

nr. 3
april '26



Nieuwsbrief Gezond en Wel Thuis | Menuet

Het is weer tijd voor een nieuwsbrief. In dit nummer:

- De Pilot Gezond en Wel Thuis breidt zich uit naar de wijk.
- Met koken voor bewoners draagt Raymon bij aan verbinding. Hij vertelt over zijn passie voor lekker en goed eten.
- Er worden allerlei leuke activiteiten georganiseerd. Een aantal daarvan zijn ook zeer nuttig. Zoals de themabijeenkomsten: basis wondverzorging en zelfredzaamheid in de thuissituatie van Claudia Huisman en Annika Zaat, verpleegkundigen van de Frankelandgroep. Met Claudia kijken we terug op deze bijeenkomsten. Heeft u de bijeenkomsten gemist? In deze nieuwsbrief geeft Claudia nuttige tips;
- Een belangrijke mededeling: in april is er een informatiebijeenkomst van de politie waar u tips krijgt hoe u een oplichter kunt herkennen.

Veel leesplezier!

INHOUD

2

Raymon brengt de Surinaams-Javaanse keuken naar de Delflandseweg

Als Raymon kookt voor de bewoners van Suite/Menuet, dan staan de gasten in de rij.

4

Verpleegkundigen geven tips op de Gezond en Wel Thuis-locaties

Handige tips om langer zelfstandig te blijven.

6

Sticker als geheugensteuntje bij de deur

Aandacht voor extra veiligheid voor onze huurders.

Actie van de politie en bijeenkomsten, georganiseerd met de thuiscoaches van de Frankenlandgroep.

7

Gezond en Wel Thuis breidt uit naar de wijk

De afgelopen tijd zijn er succesvolle stappen gezet om de gemeenschap aan Suite/Menuet te versterken.

8

Ons projectteam Gezond en Wel Thuis stelt zich aan u voor

Raymon brengt de Surinaams-Javaanse keuken naar Suite/Menuet

Bami, nasi, roti, chow mein, kip uit de oven... Raymon (64) heeft inspiratie genoeg voor de bewoners van Suite/Menuet. Zijn moeder en vrouw deelden hun keukengeheimen met hem en daar laat hij nu anderen graag van meegenieten. "Ik vind het heerlijk om te koken en het is veel leuker om dat voor een groep te doen dan alleen voor jezelf. Samen eten is belangrijk; dat zorgt voor verbinding."

Raymon was een jaar of achttien toen hij interesse begon te tonen voor koken. Hij weet nog dat hij elke avond zijn moeder belde om te vragen hoe hij de lekkerste Surinaamse gerechten kon maken. "Later heb ik samen met mijn vrouw veel catering gedaan. We kookten voor groepen van wel tweehonderd man. Toen mijn vrouw ziek werd, besloot ze al haar kennis en recepten aan mij door te geven. In de laatste jaren van haar leven stuurde ze mij na m'n werk de keuken in en leerde ze mij stap voor stap de Surinaams-Javaanse keuken van A tot Z kennen. Daar ben ik haar nog steeds dankbaar voor."

Aanmeldingen stromen binnen

Frankelandgroep langskwam om kennis te maken. "Toen zij hoorde dat ik veel aan catering heb gedaan, vroeg ze of ik dat eens voor medebewoners wilde doen. Ik had er meteen zin in." Nadat hij een paar keer voor de Delflandseweg had gekookt, kwam er een nieuw verzoek. Wilde hij ook voor de bewoners van Suite/Menuet een maaltijd verzorgen? Het antwoord was 'ja'. Die eerste keer was direct een groot succes. Raymon zag tevreden hoe de gasten genoten van zijn kookkunsten. "Sommige mensen kwamen wel drie keer opscheppen", lacht hij.

Snijhulp

Bij het koken krijgt Raymon hulp van Jeanne (74). Zij woont vlak bij de Delflandseweg en zag dat er in de gemeenschappelijke ruimte regelmatig wat leuks werd georganiseerd. "Ik ben eens binnengelopen en heb laten weten dat ik nog wel wat vrije uurtjes had. Zo ben ik aan Raymon gekoppeld." Jeanne helpt wat zij noemt de 'chef-kok' bij de voorbereiding en doet vooral het snijwerk.



“De meesten eten thuis waarschijnlijk altijd Hollandse pot, maar dit valt zo goed in de smaak”



Raymon kookt graag voor de bewoners van de Delflandseweg.

Houdt ze zelf ook van koken? Jeanne schiet in de lach. “Helemaal niet. Maar ik weet wel hoe gezellig het is om samen te eten. En Raymon vertelt precies hoe hij alles gesneden wil hebben, dus dat komt wel goed.”

