

2019
2020

In deze uitgave:

- Terugblik op jaarafsluiting '19
- Erik Scherder op bezoek bij....
- In de aanbieding; een glimlach
- Vrienden van Kalorama schenken muziekbed

en nog veel meer!



Voorwoord

Het jaar 2020 is gestart!

Het is inmiddels een traditie binnen Kalorama dat we samen met al onze vrijwilligers en de collega's op de verschillende locaties het jaar afsluiten. Een moment waarop we terugkijken op het afgelopen jaar en graag waardering uitspreken voor iedereen die zich inzet binnen Kalorama. En zo hebben we het ook dit jaar gedaan. Met lekker eten, muziek, een drankje en veel gezelligheid.

Natuurlijk hoorde hier ook een attentie en een mooie kerstkaart bij.

Want we zijn hier om er met elkaar iedere dag weer voor te zorgen dat onze bewoners een zo fijn mogelijke dag hebben. En dit kunnen we doen doordat onze vrijwilligers en collega's hier steeds weer hun best voor doen. Daarom was onze boodschap voor hen dit jaar:

Jij maakt het verschil!

Ieder mens is uniek en heeft een bijzondere gave. Besef dat wat jij doet, veel betekenis heeft voor de ander. Jij bent Kalorama en samen maken we het verschil!

Ik wens u allen een heel fijn 2020 toe!

Graag tot de volgende keer,

Fieke van Deutekom

We kijken terug op de laatste maand(en) van 2019

BEDANKT!

De laatste maand van het jaar is voor veel mensen 'n moeilijke tijd. De herinnering van toen het nog fijn was komt vaak terug.

Als je niet meer bij je geliefden kunt zijn is dat een bittere pil.

De kersttijd is een tijd van bezinning. We moeten vooral niet vergeten wat we vieren. In ons verpleeg- en verzorgingshuis is een groot aantal mensen in dienst, maar ook veel vrijwilligers die er alles aan doen om het de bewoners naar de zin te maken.

We worden verwend met van alles! Heel veel lekker eten en drinken, aandacht en ook veel mooie voorstellingen in alle soorten in de aula.

GEWELDIG!

De mensen doen zo hun best om het ons naar de zin te maken. Er is zoveel liefde om ons heen. Dat waarderen wij als bewoners zeer en genieten er enorm van!

DANK JULLIE WEL!!!!



Van coördinator vrijwilligerswerk naar coördinator informele zorg: Wat gaat er veranderen?

Waarschijnlijk hebt u het in de wandelgangen al wel gehoord of gelezen. Met ingang van 1 juni 2019 heeft Kalorama een team informele zorg. Waarom dit zo is en wie dit zijn vertellen we jullie graag.

Vanuit het kwaliteitsplan 2018 zijn extra gelden aangevraagd voor de ondersteuning van de mantelzorgers en het verder professionaliseren van het vrijwilligerswerk. Dat wil zeggen:

- ⇒ Een sterk vrijwilligersnetwerk bouwen rondom onze bewoners en bezoekers. Door het formeren van een team "Informele zorg" (zorg die geleverd wordt door vrijwilligers én mantelzorgers) wordt het vrijwilligerswerk versterkt, minder kwetsbaar en kan de continuïteit beter worden gewaarborgd en wordt er meer aandacht gegeven aan het netwerk rondom de bewoner. Vooral op de locaties Veste Brakkenstein en 't Höfke gaan we het netwerk in de wijk versterken en verder uitbreiden. Dat komt ten goede aan het welzijn van onze bewoners.
- ⇒ Mantelzorgers ervaren (meer) steun en weten dat ze met hun vragen bij de coördinator informele zorg terecht kunnen. Maar ook medewerkers van verpleegafdelingen kunnen met hun vragen op dit gebied bij de coördinator terecht.

Doordat het Zorgkantoor de gevraagde kwaliteitsgeldten aan Kalorama heeft toegekend konden twee nieuwe collega's worden aangesteld om bovenstaande doelen te gaan behalen;

- ◇ Op 14 mei is Bonny Schrijen gestart als coördinator informele zorg voor locatie Veste Brakkenstein.
- ◇ Sandra Sennef is per 1 januari 2020 gestart in dezelfde functie met als aandachtsgebied locatie 't Höfke, Inloop en ontmoeting en een gedeelte van Kalorama (Musschenberg en Vossenbergh).
- ◇ De huidige coördinator vrijwilligerswerk, Cily Remy, gaat ook de nieuwe functie van coördinator informele zorg invullen met als aandachtsgebied het Centrum voor doofblinden en een ander deel van Kalorama (Kastanjedal, Wolfsberg en Sterrenberg)
- ◇ Bij Bethlehem blijft de huidige organisatie met de coördinator vrijwilligers Carolien van Wijck en de medewerker naastenzorg Willeke Walters gehandhaafd.


Marianne van Dijk ondersteunt het team informele zorg administratief.

We vinden het een uitdaging om samen met alle vrijwilligers, medewerkers en mantelzorgers de informele zorg van Kalorama te professionaliseren. Door de mantelzorgers, de medewerkers en de vrijwilligers beter te faciliteren en te ondersteunen kunnen we ervoor zorgen dat bewoners zich thuis voelen op Kalorama en de omgeving waarin zij wonen.

Heb je vragen over vrijwilligerswerk of over mantelzorg binnen Kalorama? Neem dan gerust contact met één van ons op.

