



Valentijnsdag in woonzorgcentrum Hugo-Waard >> pagina 3



**Gabriele Kasten,**  
bestuurder Pieter Raat

## Verpleeghuisplaats gezocht!

### Verpleeghuisplaats gezocht!

Verzorgde man, 84 jaar, zelfstandig & vitaal, zoekt plaats in een verpleeghuis. Van beroep ingenieur en jager, met liefde voor de natuur. Zorgzaam en evenwichtig familiemens. Vermaakt zich met wandelen, fotograferen en koken.

Weet u een plaats? Neem a.u.b. contact op met...

Een gefingeerde-advertentie? Nee, deze man bestaat echt! Hij is de partner van mijn moeder en woont zelfstandig in een kleine stad in het Duitse Bayern. Onlangs zakte hij twee keer in

elkaar, de oorzaak hiervan is ook na medisch onderzoek onduidelijk gebleven. Zijn twee zonen zijn nu op zoek naar een plek in een verpleeghuis. Persoonlijk vind ik de aanpak van de twee zonen iets te voortvarend, of eigenlijk zelfs een beetje extreem. Maar misschien is dit wel typerend voor mijn vaderland: naasten willen geen risico's accepteren en zoeken de oplossing meteen in professionele zorg.

De situatie is eigenlijk best verdrietig. Van een vitale, oudere man – oké, zijn tuin lag er vroeger mooier bij – is hij in de ogen van zijn zoons vooral ziek en kwetsbaar. Zijn zonen laten hun angst zegevieren en nemen zijn leven als het ware over. Zij zijn

niet in staat om te kijken naar wat hun vader wel kan en hoe hij zijn leven kan hervatten. Zelfs als hij daarbij het risico loopt af en toe in elkaar te zakken.

### Overnemen van taken

Ook in Nederland zie ik regelmatig dat familieleden en zorgmedewerkers taken overnemen. Weliswaar een stuk minder extreem dan in het voorbeeld dat ik hierboven gaf. Maar toch. Het is vaak goed bedoeld. Denk bijvoorbeeld aan het smeren van een boterham, even de afwas doen, het aantrekken van kousen, taken die senioren – soms met een beetje oefenen – nog best zelf kunnen. En dan gaat het er niet om,

[lees verder op pagina 2](#)



Vervolg voorwoord Gabriele Kasten...

dat familieleden of zorgmedewerkers niet behulpzaam mogen zijn. Onderzoek wijst uit dat niet-actieve senioren het risico lopen om zogenoemde 'rest-capaciteit' te verliezen en sneller achteruitgaan.

### Zelfredzaamheid belangrijk voor welbevinden

Een tijdje geleden kwam een vrouw uit een van de aanleunwoningen naar me toe en vertelde vol trots dat zij haar sokken weer zelfstandig had aangetrokken. Dat klinkt misschien als iets kleins, maar zelfredzaamheid is van groot belang voor het welbevinden van de mens! Deze mevrouw was blij dat ze hier weer

zelf toe in staat was. Het voelde als een overwinning: ze kon zichzelf redden en heeft hierbij geen hulp van anderen nodig!

### Zelf doen...

De komende jaren staat ons veel te doen in de ouderenzorg. Zoals u weet, staan we voor een enorme uitdaging: de vergrijzing neemt verder toe en het aantal mensen dat kiest voor een opleiding en baan in de ouderenzorg is gering. Ook daarom is het belangrijk dat we blijven kijken naar hoe het wel kan, dat we onze senioren en elkaar blijven stimuleren en faciliteren om de eigen kracht te gebruiken en zelf te blijven doen!



## Liftonderhoud in De Raatstede

**Van 21 februari tot en met 4 maart vindt er onderhoud plaats aan de liften in De Raatstede. Dit betekent dat er in deze periode maar één lift in gebruik is: afwisselend de kleine en de grote (bij de keuken). Uiteraard wordt de lift die buiten gebruik is op alle etages, duidelijk zichtbaar afgezet.**

### Piektijden: lift voor bewoners!

Het gebruik van de beschikbare lift wordt in piektijden (tijdens activiteiten, lunch en diner) zoveel mogelijk gereguleerd. Daarom vragen we alle medewerkers

en bezoekers die goed ter been zijn dringend om de trap te nemen en de beschikbare lift vrij te houden voor de cliënten. Cliënten wordt gevraagd poststukken tussen 14.00 en 15.00 uur op te halen. Of als u al beneden bent voor deelname aan een activiteit of maaltijd.