Gezonde maaltijd

De reacties op de maaltijden van Raymon en Jeanne zijn erg enthousiast. De kok vindt het leuk om gasten kennis te laten maken met de Surinaams-Javaanse keuken. Daarbij let hij erop dat het een gezonde maaltijd wordt. “Dus niet te zout, niet te vet en altijd een salade erbij. En ik moet natuurlijk ook rekening houden met de smaak van de Nederlanders. Er zijn van die typisch Surinaamse gerechten die ik heerlijk vind, maar die voor de meeste Nederlanders te spannend zijn. Denk bijvoorbeeld aan bittermeloen of antroewa.” Jeanne vindt het leuk om te zien hoe de gasten

zitten te smullen. “De meesten eten thuis waarschijnlijk altijd Hollandse pot, maar dit valt zo goed in de smaak!”

Geen kookboek

Als Raymon voor de groep kookt, gaat daar flink wat voorbereiding aan vooraf. Hij doet de inkopen en begint de avond daarvoor al met bijvoorbeeld rijst koken en marineren. Van kant-en-klare gerechten wil hij niks weten. Hij vindt het juist een uitdaging om alles zelf te maken én het helpt om de prijs zo laag mogelijk te houden. Een kookboek heeft hij daarbij niet nodig. “Alle recepten zitten in mijn hoofd.” En komt er bij hem zelf altijd een Surinaamse maaltijd op tafel? “Ook regelmatig Nederlands, hoor”, lacht hij. “Vanavond staat er een stampotje spinazie met een gehaktballetje op het menu. Lekker!”



Wijkverpleegkundige Claudia Huisman geeft tips tijdens de themabijeenkomst.

Verpleegkundigen geven tips op de Gezond en Wel Thuis-locaties “Met passende hulpmiddelen kun je langer zelfstandig blijven”

Het is fijn om zo lang mogelijk thuis te blijven wonen. Dat betekent vaak wel dat u – naarmate u ouder wordt – daar wat hulp bij nodig heeft. Claudia Huisman en Annika Zaat zijn verpleegkundigen van de Frankelandgroep. Op de drie Gezond en Wel Thuis-locaties organiseerden zij twee boeiende themabijeenkomsten: *basis wondverzorging en zelfredzaamheid in de thuissituatie*. Daarin gaven zij handige tips om langer zelfstandig te blijven. Met Claudia kijken we terug op deze bijeenkomsten.

De zorg voor ouderen verandert. Zorglocaties zijn er vooral voor mensen die intensieve zorg nodig hebben en het wordt steeds belangrijker dat mensen langer thuis kunnen blijven wonen. “Veel ouderen willen dat ook”, weet Claudia. “Ik merk dat zij veel interesse hebben in tips en adviezen die daarbij kunnen helpen.”

Wondjes voorkomen

De eerste themabijeenkomst stond het onderwerp wondverzorging centraal. Claudia legt uit dat veel ouderen gemakkelijk wondjes oplopen: huidscheurtjes en schaaf-, snij- of brandwondjes. “Kleine wonden kun je vrij eenvoudig zelf verzorgen. En als het nodig is, kun je ook je buurman of buurvrouw daarbij helpen. We hebben



ter plekke geoefend en zo konden de deelnemers zelf ervaren dat het helemaal niet moeilijk is.” De twee verpleegkundigen besteedden ook aandacht aan het voorkomen van wondjes: beweeg voorzichtig, bescherm de huid, zorg voor goede huidverzorging, houd de nagels kort, drink voldoende en zorg voor een veilige omgeving.

Minder thuiszorg

De tweede bijeenkomst ging over hulpmiddelen. “Er zijn zoveel handige producten die het leven gemakkelijker kunnen maken”, aldus Claudia. “Denk aan een hulpmiddel om zelf je (steun) kousen aan te trekken, een grijphulp om spullen van de grond te rapen of een druppelbril waarmee je je ogen kunt druppelen.” Deelnemers kregen verschillende hulpmiddelen te zien, hoorden waar je ze kunt kopen of lenen en konden ermee oefenen. Ook hier weer enthousiaste reacties. “Veel mensen zijn blij als ze minder afhankelijk worden van bijvoorbeeld de thuiszorg. Dat geeft toch meer vrijheid.”

Verpleegkundig spreekuur

Voor de komende maanden staan er nog twee themabijeenkomsten op het programma. Heeft u als bewoner nog suggesties voor een volgende themabijeenkomst? Claudia en Annika horen het graag! “In de loop van 2026 starten we bovendien met een verpleegkundig spreekuur. Op alle drie de Gezond en Wel Thuis-locaties kunnen bewoners dan terecht met hun medische vragen. Dat kan van alles zijn. Wij verwijzen wanneer dat nodig is naar bijvoorbeeld de huisarts, de fysiotherapeut of ergotherapeut. Maar omdat je bij ons zo even kunt binnenlopen, is de drempel lekker laag.”