Namens het team informele zorg,

Bonny Schrijen


 06-12160882 intern 5504



B.Schrijen@kalorama.nl



Sandra Sennef


 06-20511027



S.Sennef@kalorama.nl



Cily Remy

 06-13816789 intern 7708



C.Remij@kalorama.nl



Voor onderweg

We hoeven er niets voor te doen, als vanzelf wordt het 1 januari 2020 en zijn we beland in een nieuw jaar. Aan de scheurkalenders die hangen bij de stiltecentra in Kalorama en Veste Brakkenstein zie je hoe het jaar vordert. Nu zijn ze nog heel dik, in de loop van het jaar worden ze steeds dunner. Op elk blaadje staat een korte tekst die tot nadenken stemt, misschien een kort moment van stilstand of bezinning. Als u er langs komt bent u van harte uitgenodigd om een blaadje af te scheuren.

U zorgt ervoor dat de kalender bij de tijd blijft, en misschien bent u nieuwsgierig naar de volgende uitspraak. En wie weet is er een uitspraak die u aanspreekt. Neem het blaadje dan vooral mee voor onderweg!

Toen ik na de kerstvakantie weer begon met werken hing ik de nieuwe scheurkalender op. Een paar blaadjes moest ik afscheuren om de goede datum boven te krijgen. Toen ik de teksten zag stond ik getroffen even stil.

Bijvoorbeeld bij deze tekst:

“Pluk de dag, niet alleen als het een roos is of een madeliefje, pluk hem ook als het een distel is”

Oei, deze uitspraak prikt en prikkelt, en kan juist daarom een moment van reflectie brengen.

En de allereerste van het jaar:

“Door wat voorbij is af te bakenen, ontstaat er ruimte voor iets nieuws”

Ook iets om over na te denken. Lukt dat, ruimte maken voor iets nieuws, hoe klein dan ook?

Wat het jaar ons zal brengen is een verrassing, dat moeten we afwachten. Dat hebben we voor een groot deel niet in de hand. Hopen op kracht voor onderweg kunnen we wel.

Dat kunnen mooie momenten en fijne ontmoetingen zijn en wie weet eens een uitspraak van de scheurkalender die tot een nieuw inzicht leidt.



Bij deze bent u uitgenodigd om even stil te staan bij de kalender en te delen met elkaar wat u treft!

Namens de dienst geestelijke verzorging, Daniella Martina, Rachelle Wever en Berber Overdijk

Honderden tulpenbollen geplant voor de actie 'End Polio Now!'

Een vruchtbare samenwerking tussen de activiteitenbegeleiding van Kalorama en de Rotaryclubs Weert Land van Horne, Rotaryclub Nijmegen en Rotaryclub district Zuidoost Nederland. Samen zetten zij zich in voor de tulpenbollenactie 'End Polio Now'. De Rotaryclubs schonken honderden tulpen aan Kalorama. In het park aan de voorzijde van Kalorama aan de Nieuwe Holleweg 12 in Beek zijn tulpenbollen geplant in de vorm van een groot Rotary-Wiel. Een bewoner van Kalorama heeft symbolisch de eerste tulpenbol geplant. De rest van de bollen werd geplant door leden van de Rotaryclubs.



Komend voorjaar zullen alle bewoners kunnen genieten van de vrolijke en kleurrijke tulpen. De opbrengst van de verkochte tulpenbollen gaat de naar de internationale actie in de strijd tegen polio.

De 500 bollen die nog over waren, zijn geschonken aan Kalorama en worden later nog in de binnentuin geplant.

Na afloop was er een gezellig samenzijn met koffie en gebak bij Kalorama.

Familie middag op 't H6fke, de Terp

Voor zondag 3 november hebben we alle familieleden van de Terp uitgenodigd voor een gezellige middag samen. En wat was het gezellig, live muziek van Fresch Air, een hapje en een drankje. Iedereen had het leuk. Het is echt voor herhaling vatbaar. Veel familie was gekomen wat het voor de bewoners een echte fijne zondagmiddag maakte.



Vrijwilliger van Veste Brakkenstein aan het woord in de kerstperiode

Het is geboren het Goddelijk kind. Het is bijna Kerstmis. Ik denk aan Kerstmis van het vorig jaar. Ik denk aan Hanna. Hanna is overleden, enkele weken na de Kerst. Ik leerde Hanna kennen in het verpleeghuis waar ik vrijwilligster ben. Hanna's gezondheid werd beheerst door dementie. Hanna en ik hadden een klik met elkaar. Zij herkende mij: 'Zó, ben jij er'. Wekelijks ontmoette ik haar op donderdagmiddag in het verpleeghuis. Hanna hield van muziek, vooral van dansen. Als tijdens een liedjesmiddag of bij de zingevingsbijeenkomst eenmaal per maand teveel gepraat werd, kon Hanna op zeer onparlementaire wijze uiting geven aan haar ongenoegen. Hanna wilde dansen. 'Ik ben hier gekomen voor de muziek'. Vervolgens stond ze op, pakte haar rollator en ging dansen, niets en niemand ontziend. In het verpleeghuis is er de mooie traditie dat tijdens de Kerstviering een moeder met een pasgeboren kindje aanwezig is. 'Hoe mooi zou het zijn', dacht ik vorig jaar, 'als we het Kerstkindje zingend en dansend zouden verwelkomen'.



