken. Op de derde verdieping woont een mevrouw die nooit meer uit bed komt. Toch is deze dame altijd positief. Áltijd. Als ik dan met iets moeilijks zit, zeg ik tegen mezelf: ‘Madelon, denk aan de mevrouw van Weltevreden. Dát vertel ik anderen: je leert van vrijwilligerswerk én het doet je goed als je iemand een fijne ervaring bezorgt.”

### Wat is het mooiste compliment dat je kreeg van een bewoner?

“Op Plaza Mayor woont een bewoner die voortdurend verdrietig is. Ze uit dit door gillen of huilen. Mieps komst doorbreekt dit een ogenblik. Wanneer ze opnieuw gaat huilen, wijs ik ‘kijk eens wie daar zit’, en dan stopt het verdriet weer. Soms gaat dit wel een half uur door. Ik zie dat het zó belangrijk is dat deze mevrouw enkele momenten een andere stemming beleeft.” 

TEKST: JARIEKE KATTENBERG

BEELD: MARCO PETERS





# “Nu kan ik weer dagelijks zelf de hond uitlaten”

**“Ik vind dat jullie me fantastisch geholpen hebben, dat ik de mogelijkheden krijg om zelf mijn hond uit te laten. Als het zo gaat, kan ik het hopelijk nog een tijd uithouden,” zegt Kees van de Haar (77). Kees kampt met ernstige longproblemen en krijgt sinds 2020 zorg van Zorg thuis.**

In het begin kwam de zorg laat in de ochtend en liet zijn dochter de hond 's morgens uit. Kees: “Het zelf uitlaten van mijn hond was een belangrijk doel om naar toe te werken tijdens mijn longrevalidatie in Merem medisch revalidatiecentrum in Hilversum. Ik wilde dat graag weer zelf doen.” Kees moest zijn leven veranderen en kreeg handvatten hoe hij dat het beste kon doen.

### In badjas opdrogen

Nicoline Nieuwenhuijs (63), wijkverpleegkundige Zorg thuis locatie Baarn, vertelt over de rol en invloed




van zorgmedewerkers op een gezonde thuissituatie van cliënten. In overleg met het Zorg thuisteam is de zorg voor Kees na zijn revalidatie op verschillende punten aangepast. Nicoline: “Meneer krijgt nu 's avonds na het douchen een grote badjas aan en droogt daarin op. Dat drogen in de badjas scheelt hem weer energie. Vroeg in de ochtend al helpen we meneer met aankleden, zodat hij rustig met de scootmobiel zelf zijn hond kan uitlaten.”

### Meer of andere zorg nodig

Naast het bieden van ‘gebruikelijke’ zorg, zoals het aan- en uittrekken van steunkousen, persoonlijke verzorging en het geven van medicatie, is voor een gezonde thuissituatie regelmatig meer of andere zorg nodig. “Soms komen we bij een nieuwe cliënt die in een vervuild huis blijkt te wonen,” vertelt Nicoline verder, “of we komen bij meer complexe gevallen. We schakelen dan in overleg met de

cliënt het Lokaal Team Baarn in. Als geheugenproblemen een rol spelen, is er contact met de huisarts of casemanager demantie. Vaak gaat het om praktische hulp, zoals huishoudelijke ondersteuning of begeleiding naar het ontmoetingscentrum.”

### Zorg aanpassen

“We kijken breed naar oplossingen en aanpassingen,” zegt Nicoline, “en zoeken wie er nog meer betrokken kunnen worden. Als dat kan, betrekken we de familie er bij. Ook proberen we te achterhalen waaraan iemand behoefte heeft. We bewegen daarin mee en passen de zorg erop aan. Wat ik aan de casus van Kees van de Haar het mooie vind, is dat doordat meneer is gaan revalideren en wij ons als thuiszorg aangepast hebben, hij weer dingen kan doen die hij leuk vindt.” 