Tips bij wondverzorging

- Was vooraf zorgvuldig uw handen.
- Gebruik schone doeken of gaasjes om de wond droog te deppen.
- Controleer de wond dagelijks.
- Bel de huisarts als er sprake is van roodheid, zwelling, veel pijn, pusvorming, een natte wond of als u binnen een paar dagen geen verbetering ziet.
- Let op dat roken en sommige medicijnen het herstel kunnen vertragen. Dat geldt bijvoorbeeld voor bloedverdunners, ontstekingsremmers, medicijnen bij kanker en plaspillen.

Uw EHBO-does

Vul een doosje met EHBO-spullen en zorg dat het binnen handbereik staat. Dit is handig om in huis te hebben:

- verbandschaar
- pleisters en blaarpleisters
- rolletje tape
- steriel gaas
- absorberend verband
- silicone wondcontactlaag
- zelfklevend verbandrolletje
- vaseline
- zachte huidcrème
- Mepilex Border (schuimverband)

Hulpmiddelen kopen of lenen?

Bespreek met de wijkverpleegkundige of ergotherapeut wat u nodig heeft. Voor sommige hulpmiddelen krijgt u een vergoeding van uw zorgverzekering of van de gemeente.

Voor het kopen of huren van hulpmiddelen kunt u terecht bij:

- Medipoint Vlaardingen, 088 10 20 293
- Uw apotheek
- Online, bijvoorbeeld via www.mediplus.nl en www.bol.com



Sticker als geheugensteuntje bij de deur

Heeft u 'm al in de brievenbus gehad? Sinds 1 december verspreidt Woonplus samen met de politie een preventiebrieff in heel Schiedam. Daarin staan allerlei tips over hoe u oplichters herkent. Bij de brief zit ook een sticker, die u op de binnenkant van uw deur kunt plakken. Dat helpt om niet te vergeten dat u nooit zómaar open moet doen.

Bij seniorencomplexen doen we nog een stapje extra voor de veiligheid van onze huurders. Samen met de thuiscoaches van de Frankelاندgroep organiseren we bijeenkomsten, waarbij de politie heel veel handige tips en adviezen geeft. Op donderdag 30 april bent u hiervoor van harte welkom in de huiskamerwoning (Willem Andriessenlaan 5) van 11:00 tot 12:00 uur.

Gezond en Wel Thuis breidt uit naar de wijk

De afgelopen periode hebben Michael en Martijn, de thuiscoaches van Gezond en Wel Thuis, samen met u stappen gezet om de gemeenschap in de Suite/Menuet te versterken. Dit heeft geleid tot mooie en waardevolle contacten. Meerdere bewoners hebben vriendschappen gesloten en kijken naar elkaar om.

Een woongemeenschap is meer dan alleen een complex; het is ook de buurt waarin u woont. Daarom zijn de thuiscoaches ook beschikbaar voor Schiedammers die rondom de Suite/Menuet wonen. De coaches kunnen helpen bij het aanvragen van voorzieningen, het aansluiten bij activiteiten of het vinden van een maatje om wekelijks een rondje te wandelen.