Want ik dacht ook aan Hanna en ik overlegde met de geestelijk verzorger. Hanna zou samen met Jan van de Poll 5 mij dansend het kindje kunnen ophalen en begeleiden naar de ruimte in de hal waar

we altijd de vieringen doen. Thuis zocht ik naar een geschikt oud Kerstlied met een dansritme, en al gauw kwam ik uit bij het lied: 't is geboren het godd'lijk kind'. We brachten in het lied een andere volgorde aan, zodat de blijheid van de tekst onmiddellijk tot zijn recht kwam. Op de dag vóór de Kerstviering vertelde ik Hanna van ons plan. 'Wij gaan morgen samen dansen en wij kunnen nu vast oefenen'. Zachtjes begon ik te zingen: 'het is geboren het godd'lijk kind'. Hanna pakte haar rollator en samen dansten we door de gangen van de afdeling waar zij woonde. Hanna straalde. Toen ik al afscheid van haar had genomen en nog even stond na te praten bij de lift, kwam ineens Hanna weer om de hoek, zag mij en begon spontaan het lied te zingen en te dansen. Samen dansten wij nog een rondje door de gangen. 'Tot morgen, dan kom ik u ophalen'. En dan is het vrijdagmiddag. Terwijl de grote hal van het verpleeghuis voor de Kerstviering in gereedheid wordt gebracht, ga ik naar boven, naar Hanna. Ik tref haar alleen aan in de huiskamer. Ze zit te dommelen op de bank. Zachtjes ga ik bij haar zitten. Ze wordt wakker, kijkt me aan en lacht. 'Dag Hanna', zeg ik, 'we gaan samen dansen, het is Kerstmis'. 'Ik ga niet', antwoordt ze gedecideerd en ze doet haar ogen weer dicht. Ik blijf rustig naast haar zitten en begin zachtjes te zingen: 't is geboren het Godd'lijk kind'. Hanna opent haar ogen, kijkt me opnieuw aan en zegt: 'We gaan'. We lopen naar de lift en door een lange gang naar de grote hal vol met mensen. Vlakbij het altaar staan twee stoelen voor ons klaar. Even zit Hanna op haar stoel maar ze vliegt meteen weer op: 'Het tocht hier, ik ga een andere stoel halen'. Hanna wil daar niet gaan zitten en loopt weg. Met moeite kan ik haar terughalen en samen vinden we een mooie plek op de bank die er nog staat achter het altaar. 'We zitten eersteklas', zeg ik.

De viering begint. En als we het oude Kerstlied beginnen te zingen: 't Is geboren het godd'lijk kind', sta ik op. 'Kom we gaan het kindje halen'. Hanna volgt mij en dansend en zingend, begeleid door een Kerstengel, gaan wij op weg om het kindje op de arm van haar moeder feestelijk te verwelkomen. Hanna danst met haar rollator naar het kindje toe en ik fluister: 'Kijk Hanna hier is het kindje'. Hanna ontdekt het kind, lacht, strekt haar hand uit naar het kind en raakt het zachtjes aan:

Ans Tichelaar

Vrijwilligers Alie en Gerard Lebbink ontvangen Waalbrugspeld

Stel u eens voor; zondagochtend ga je op bezoek bij je zoon en schoondochter en tref je ook de overige familieleden aan. Luister, we gaan iets leuks doen, maar wat vertel ik nog niet, het is een verrassing!

Er stopt een auto voor de deur met chauffeur..... De burgemeester stapt uit! Hij wilt geen koffie en richt zich meteen tot Alie en Gerard. In een korte geestige toespraak zet hij de reden van zijn bezoek uiteen. Bij de gemeente was het verzoek binnengekomen om Gerard en Alie voor te dragen voor de Zilveren Waalbrugspeld.



Dat

is een Nijmeegse onderscheiding als blijk van waardering voor de grote verdiensten en inzet als vrijwilliger.

Het verzoek werd ondersteund door brieven van meerdere instanties. De burgemeester vond het bijgeleverde bewijsmateriaal zo overtuigend dat hij nu zelfs op zondag was gekomen om de onderscheiding, gevolgd door de overhandiging van twee fraaie boeketten bloemen en niet te vergeten een oranje kartonnen koken met daarin een prachtige oorkonde.

Ook namens Kalorama;

VAN HARTE GEFELICITEERD!!!



Impressie decembermaand

Veste Brakkenstein



De decembermaand is zoals elk jaar bij uitstek een maand voor gezelligheid en voor extra activiteiten. Sinterklaas bezocht onze wijk en dus ook ons huis op een aantal zondagen, later kwam de beste man nog terug om de Sinterklaasbingo te draaien.

Sint weg, kerst in aantocht. Nadat de centrale hal/restaurant in kerstsfeer gebracht is vond de eerste activiteit op dinsdag 10 december plaats:

De afscheidsreceptie van projectleider Diny Sterling, die met pensioen ging. Veel medewerkers en bewoners waren aanwezig om Diny uit te zwaaien.

Veel muziekoptredens hebben we voor u en uw familie/bekenden mogen organiseren.

We trapt af met een uiterst sfeervol en kwalitatief hoogstaand concert van drumfanfare Michaël uit onze eigen wijk Brakkenstein. Dit concert vond plaats in de avond en dat maakte het extra sfeervol.



Speciale dank aan hen: dit concert werd ons gratis aangeboden!

Het kwartet Quattro Colori bracht een kerstprogramma bestaande uit licht klassiek en opera repertoire. Natuurlijk werden de traditionele kerstliederen niet overgeslagen. Het genre en repertoire zorgde voor een aangename verstillings in de zaal.