TEKST: CAROLINE SCHALKS

BEELD: PATRICK SIEMONS



# “Iets betekenen voor een ander

**Vanaf het eerste moment dat meneer Glashouwer afhankelijk werd van thuiszorgmedewerkers, koos hij ervoor om tijdens de zorg een méns te ontmoeten en geen ‘hulpverlener met een opleiding’. Twintig jaar na zijn hersenbloeding is hij nog altijd blij met die keuze. “Altijd heb ik geprobeerd te zoeken naar ontmoeting met mijn medemens.” Dat is centraal blijven staan, ook toen hij halfzijdig verlamd raakte.**

Meneer Glashouwer is zich ervan bewust dat hij een ideaal nastreeft wanneer hij in de medewerker een mens wil ontmoeten en niet puur een zorgmedewerker. Hij herkent zijn eigen idealisme in de missie van Silverein; het levensverhaal van bewoners en cliënten centraal stellen. Tegelijk is de dagelijkse praktijk weerbarstig. Het personeelsgebrek nekt soms de kwaliteit van ontmoeting en betrokkenheid. Maar Glashouwer geeft hoog op van Sparrenheide: “Je ziet en voelt dat veel zorgmedewerkers het ideaal van betrokkenheid in zich dragen; ook als ze soms onvoldoende tijd hebben.”

### Lat-relatie

Twintig jaren en een verhuizing naar Driebergen zijn inmiddels gepasseerd na zijn hersenbloeding. “De thuiszorg en mijn vrouw ondersteunden me, maar de laatste jaren ging onze relatie hieronder lijden. Mijn vrouw wordt uiteraard ook ouder. Dat betekent meer fysieke kwalen. Daarbij: ik houd me strak aan de handelingen die mij tijdens het revalideren geleerd zijn. Mijn vrouw miste mijn flexibiliteit

van vroeger. Al met al werd het ons te zwaar. Het was noodzaak dat we een andere oplossing zochten. Na negen maanden Living Apart Together, blijkt dit een goede keuze.”

### Sportersmentaliteit

Eind vijftig is meneer Glashouwer als hij een hersenbloeding krijgt; volop in het leven, met hart en ziel werkzaam als predikant in Vlissingen. Het gebeurde zomaar tijdens een kerkdienst. “Een van de kerkgangers was arts. Hij herkende de verschijnselen toen ik ‘door mijn hoeven ging’ en handelde accuraat. Deze snelheid van handelen heeft me waarschijnlijk voor erger behoed. De neuroloog in het ziekenhuis ontdekte na enige tijd nog wat spierspanning en stuurde me al gauw naar revalidatiecentrum Lindenhof in Goes. Aanvankelijk zag ik geen perspectief. Ik voelde me depressief.” Maar in Goes spoorden ze hem aan het er niet bij te laten zitten. Er werd iets in hem getriggerd. “Vroeger was ik dol op sport; gymnastiek, atletiek en op de middelbare school werd ik een fanatiek tafeltennisser. Eerst kon ik

er niks van, maar een goede vriend bleek de perfecte coach. Tijdens de jaarlijkse schoolwedstrijd werd ik zelfs kampioen. Ook op Lindenhof realiseerde ik me: als ik goed opvolg wat mijn fysiotherapeut zegt, kan ik ergens komen.

Daarnaast had ik een mentale Coach: dat ik weer kansen kreeg, zag ik als gebedsverhooring.” Nee, het ging niet van een leien dakje. Een schilderij op zijn kamer in Sparrenheide is daarvan nog de stille getuige. Meneer Glashouwer schilderde dit, niet onverdienstelijk, tijdens zijn revalidatieperiode. “De woeste zee verbeeldt hoe ik schipbreuk leed. Aangespoeld op de kust, met een kletsnat pak, zag hoe ik kopje onder was geweest. Op de achtergrond een vuurtoren; een lichtstraal van het geloof waaruit ik kracht putte.” Vorderingen deden zijn hoop gaandeweg groeien.

### Meebuigen met omstandigheden

Op Sparrenheide raakte meneer Glashouwer met de medewerkers pastoraat in gesprek. “Ik opperde om een gesprekskring te starten met medebewoners. Het is prijzenswaardig dat Silverein openstaat voor ideeën van cliënten.” Hoewel hij het zelf niet direct koppelt, is er een opmerkelijk overeenkomst met het leven van zijn vader, predikant in de oorlogsjaren. Deze werd door de Duitsers opgepakt en



# geeft het leven zin”

gevangengezet in Almelo. “Mijn vader zette zijn pastoraat voort onder zijn lotgenoten. Hij was iemand van klare taal en handelde naar zijn geloof. Dit dwong zelfs bij zijn bewakers respect af. Op den duur mocht hij ook kerkdiensten houden in de gevangenis.”