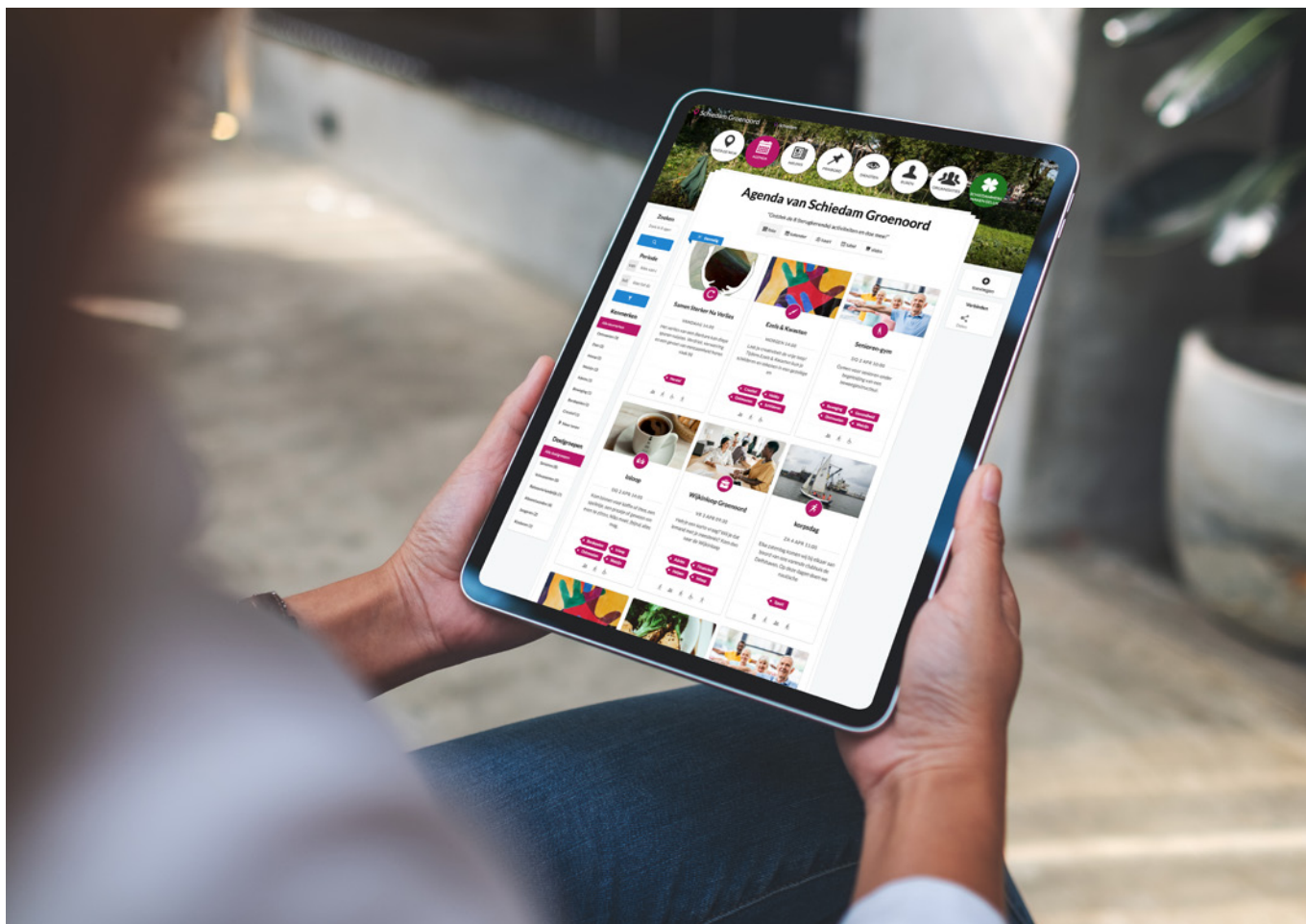
Bestaande voorzieningen en activiteiten

Daarnaast brengen de thuiscoaches de bestaande voorzieningen en activiteiten in de wijk Nieuwland in kaart. Er wordt namelijk al veel georganiseerd en wat

er al is, hoeven we niet opnieuw op te zetten. De coaches maken hierbij onder andere gebruik van de website www.wijkconnect.com/schiedam/schiedam-groenood. Hierop staan veel activiteiten die in de wijk Groenood worden georganiseerd.

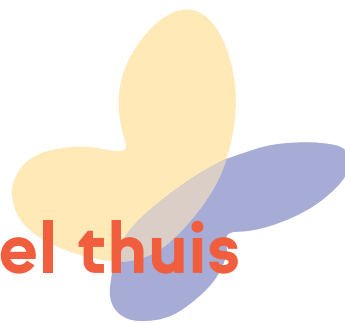
Oproep

Tot slot nog een oproep: kent u iemand in de omgeving van het complex die wel wat ondersteuning kan gebruiken? Schroom dan niet om hem of haar door te verwijzen naar Michael en/of Martijn. Zij helpen graag.





Ons team Gezond en Wel thuis Suite/Menuet



Thuiscoaches van de Frankelandgroep



Michael de Wijs



Martijn Peeters

Contactinformatie

Frankelandgroep: (010) 42 64 925
suitemenuet@frankelandgroep.nl

Woonplus



Prashant Nandkoemarsing
wijkbeheerder



Thom Bronneberg
projectleider



Mart Sonneveld
Leefbaarheidsregisseur

Contactinformatie

wps@woonplus.nl

U kunt ook telefonisch contact met ons opnemen tussen 8.30 en 16.30 uur via telefoonnummer (010) 20 45 100. De medewerker van de klantenservice van Woonplus zorgt ervoor dat u wordt teruggebeld door een van onze medewerkers.



Gezond en Wel Thuis is een
samenwerkingsverband tussen
Woonplus en de Frankelandgroep.

Woonplus Schiedam
Valeriusstraat 3
3122 AM Schiedam
(010) 20 45 100
woonplus.nl