Nog meer verstillings op de vrijdagochtend voor kerst: Petra van de Dolder (fluit) en Annegreet Rouw (harp) vormen samen het Duo Puur en verzorgden voor ons een concert in zijn puurste vorm. Ontspanning in optima forma.



Een optreden van een andere orde werd verzorgd voor het koor Cantemus uit Nijmegen. Zij brachten kerstliedjes waarbij er gelegenheid was tot samen-zang. Het werd een heuse kerst sing -a- long. In april komen ze overigens opnieuw met een speciaal programma over de bevrijding.

En toen werd het vanzelf oud en nieuw. Ook dit jaar weer een feestje voor bewoners en hun familie/bekenden, we waren getuige van een zeer grote opkomst. Tijdens het drukste moment waren er 125 personen aanwezig.

Een festiviteit die door onze hele locatie gedragen wordt en ook deze keer weer een succes bleek.

Tijdens deze editie live muziek van zanger Rogelio en pianist Daan. Samen proosten met een glaasje bubbels, lekkere hapjes en rond de klok van 17.00 uur naar buiten waar het vuurwerk werd afgestoken en wensballonnen werden opgelaten.



Voor diegene die niet naar buiten konden of wilden werd binnen een plek gecreëerd zodat iedereen het goed zien kon.

Hartelijke groeten en graag tot ziens,
Team AB Veste Brakkenstein

Bethlehem op de televisie

Op zaterdag 24 augustus 2019 stond er ineens een beroemdheid in de hal van het hospice! Zeer herkenbaar met zijn witte haren en baard, en zoals altijd strak in het pak: Erik Scherder, neurowetenschapper, bekend van o.a. zijn colleges over het brein bij DWDD en omroep MAX en zijn boeken zoals *Singing in the Brain*.



Kort tevoren was een collega benaderd door de redacteur van de EO. Ze wilden met Erik Scherder een documentairereeks gaan maken over zaken die hij tegenkomt, waar hij tegenaan loopt in het leven. Een van die onderwerpen is de angst voor de dood. Het team van de EO ging op zoek naar een hospice om hem in contact te laten komen met de mensen die met hem over dit thema wilden praten. Zoekend op internet was de redacteur uitgekomen bij de website van ons hospice en was onder de indruk van wat ze daar tegenkwam, zowel het mooie gebouw alsook de zorg die daar werd beschreven. Er volgde een gesprek, waarvan de redactie en de mensen van Bethlehem heel erg enthousiast werden. En zo kwam een en ander aan het rollen, wat resulteerde in de komst van Erik Scherder met regisseuse en een cameraploeg. Twee gasten van het hospice hadden toegezegd mee te willen werken. "Het was bijzonder dit mee te maken en Erik Scherder was een vriendelijke en bijzondere man.

Natuurlijk was er iets meer roering in het pand maar ik denk dat de gasten die er niets mee hoefden, er niet veel van gemerkt hebben. Soms duurde het wat langer dan men had verwacht. Dat kwam doordat er maar 1 cameraman was die van verschillende kanten een shot wilde maken en daarom soms nog een keer 'de scene' herhaald moest worden. Dat gaf soms het gevoel dat het niet helemaal spontaan meer was. Maar voor een compleet beeld is het wel mooi, denk ik", aldus Willeke.

Zoals zo veel mensen die nooit in een hospice zijn geweest, hadden ze van te voren een bepaald beeld: mensen die allemaal in bed liggen te wachten op de dood, een gedragen sfeer waar iedereen fluistert, aldus de redacteur. Ze waren dan ook heel verrast om te zien dat een aantal gasten nog mobiel was en nog van alles ondernamen, maar ook door de ontspannen en vaak gezellige sfeer, het plezier dat mensen nog konden hebben. Wat echter vooral indruk maakte was de geweldige zorg en aandacht die de gasten krijgen. En niet alleen de gasten maar ook hun naasten.

De opnames concentreerden zich vooral op een van de twee gasten. Met hem praatte Erik uitgebreid over zijn naderende dood; best wel confronterend, want Erik vindt het zelf moeilijk om hierover met familie of vrienden te praten en zou ook niet zo intensief met mensen in hun laatste levensfase kunnen werken. De dood komt dan wel heel dichtbij. Maar er werd niet alleen gepraat over de dood; Erik en zijn team gingen vervolgens met de gast en zijn dochter op stap om op de

markt een harinkje te gaan eten, en dat te filmen, uiteraard.



Verder sprak hij met Rochella, verpleegkundige, en Nadine, zorgvrijwilliger, over hun ervaringen in het hospice.

Rochella vertelt over haar ervaringen van die dag: "Erik kwam eerst buiten in de



tuin koffie drinken, en een aantal gasten vertelde hoe het was om in een hospice te verblijven. In de middag heb ik een diepte-interview met Erik gehad over het werken in een hospice. Erik vertelde erg bang te zijn om dood te gaan en vroeg zich af of ik daar ook last van had. Hij dacht dat dit misschien minder zou zijn als je hier zou werken. Ik vertelde dat de angst om dood te gaan meestal niet de grootste angst is, maar de angst voor de manier waarop je gaat. Ik heb hem toen uitleg gegeven hoe wij hier anticiperen op complicaties en hoe wij mensen gerust kunnen stellen als ze bang zijn.