Bij Silverein is meneer Glashouwer de eerste en enige cliënt die samen met het pastoraal team een gesprekskring leidt. “Het geeft het leven zoveel zin wanneer je iets voor een ander kunt betekenen. Ik heb ervaring vanuit het pastoraat en ben niet meer de bedeesde, met kennis beladen jongeman. Hoewel ik het niemand gun, zie ik nu mijn hersenbloeding als winst. Tijdens de gesprekskring ben ik ‘een van hen’. Vroeger sprak ik als pastoor met mensen die iets mankeerden, nu ben ik zelf op de plek waar ook die ander is. Het heeft me voorzichtiger gemaakt in het wijzen van een richting. Samen zoeken we inspiratie vanuit de bijbel. Zoals met Pinksteren: wij zijn fysiek uit het lood geslagen, maar dat vormt voor de Geest gelukkig geen belemmering. We ontmoeten elkaar in deze gesprekken. Zowel voor Silverein als voor mijzelf zie ik het als hoge opdracht een zorgzame omgeving te creëren voor mensen met een deukje. Primair gaan voor kwaliteit van zorg en betrokkenheid, is en blijft het meest wezenlijk.”



TEKST: JARIEKE KATTENBERG

BEELD: MARCO PETERS



## Families bij Silverein

# “Ik ben blij dat mama hier zit”

**Eigenlijk merken ze het niet zo dat ze bij dezelfde organisatie in Driebergen wonen en werken: moeder Harmke (77) op Beukenstein, dochter Reina (53) op Sparrenheide. Toch voelt het goed en de lijntjes zijn kort. Er is voldoende afstand, maar toch nabijheid.**

Bij binnenkomst op Beukenstein waaien er etensgeuren vanuit de keuken. Reina: “Een huiselijk gevoel! Ik ben blij dat mama hier zit”. Harmke echter was liever thuisgebleven. Begrijpelijk, niemand wil zijn huis verlaten. Het is ook een omslag in de onderlinge zorgrelatie, voor Harmke geen probleem: “Ik heb mijn leven lang voor iedereen gezorgd, nu mogen jullie voor mij zorgen.”

### Bruine fruitschaal

Harmke woonde voorheen ook in Driebergen. Het voelt vertrouwd en ze kent er veel mensen. Ze wandelt graag achter de rollator met Reina. Verder krijgt Harmke regelmatig bezoek van broer en schoonzus. En komende week vieren ze samen haar zevenenzeventigste verjaardag. Met de traditionele grap van kleinzoon Melvin: “Komt de bruine fruitschaal nog op tafel?”. De eerste keer vroeg Harmke: “Is het fruit dan bedorven?”, waarop Reina uitlegde dat hij bitterballen bedoelde.

### Beukenstein


Er gebeuren vast ook leuke dingen in Beukenstein? Harmke, resoluut: “Nou, ik heb ze nog niet gevonden.” Reina, liefdevol: “...maar als ik er ben, lees ik alleen maar leuke dingen!” Ze

geeft een opsomming. Onlangs was er een band die oude liedjes speelde waarbij Harmke voluit meezong. Verder heeft ze een klik met enkele buurvrouwen. Ook kijken de bewoners 's avonds vaak samen tv, met iets lekkers erbij. Soms maakt iemand met Harmke een tochtje op de duofiets. En gisteren heeft een medewerker haar nagels gelakt. Harmke houdt van gezelligheid, al herinnert ze zich veel niet meer. Gelukkig maakt Reina regelmatig foto's als geheugensteuntje.

### Samen bij een organisatie

Reina is het aanspreekpunt, overeengekomen met haar broers: ze

woont dichtbij en werkt parttime. Bovendien weet zij hoe de hazen lopen bij Silverein. Onverhoopte obstakels kaart Reina aan en meestal wordt het snel opgepakt. Soms speelt de werkdruk parten, door personeelstekort. Echter voor haar moeder is Reina resoluut. Reina ontkent stellig dat de twee petten (dochter en medewerker) belemmerend zijn en het is zeker geen reden om een andere baan te zoeken. Ze werkt al zo lang op Sparrenheide met fijne collega's en managers.

Maar het voornaamste blijft het welzijn van haar moeder. “Wij zijn hier echt supertevreden!” 

TEKST: ELISABETH VAN WINDT

BEELD: MARCO PETERS



## Een passend voedingsadvies is soms een uitdagende puzzel

**Hoe sluiten we aan bij de voedingsgewoonten van iemand die op een locatie van Silverein komt wonen? Er zijn cliënten die jaren alleen thuis hebben gewoond en een eenzijdig voedingspatroon hadden. Sommige cliënten herontdekken weer diverse smaken. Voor onze cliënten met dementie is het belangrijk dat eten herkenbaar blijft. Daarnaast vinden we het natuurlijk belangrijk dat de maaltijd gezond en voedzaam is. Maar bovenal moet het eten en drinken passen bij de wensen van de cliënt, is de overtuiging van Judith Hoogerbeets.**

Judith is sinds een jaar diëtist bij Silverein en vindt het een uitdaging om samen met de arts, logopedist, zorgmedewerkers en cliënten en hun naasten te zoeken naar een volwaardig voedingspatroon dat haalbaar is voor de cliënt en past binnen zijn of haar wensen en gewoonten.

### **Minder suiker**

We kijken onder andere naar de zoetbehoefte van iemand. Er komen steeds meer voedingsmiddelen op de markt met minder suiker. Bij diabetes is het niet nodig om alle suikers te mijden. Het is belangrijker om de voeding goed te verdelen over de dag. We houden bij wat iemand graag eet en geven bijvoorbeeld een boterham met minder gezoete jam of een koekje bij de koffie met minder suiker. Het hoeft niet meteen een droog biscuitje te zijn, maar ook niet iedere dag een stroopwafel. We pakken het zoet niet af.

### **Vaker kleine beetjes**


Vaak hebben mensen als ze ouder worden minder eetlust. Het is dan belangrijk om de voeding in kleinere porties over de dag te verdelen, meer als tussendoortjes. Dat helpt om iemand toch voldoende binnen te laten krijgen. We geven iemand bijvoorbeeld om 10 uur bij de koffie een plak ontbijtkoek dik besmeerd met roomboter en we maken in de middag een fruitsmoothie van yoghurt met fruit.

### **Kauw- en slikproblemen**

Bij cliënten met kauw- en slikproblemen hebben we veel overleg met collega's van logopedie, zodat cliënten voeding krijgen aangeboden, die niet alleen smakelijk, maar ook diëtetisch en logopedisch verantwoord is. Ondanks de kauw- en slikproblemen proberen we mensen zoveel mogelijk gewoon te laten eten en

drinken. We bieden bijvoorbeeld vloeibare appeltaart of koffie met bastognekoekjes aan, zodat de cliënt dit niet met een verdikkingsmiddel hoeft te gebruiken.

### **Passend voedingsadvies**

Het is een 'puzzel' om mensen die niet meer kunnen eten wat ze lekker vinden, door kauw- en slikproblemen, problemen bij de spijsvertering of een allergie, toch gezonde en lekkere voedingsmiddelen aan te bieden. We kijken altijd hoe we met natuurlijke voeding een passend voedingsadvies kunnen geven. Soms is dieetvoeding nodig, maar meestal niet. 

TEKST: CAROLINE SCHALKS  
EN JUDITH HOOGERBEETS





## De dag van...



# “Een dag niet bewogen, is een dag niet geleefd”

**“Mijn werkdag is geslaagd als ik veel mensen in beweging heb kunnen zetten op een zinvolle en plezierige manier. Als ik na afloop hoor ‘dat vond ik echt fijn’, dan krijg ik energie. Bewegen is mijn passie. Een dag niet bewogen, is een dag niet geleefd, zeg ik altijd.” Toin Jongen (61), een van de drie bewegingsagogen van Silverein, hoopt door zijn enthousiasme mensen in beweging te krijgen en ze een prettige les te bieden.**

Deze donderdagmiddag geeft Toin een bewegingsles aan zes cliënten met Parkinson. De muziek start en de warming-up begint. Nog een beetje voorzichtig doet iedereen mee. Zittend wandelen op de stoel, voeten ronddraaien en met de handen de grond aantikken is slechts het begin. Dan volgen de boksbewegingen, opstaan van en weer zitten op de stoel, gewichten tillen. De les wordt

pittig. Toch geniet iedereen. De muziek, dan weer rustig en dan weer opzwevend, stimuleert tot bewegen. Van James Last tot Salsa alle muziekstijlen komen voorbij.