De bedoeling was dat Nadine en nog enkele anderen die dag geïnterviewd zouden worden, maar al gauw werd duidelijk dat de opnames behoorlijk uitgingen lopen, ook omdat Erik en de opnameploeg 's middags met de gast meegingen naar de markt om een harinkje te eten. Besloten werd om de woensdag erna terug te komen. Omdat Nadine werd geïnterviewd, kreeg ze een microfoontje. Die dag werd vooral de andere gast gevolgd.

Er werden opnames gemaakt terwijl ze mandala's aan het inkleuren was en toen ze samen met Nadine op het rookbalkon zat. "We hebben ondertussen gezellig samen over van alles en nog wat gekletst", vertelt Nadine, "zoals we de zonder camera ook zouden hebben gedaan."

“Dit is nu zoals het hier toegaat”, had Nadine tegen Erik gezegd, “er wordt hier gewoon geleefd.” Erik was echt verbaasd dat de gasten weten dat ze binnenkort dood gaan, maar soms toch nog echt van iets kunnen genieten. Wat Nadine met name wilde overbrengen is dat de gasten in het hospice zichzelf kunnen zijn, waardoor ze tot rust komen en soms zelfs weer wat opknappen. En ook komt er rust voor de naasten: een partner kan weer partner zijn. De medewerkers en vrijwilligers proberen zo goed mogelijk mee te bewegen mee met de gasten.

Wat Nadine opviel was dat er vooraf kennelijk niet echt een draaiboek voor de opnames was gemaakt. Maar al met al was het voor haar een heel leuke, bijzondere ervaring. Ze hoopt dat zij en ook de anderen, goed hebben kunnen overbrengen wat een hospice is, hoe het daar toegaat.

De gasten waren wel erg onder de indruk van Erik. Benieuwd geworden naar hoe Bethlehem in beeld is gebracht?

De eerste uitzending is op 27 februari om 22.15 NPO 2!

Mensen, wordt eens wakker!



Er zit mij iets dwars. Waar zijn we toch met z'n allen mee bezig vraag ik mij af. We leven in een Westerse wereld of land met van alles te veel. We

willen steeds meer en steeds beter. We gaan groter wonen omdat we zoveel aan teveel hebben dat we het niet meer kwijt kunnen. We vervuilen de lucht door een aantal keer per jaar op vakantie naar verwegland te gaan. We verdoen onze tijd met wachten op van alles terwijl we gezegend zijn om in zo'n mooie omgeving te wonen. We eten te veel vette hap en worden te dik. Jong krijgen we al versleten knieën of wat anders dus we bewegen nog minder. Van verveling zitten we maar te staren op digitale weet ik wat.

Pak nou eens de fiets of de benenwagen en ga er eens op uit. Frisse lucht en goed voor de lijn! Kijk eens echt om je heen naar de natuur, naar een mooi bouwwerk, naar hard werkende mensen in allerhande beroepen. Lach eens tegen iemand of maak eens een praatje. Het leven zelf is de allerbeste universiteit. Luister eens naar andermans vakmanschap of naar een vogel. Ga eens een cursus volgen over iets wat je interesseert. Je wordt er niet dommer van.

Respecteer wat we zijn en wat we hebben. Als je om je heen kijkt is er altijd wel iemand die jou nodig heeft. Ieder mens heeft zijn kwali- en kwantiteiten. Als we nou eens met ons zelf beginnen. Er zit liefde en behoefde in ieder mens. Als je een glimlach van iemand krijgt heb je een fijne dag. Dan zou er misschien minder oorlog en ellende zijn. We moeten het zelf doen!

Kijk een diep in jezelf en kijk eens om je heen. We kijken maar zien niet dat er zoveel “diamantjes” zijn. Ik ben begonnen met naar mezelf te kijken en ondanks mijn tekortkomingen en mijn beperkingen kan ik soms nog iemand blij maken en dat maakt mij gelukkig.

Ik sluit de negativiteit af met hoop en een klein spreukje uit mijn verzameling;

In de aanbidding: een glimlach!

De Waalklinkers op bezoek

Op oudejaars middag kwamen De Waalklinkers uit de Ooij naar 't Höfke voor een concert. Wat een geweldig optreden, onze bewoners hebben er van genoten!



We hebben genoten van deze week en gaan in het nieuwe jaar weer veel leuke activiteiten plannen en organiseren.

We wensen iedereen een goed, gezond en liefdevol 2020 en hopelijk zien we elkaar bij de activiteiten.

Kerstweek op 't Höfke

Een week vol activiteiten. De ene dag een koor, bezoek van de peuters, een kerstbingo, een high tea, veel kerstmuziek en kerstkransjes. Een borrel op zijn tijd. Te veel om op te noemen. Wat was het een gezellige week. Dankzij de hulp van onze lieve vrijwilligers waren het geslaagde activiteiten en voor elk wat wils.



Afscheid van de kunstcommissie

Op maandag 10 februari jl. hebben wij Andrea Ruyters, Elly Smulders, Jos Wesselink en Ien Wildenburg onze werkzaamheden voor de kunstcommissie afgesloten.

Vele jaren hebben we met veel plezier de gangen versierd met uiteenlopende kunst van verschillende kunstenaars uit de hele regio.