### Valpreventie en ADL

“Door te bewegen wordt het gedrag van mensen op fysiek, op psychosociaal en op cognitief en emotioneel gebied beïnvloed. De oefeningen die we doen, zijn gericht op valpreventie en de ADL-functies (Algemene Dagelijkse Levensverrichtingen). Er zijn oefeningen voor armen, benen en rompbalans, die zorgen voor de kracht om zelfstandig te zitten en te kunnen opstaan, naar het toilet te gaan en uit bed te komen, zodat mensen zo lang mogelijk zelfredzaam zijn.”

### Extra eiwitten

Bij bijna alle cliënten is een beweegdoel opgenomen in hun zorgleefplan. De drie bewegingsagogen van Silverein bieden maatwerk en spelen in op de wensen en mogelijkheden van de cliënt. De ene cliënt is fitter dan de andere. Het is belangrijk om iemand de dingen die hij nog kan, te laten behouden.

Met de fysiotherapeuten, de psychologen en met de diëtisten wordt nauw samengewerkt. Kracht-oefeningen zorgen voor spieropbouw, waardoor mensen sterker worden. In overleg met de diëtiste, krijgen op enkele afdelingen, cliënten na hun bewegingsles een eiwitrijk hapje of extra eiwitten tijdens de lunch. Dat is goed voor de opbouw van spieren.

### Belang van bewegen

Bewegen is ook op oudere leeftijd belangrijk. Het vertraagt





de botontkalking, waardoor er minder kans is op botbreuken. Sterke spieren zorgen voor minder vallen. Bewegen bevordert de bloedcirculatie en de stofwisseling, zodat iemand makkelijker naar de wc kan en beter kan slapen. Ook somberheid, angst en depressies worden verminderd of beter hanteerbaar. Het verbetert je humeur en is goed voor je brein en geheugen. Samen bewegen zorgt voor sociaal contact en vermindert eenzaamheid.

**“Bewegen vertraagt botontkalking en bevordert bloedcirculatie.”**

#### **Plezier spat er af**

De les wordt afgesloten met een dynamisch spel. Zodra Toin de rackets uitdeelt, is dat het moment voor nóg meer actie; iedereen

doet fanatiek mee. De bal wordt van links naar rechts de zaal door gemept. Het plezier spat er van af.

“Mijn collega’s en ik horen vaak na de bewegingsles dat cliënten het bewegen prettig vinden: ‘Alles is weer los, heel goed!’ of ‘Fijn dat ik even uit de rolstoel mag en in een gewone stoel mag zitten.’

#### **Fantastisch dit vak**

Toin vertelt over een mevrouw met dementie. “Zij gaat op een hometrainer zitten en ik zet een leuk muziekje aan, waar ze blij van wordt. Ze gaat fietsen en terwijl ze fietst zit ze te dansen. Als ze klaar is, zegt ze ‘oh, dit was zo lekker. Ik ben weer helemaal blij.’ Terwijl ze vooraf heel somber was. Echt fantastisch. Dat is nou bewegingsagogie, dat je op zoek gaat naar de mogelijkheden die mensen nog hebben, naar hun interesse en waar ze blij van

worden. Een manier waarbij je ze een zinvolle en plezierige activiteit biedt en ze tegelijkertijd conditie opbouwen. Die mevrouw is begonnen met de hometrainer op weerstand 1 en nu fietst ze op weerstand 3. Zo fietst ze niet alleen omdat het leuk is, maar kan ze ook haar uithoudingsvermogen verbeteren. Ik ben heel blij dat ik in dit vak terecht ben gekomen.” ❤️

TEKST: CAROLINE SCHALKS

BEELD: MARCO PETERS





# Het Magisch Interactief Schilderij een uitkomst voor mensen met dementie

**Jennifer Rose (28) is activiteitenbegeleider op locatie Rinnebeek. Regelmatig maakt ze gebruik van het Magisch Interactief Schilderij (MIS), een verrijdbare kast met daarop een beeldscherm voorzien van een lijst waardoor het oogt als een schilderij. “Het mooie van het ‘schilderij’ is dat we er veel activiteiten mee kunnen doen, zoals geheugenspellen, karaoke en beweegactiviteiten. Of we kijken oude films of tv-programma’s, zoals Swiebertje.”**

Met het interactief schilderij kunnen vooral herinneringen opgehaald worden. Er staan veel foto’s uit de tijd van de bewoners op. Straten, huizen en gebouwen uit het ‘De Bilt van toen’ zijn herkenbaar voor bewoners.

Films en muziek uit de jaren ‘50, ‘60 en ‘70 zijn ook populair. De mensen herkennen de films of muziek en vinden het leuk om de voor hun bekende liedjes te horen spelen. Jennifer laat vaak concerten

van Andre Rieu en Andrea Bocelli zien. “Het is dan alsof ze bij het concert aanwezig zijn.”

### Mooie gesprekken

Het levensverhaal is een ander onderdeel van het magisch schilderij en kan onder andere persoonlijke foto’s, favoriete muziek, videoboodschappen en hobby’s van een bewoner bevatten. Die kan alleen of samen met een verzorgende of naaste het levensverhaal bekijken, waardoor mooie gesprekken kunnen ontstaan.

De ontwikkeling van technologische hulpmiddelen als het interactieve schilderij

biedt activiteitenbegeleiders en huiskamerondersteuners veel mogelijkheden. Activiteiten kunnen in groepsverband gedaan worden en als een bewoner dat wil ook individueel.

**“Met het magisch schilderij kunnen herinneringen worden opgehaald.”**

### Bewegen en bingo

Wekelijks organiseert Jennifer een activiteit waarbij de ouderen in beweging moeten komen. Naast spellen met een bal gebruikt ze daarvoor regelmatig het magisch schilderij.

Deze keer doen een aantal dames en een heer mee met de oefeningen op het interactief schilderij. Enkelen enthousiast, anderen wat rustiger. Armen zwaaien van links naar rechts en omhoog en omlaag, benen gaan op en neer.

Morgen staat er bingo op het programma. De cijfers verschijnen dan groot op het schilderij. Onder het genot van een kop koffie of thee belooft het een gezellige middag te worden, waarbij leuke prijzen te winnen zijn. ❤️

TEKST: CAROLINE SCHALKS

BEELD: PATRICK SIEMONS



## Oekrainers in De Biltse Hof



Sinds het uitbreken van de oorlog in Oekraïne is er in Nederland veel vraag naar opvanglocaties voor vluchtelingen. Per gemeente wordt bekeken welke locaties hiervoor in aanmerking komen. Ook Silverein heeft aan verschillende gemeenten huisvesting beschikbaar gesteld. Op locatie Santvoorde in Baarn en locatie Het Woonoord in Doorn bieden wij inmiddels onderdak aan ruim 150 Oekraïners.

Aan gemeente De Bilt hebben wij Boshuysen 8 en 9, van locatie De Biltse Hof, aangeboden als opvanglocatie. De eerdere bewoners van deze beide woningen zijn inmiddels allen verhuisd omdat deze huisvesting niet meer voldeed aan de eisen die in deze tijd worden gesteld aan een kleinschalige woning voor mensen met dementie. Gemeente De Bilt reageerde positief op dit aanbod en na een periode van noodzakelijke aanpassingen woont er sinds 22 augustus een aantal Oekraïners, voornamelijk vrouwen en kinderen. Op het grasveld slingeren inmiddels kleuterfietsjes en speelgoed. De nieuwkomers zijn hartelijk welkom geheten met een barbecue, waarbij ook burgemeester Sjoerd Potters aanwezig was. Een mooie gelegenheid elkaar wat beter te leren kennen. Er wordt onderzocht welke mogelijkheden er zijn om de bewoners uit Oekraïne vrijwillige of betaalde werkzaamheden te laten verrichten wanneer zij hier voor open staan. ❤️

## Bonte **Biltse** avond

“Muziek raakt je, het is de taal van de emotie”, ervaart Britt Waroux. In een notendop vat de bewoonster van Boshuysen samen wat een avond vol muziek, dans en zang voor cliënten en bewoners van De Biltse Hof betekent. Senior-verpleegkundige Ramona en kok Sybo van restaurant de Lindetuin opperden het idee voor een bonte avond. Medewerkers en bewoners werden uitgenodigd een eigen bijdrage te leveren. Een cliënt van de Heidetuin droeg een gedicht voor, medewerkers galmden in stijl verkleed ‘Rivers of Babylon’ van Boney M., Boshuysen-bewoonster Britt zong met een medewerker ‘Dancing Queen’ van Abba. En verder natuurlijk veel liedjes uit de oude doos die iedereen enthousiast meezong, begeleid op keyboard door Jan Bonnema. Hier en daar werden zelfs lenig wat danspasjes gezet! Borrelhapjes tussendoor en afsluitend een frietje met wat lekkers: een feestelijk avondje op De Biltse Hof. ❤️