Enkele jaren hebben we drie locaties "aangekleed"; 't Höfke waarvoor we in opdracht bloemenschilderijtjes gemaakt hebben om de bewoners te helpen hun eigen kamer terug te kunnen vinden. Op Veste Brakkenstein waar de rondingen in de muren het ons niet altijd gemakkelijk maakten en natuurlijk Kalorama. Voor het semi-



permanente gebouw kregen we een heuse opdracht. Een werk van een behoorlijke afmeting om de kale gangen op te vrolijken.

Dat hebben we met heel veel plezier gedaan. Niet alleen de gangen met de wisselende exposities vielen onder onze werkzaamheden, ook de schilderijen in het bezit van Kalorama moesten een mooie en goede plaatst krijgen. Ook het werk van de BKR (Beeldende KunstRegeling) is door ons uitgezocht en een nieuw leven ingeblazen.

Vooraf heeft de vitrines altijd met zorg ingericht met sierraden, borduurwerk, poëzie, tasjes, porselein en allerlei snuisterijen.

We hebben o.a. fotografen en schilders leren kennen tijdens onze atelierroutes en ze van harte uitnodigen om in Kalorama te komen exposeren.

Over smaak valt niet te twisten maar tijdens onze werkzaamheden hoorden we vaak hele positieve geluiden van bewoners, collega's en bezoekers. Ook kritische noten, maar daar valt uit te leren.

Namens de kunstcommissie

Ien Wildenburg.

Kalorama bedankt deze kunstzinnige commissieleden voor hun jarenlange inzet en enthousiasme waarmee zij iedere keer weer de ruimtes en gangen wisten op te vrolijken.



DANK JULLIE WEL!!!

Artikel over zinvol vrijwilligerswerk bij Kalorama in kerstnummer TOPIC Berg en Dal

Een mooi artikel over de belangrijke bijdrage die onze vrijwilligers leveren, was te lezen in het kerstnummer van de TOPIC Berg en Dal.

Vrijwilliger Sjaak Verriet bouwt ieder jaar met veel plezier de kerststal op.

Er gewoon zijn

“Alleen al door ‘er gewoon te zijn’, zijn vrijwilligers van onschatbare waarde”, vertelt Cily Remy in de TOPIC. Cily is een van de drie coördinatoren informele zorg bij Kalorama. “Een coördinator informele zorg ondersteunt en begeleidt vrijwilligers en ook mantelzorgers”, gaat Cily verder. “Bij Kalorama doen we graag iets extra’s voor onze vrijwilligers.”

Vrijwilliger Sjaak Verriet is al 20 jaar actief voor Kalorama

Sjaak Verriet (73 jaar) uit Ooij heeft meerdere taken. Hij is naast waakvrijwilliger ook koster voor de kerkvieringen op een aantal locaties en bestuurslid van de Kalorama Wandeltocht. “Het is bijna Kerstmis. In december bouw ik ieder jaar de kerststal op”, vertelt Sjaak.



“Daar leven de bewoners echt naar toe. Als ik bezig ben, komen ze meestal al even kijken. Sinds vorig jaar hebben we een nieuwe groep kerstbeelden. Die heb ik voor Kalorama uit mogen zoeken. Een erg mooie groep. Als de kerststal in de Kapel van Kalorama staat, breekt voor mij ook echt de kerstperiode aan.”

Vrijwilligerswerk op maat

Als iemand iets voor de zorg voelt dan hebben wij altijd vrijwilligerswerk dat past. We gaan heel graag in gesprek met mensen die geïnteresseerd zijn. Maar ook met mensen die een talent of een bijzondere hobby hebben. Kun je mooi zingen of deel je graag een hobby met onze bewoners? Dan ben je bij ons heel erg welkom!

Ik nodig mensen graag uit. En mensen die net als Sjaak waakvrijwilliger willen zijn, hebben we extra hard nodig. Bel Kalorama of stuur een mailtje naar c.remij@kalorama.nl.

Vrijwilligster Miriam viert haar jubileum samen met de dagbehandeling

Miriam is al 5 jaar vrijwilligster van de dagbehandeling, elke vrijdag komt ze ondersteunen bij de activiteiten van de afdeling zoals koffie thee schenken, assisteren bij de fitness groep en helpen tijdens het diner. Miriam is een graag geziene vrijwilligster, altijd een gezellig woordje voor de cliënten.



Muzikale ontmoeting voor de bewoners van de Terp

Ongeveer 1 keer in de maand komt er een duo van de muzikale ontmoeting op bezoek. Zij komen met verschillende instrumenten zoals de gitaar, de dwarsfluit, de kleine harp en hun prachtige stemmen. Soms komen ze in de avond en soms in de ochtend. In de ochtend kiezen wij ervoor om deze activiteit in de kapel te laten plaatsvinden en in de avond vind het plaats op de afdeling zelf. We zitten dan met z'n allen in een kring. De mensen van de muzikale ontmoeting zingen allerlei liedjes. Van Maria liederen tot Elvis tot Max van Praag. Voor iedere bewoner is er muziek waar ze van houden. De mensen van de muzikale ontmoeting geven de ruimte om liedjes aan te vragen en wanneer ze het lied niet kennen leren ze hem voor een volgende keer. Tussen de liederen door worden gedichten gelezen en ook de handen worden ingesmeerd met lekker geurende handcrème. Het is altijd heel erg bijzonder om erbij te mogen zijn. De Terp is een afdeling voor mensen met dementie. De rust die er heerst tijdens deze activiteit is erg bijzonder. Mensen genieten zichtbaar. Er komen veel emoties los en dit mag, je voelt dat het mag. Het is mooi om iedere bewoner op zijn of haar eigen manier te zien genieten van deze activiteit.



Vrienden van Kalorama schenken muziek-waterbed aan Centrum voor doofblinden

We hebben er erg naar uitgekeken en donderdag 23 januari was het zover. Rond koffietijd kwam Barry Emons het muziek-water-bed plaatsen in de zintuigen ruimte van ons activiteitscentrum.

Dit prachtige medium is geschonken door de "Vrienden van Kalorama". Namens de bewoners hebben wij eind vorig jaar het bijzondere bed aangevraagd. De aanvraag werd niet alleen enthousiast ontvangen door De Vrienden, maar er waren ook voldoende gulle gevers om deze unieke aanvraag te honoreren.

Dit mooie geschenk biedt onze bewoners heerlijke momenten van ontlading en ontspanning. We hadden een muziekbed, maar deze was verouderd en had geen waterbed functie. Het heerlijke van het waterbed is dat het een constante en aangename temperatuur heeft. Dit biedt nog meer ontspanning. En als men op het waterbed ligt, neemt het de vorm van je lichaam aan, het voelt als dobberen in de zee.

Wij vinden het fantastisch dat we dit bijzondere cadeau hebben gekregen. De bewoners genieten van heerlijke ontspanningsmomenten.

Onze dank is groot!

Namens bewoners en het team van het activiteiten van het Centrum voor doofblinden

Angelien Wenno-Sekewael en Martin Giesen

Dialyseren kan nu ook bij Kalorama

Thuisdialyse is een uitkomst voor veel patiënten. Eind 2019 is de nieuwe speciale dialysekamer officieel geopend. Vier zorginstellingen sloegen de handen ineen om de 'hub' mogelijk te maken.

Niet meer de deur uit hoeven

Er komen vanuit CWZ en Radboudumc steeds meer dialysepatiënten die tijdelijk in het verpleeghuis verblijven voor revalidatie. 'Als zij drie of vier keer per week met de taxi of ambulance naar het ziekenhuis moeten gaan, is dat belastend. Bovendien verliezen deze mensen kostbare tijd, die nodig is voor de revalidatie. Het is dus heel fijn voor hen als zij niet meer de deur uit hoeven. Dankzij de goede samenwerking tussen CWZ, Radboudumc, Kalorama en Dianet kunnen wij hen nu in Kalorama behandelen.'

Dialysehub voor 8 patiënten

Dianet verzorgt, als grootste aanbieder van thuis-hemodialyse in Nederland, de organisatie rondom de dialysehub. Daaronder vallen de technische aanpassingen, het plaatsen van de apparatuur en de verpleegkundige ondersteuning. Manager relatie-management Dianet José Koemeester: 'We kunnen patiënten behandelen die tijdelijk voor revalidatie in Kalorama verblijven en patiënten die hier langdurig wonen. Ook welkom zijn dialysepatiënten die in de buurt van Kalorama wonen. Juist door deze regionale opzet kan de dialysehub efficiënt worden gebruikt.' Er is plaats voor twee patiënten tegelijkertijd en de maximale capaciteit is acht patiënten per week. Tot nu toe hebben al vier mensen gebruik gemaakt van de faciliteit.

'Minder stress, meer energie'

Hanneke Beusichem, locatiemanager Kalorama: 'De dialysekamer is een uitkomst voor dialysepa-

tiënten die moeten revalideren. Een cliënt van ons zei het volgende. "Het is een grote plus dat dit mogelijk is. Ik had een moeilijke periode met een ziekenhuisopname op de IC. Dat ik daarna voor de



dialyse niet meer naar het ziekenhuis hoefde, gaf veel rust en meer vrijheid. Ik had minder stress en meer energie, wat gunstig was voor mijn herstel." In de toekomst hopen we dat ook andere dialysepatiënten van binnen en buiten Kalorama de weg naar de dialysehub weten te vinden.'

Juiste zorg op juiste plek

De voorziening was er niet gekomen zonder CWZ-dialyseverpleegkundige Regina Wijers. Zij verkende tijdens haar opleiding in 2014 de mogelijkheden van verpleeghuisdialyse. 'Hemodialyse bij mensen thuis is bij CWZ al mogelijk vanaf 2005. Maar patiënten konden deze behandeling niet krijgen in het verpleeghuis. Ik vroeg me af waarom niet. Ik ging kijken in Maastricht, waar het al wel gebeurde en zag meteen kansen voor ons.' Verpleeghuisdialyse sluit aan bij de wens van alle organisaties om mensen de juiste zorg op de juiste plek te geven. 'Door dialyse in Kalorama maken we het revalidatieproces leidend voor de patiënt. De nierdialyse sluit hierop aan, in plaats van andersom. Op deze manier wordt de revalidatie van patiënten bespoedigd.'

Meer info: neem contact op met onze afdeling zorgbemiddeling 024—6847741 bgg 024-6847777

Activiteitenprogramma Kalorama

Woensdag 19 februari

Optreden door het Heisterkoor uit Bemmel

Vanaf 19.00 uur in de aula



Donderdag 20 februari

Hosmiddag met muziek van Tom Meewese

Vanaf 14.00 uur in de aula



Naast deze extra activiteiten hebben we onze wekelijkse vaste activiteiten.

Kijk voor meer informatie op de prikboards of op de website www.kalorama.nl/kalorama-locatie

U bent van harte Welkom!