## Prijswinnaars



Deze keer zijn mevrouw Vonk-Camps uit Bilthoven, A. ten Have uit Driebergen-Rijsenburg en mevrouw Bakker uit Soest in de prijzen gevallen. Zij wonnen een VVV-bon t.w.v. € 25. Van harte gefeliciteerd met uw prijs. ❤️



# Uw levensverhaal is de rode draad voor onze zorg en ondersteuning

Missie

## Een waardig en waardevol leven

Ieder mens heeft het recht om het eigen leven te leiden en daarbij eigen keuzes te maken. Al ons handelen is er op gericht om dat met elkaar op een waardige en waardevolle manier te realiseren.

Sommige mensen hebben daar professionele ondersteuning bij nodig. Wij zijn specialist in zorg, welzijn en behandeling voor ouderen in de regio's Eemland, Utrechtse Heuvelrug en De Bilt. Onze kernexpertise ligt op het gebied van thuiszorg, verpleeghuiszorg, geriatrische revalidatie met aandacht voor levensvragen en zingeving.



Silverein

Visie

## Ruimte om jezelf te zijn

Onze droom is dat iedereen een waardig en waardevol leven leidt, waarin je je prettig en vertrouwd voelt en kunt genieten van betekenisvolle momenten op de dag. Er is ruimte om te kiezen: er is een divers aanbod in de thuiszorg, dagbesteding en woonzorglocaties. Er is ruimte om jezelf te zijn, zowel voor cliënten als voor medewerkers als vrijwilligers.

U bent expert van uw leven: u weet wat u waardevol en belangrijk vindt en wat u nodig hebt om uw prettig en vertrouwd te voelen en vooral te genieten van betekenisvolle momenten. Samen met u en uw naasten zoeken we naar mogelijkheden de dag zo plezierig mogelijk in te vullen en bespreken we wat ieders bijdrage daarbij is. Onze deskundige medewerkers en vrijwilligers hebben de flexibiliteit én de ruimte om liefdevolle zorg te bieden die is afgestemd is op uw persoonlijke wensen.

Onze diensten

## Silverein biedt

### Zorg thuis

- Verpleging en verzorging
- Individuele begeleiding
- Casemanagement dementie
- Palliatieve zorg
- Personalarmering
- Dagbesteding

### Bij ons wonen

- Verpleging en verzorging
- Behandeling en advies

### Tijdelijk wonen bij ons

- Revalidatie en herstel
- Logeren en respijtzorg

- Welzijn
- Ontmoetingscentra
- Buurthuis
- Maaltijdservice



📍 **Zorg thuis** Teams in Amersfoort, Baarn, Bilthoven, De Bilt, Driebergen, Maartensdijk, Soest, Soesterberg

📍 **Regio Driebergen** Beukenstein, Sparrenheide, Rehoboth en Het Woonoord, ontmoetingscentrum De Vijver, Buurthuis De Brug

📍 **Regio Bilthoven** De Biltse Hof, De Bremhorst, De Koperwiek, Weltevreden en Rinnebeek, ontmoetingscentrum Bij de Tijd

📍 **Regio Soest** Molenschot, Molenhof, Daelhoven, Wiekslag Boerenstreek,

Wiekslag Smitsveen en De Heybergh, ontmoetingscentrum Molenschot

📍 **Regio Amersfoort/Baarn** Kastanje, Populier, De Vier Linden, Leilinde, Hazelaar (Birkhoven Park), Villa de Eik, Quercus, De Plataan, Puntenburg en Huis Nederland, Santvoorde, Krabbelaan, Noorderhof en Merelhof, Vinkenhof, Lijsterhof (Elisabeth Park), ontmoetingscentrum Baarn, ontmoetingscentrum De Plataan, ontmoetingscentrum Birkhoven Park



Silverein