Activiteitenprogramma Kulturhus

Ieder dagdeel komt de werkgroep samen (behalve op de woensdagmiddag).

Wisselend door de hele week is de hobby- en kook-groep actief.



Voor meer informatie over de activiteiten bij het Kulturhus kunt u contact opnemen met een van onze medewerkers, bereikbaar op telefoonnummer 024 – 684 72 13 of per email: ACKulturhus@kalorama.nl



Meer informatie op de website:

www.kalorama.nl/kalorama-t-kulturhus

kalorama
't kulturhus
dagbehandeling doofblinden
inloop & ontmoeting

Activiteitenprogramma

Centrum voor Doofblinden

Sporten in de fysioruimte

Iedere maandag 09:00 uur

**Bewegen?
Gewoon doen!**

Zintuiglijke en individuele activiteiten

Iedere maandag 13:00 uur

Toneel

Iedere maandag 13:30 uur
en om 18.30 uur

Koortje in de thuishamer

Iedere dinsdag 09:30 uur

Zintuiglijke en individuele activiteiten

Iedere dinsdag 09:30 uur

Kaarsen en hobby

Iedere dinsdag 09:30 uur



Toneel

Iedere dinsdag 10:00 uur

Kaarsen maken

Iedere dinsdag 13:30 uur

Krant voorlezen in de thuishamer

Iedere woensdag 09:30 uur



Koken in de thuishamer

Iedere woensdag 13:30 uur



Zintuiglijke en individuele activiteiten

Iedere woensdag 13:30 uur



Volksdansen in de aula

Iedere woensdag 18:30 uur

Hobby

Iedere donderdag 09:30 uur

Zintuiglijke en individuele activiteiten

Iedere donderdag 09:30 uur



Trommelen

Iedere donderdag 13:30 uur

Zintuiglijke en individuele activiteiten

Iedere vrijdag 09:30 uur

Klankschalen

Iedere vrijdag 10:00 uur



Trommelen in de thuishamer

Iedere vrijdag 13:30 uur

Weet je nog wel; terug naar vroeger

Iedere vrijdag 14:00 uur



Kijk voor meer informatie op de website

www.kalorama.nl/kalorama-centrum-voor-doofblinden

Activiteitenprogramma 't Höfke

Handwerken in de huiskamer

Iedere maandag 10:30 uur

Schilderen in de Hofferij

Iedere maandag 14:30 uur



Koor in de kapel

Iedere maandag 16:00 uur

Voorlezen in de huiskamer

Iedere dinsdag 10:30 uur

Kaarten/sjoelen/rummikub in de Hofferij

Iedere dinsdag 14:30 uur

Bakken in de huiskamer

Iedere woensdag 10:30 uur



Gym in de kapel

Iedere woensdag 14:00 uur

Koersbal in de Hofferij

Iedere woensdag 14:30 uur

Cafémiddag in de Hofferij

Iedere woensdag 14:30 uur



Koffie drinken in de huiskamer

Iedere ochtend
10:30 uur



Handenarbeid in de huiskamer

Iedere vrijdag 10:30 uur

Bingo in de Hofferij

Iedere vrijdag 14:30 uur

Viering

Iedere zaterdag 18:30 uur

Extra activiteiten

Carnavalsavond in de Hofferij

Woensdag 19 februari
19:00 uur



Bezoek clown op de Terp

Donderdag 20 februari

Optreden Klepperboy Rien in de Hofferij

Maandag 24 februari 14:30 uur

High Tea in de Hofferij

Dinsdag 10 maart 14:30 uur



Kijk voor meer informatie op de prikborden of op de website

www.kalorama.nl/kalorama-t-hofke

U bent van harte Welkom!

Activiteitenprogramma

Veste Brakkenstein

Open atelier

Iedere maandag t/m donderdag 09:30 uur

Djembégroep

14.15 uur

Kookgroep voor afdeling

De Biesselt

14.00 uur

Iedere maandag

Klassieke muziek

10.30 uur

Wandelgroep voor afdeling De Goffert 10.30 uur

Jeu de Boules 14.00 uur

Dans/beweggroep 15.30 uur

Iedere dinsdag

Kaartgroep

10.30 uur

Individuele activiteiten afdeling De Frasselt

Iedere woensdag

Koor (zangochtend)

ZINGEN

10.30 uur

Individuele activiteiten

DOE JE

op div afdelingen

SAMEN!

Beweggroep voor afdeling De Duffelt 14.00 uur

Iedere donderdag

Individuele activiteiten op div afdelingen

Activiteit voor afdeling De Duffelt 14.00 uur

Individuele of groepsactiviteit voor afdeling

Goffert

Iedere vrijdag

Extra activiteiten



Pronkzitting met de Blauwe Schuit

Woensdag 19 februari vanaf 19.00 uur in de hal



Bingo in de hal

Donderdag 20 februari in de hal

14.00 uur



Kijk voor meer informatie op de prikborden
of op de website:

www.kalorama.nl/kalorama-veste-brakkenstein

U bent van harte Welkom!

Het Kalorama nieuws komt een aantal keren per jaar uit en informeert bewoners en hun familie, bezoek en belangstellenden over de ontwikkelingen binnen alle locaties van Kalorama.

Uw bijdrage is welkom via info@kalorama.nl of per post:

Kalorama

T.a.v. Redactie Kalorama nieuws
Nieuwe Holleweg 12
6573 DX Beek - Berg en Dal

Redactie:

Ellen Nieuwenhuis