Uiteraard doen de TD-medewerkers en liftaannemer MES er alles aan eventuele overlast zo veel mogelijk te voorkomen. Het onderhoud is echter noodzakelijk. Onze excuses alvast voor het eventuele ongemak.

### Opnieuw beleven dierbare momenten

Ook het opnieuw beleven van dierbare momenten en herinneringen en de verbinding zoeken tussen verschillende generaties dragen bij aan het welbevinden van senioren. Mooie voorbeelden hiervan, waaronder de bruidsshow en Buddybold, vindt u verderop in deze nieuwsbrief.

Hoe het verder gaat met mijn moeder en haar partner? Ik heb ze de afgelopen weken veel gesproken. Hen hoeft ik niet te overtuigen van eigen kracht, eigen regie, zelfredzaamheid en het belang daarvan voor het welbevinden. Nu de zoons nog... Wordt vervolgd...

## Olympische Spelen

Terwijl in Beijing de Olympische Winterspelen plaatsvinden, vieren cliënten in De Raatstede hun eigen Winterweekend met o.m. een winterbuffet, lezing over de schaats en een alternatieve Elfstedentocht-wandeling inclusief stempelposten en koeken-zopie. Ook verschenen 'winterfiguren' in De Raatstede. „Zeer geslaagd”, aldus een blijde deelnemer.



## Valentijnsdag in woonzorgcentrum Hugo-Waard

### 100-jarige bruid: „Ja, ik wil”

„Ja, ik wil”, sprak de bijna 100-jarige mevrouw Visser-Mooij toen welzijnscoördinator Carla Gleijsteen haar vroeg of ze wilde meedoen aan een bruidsshow op Valentijnsdag in woonzorgcentrum Hugo-Waard. „Ik hou wel van gekkigheid en natuurlijk van de liefde.” Zelf is ze 65 jaar getrouwd geweest met haar Cor. „We gingen in ondertrouw om in aanmerking te komen voor een woning”, herinnert de krasse dame zich nog haarfijn te herinneren.

Haar eigen trouwjurk heeft ze helaas niet meer. Gelukkig past ze precies in de trouwjurk van een moeder van één van de zorgmedewerkers van Pieter Raat. „Deze jurk is ook al 60 jaar, maar nog niet zo oud als ik”, aldus mevrouw die op 10 maart haar 100e verjaardag hoopt te vieren.

### Bruidsshow, quiz en wafels

Naast mevrouw Visser reageerden nog meer bewoners en medewerkers op het oproepje van Carla. „We hebben iedereen gevraagd wie zijn of haar trouwkleiding nog heeft, wilde meelopen tijdens een bruidsshow en of foto's beschikbaar wilde stellen. Dat leverde een aantal jurken en heel veel mooie verhalen op. Een meneer heeft de trouw handschoenen van zijn vrouw bewaard, een andere bewoner heeft nog een doopjurkje in de kast liggen. Ook onze bestuurder en een aantal collega's lieten hun trouwjurken zien tijdens de modeshow.”

## Thuiszorg

### Plek voor nieuwe thuiszorgcliënten

Goed nieuws van Thuiszorg Pieter Raat: we hebben in diverse wijken ruimte voor nieuwe thuiszorgcliënten! Bij Pieter Raat kijken we graag naar hoe het wel kan. Door onze routes efficiënter in te delen, kan Pieter Raat zowel 's morgens, 's middags als 's avonds meer cliënten thuiszorg aanbieden. Meer weten? Neem contact op met onze wijkverpleegkundigen, via



### 'Samen vieren we de liefde'

Mevrouw Visser-Mooij smulde van de wafels van Gouden Dagen Heerhugowaard en de Valentijnsmiddag bij Hugo-Waard. De 17-jarige leerling Amy, die net drie weken stage loopt bij Pieter Raat, maakte ook haar opwachting tijdens de modeshow. „Geweldig toch, zo'n jong meisje? De jurk is van een zorgmedewerker,

maar die past er zelf helaas niet meer in. Tijdens een quiz hebben bewoners en medewerkers elkaar nog beter leren kennen. Hartverwarmend om te zien hoe bewoners en medewerkers samen de dag van de liefde vierden.”

kers zijn de afgelopen maanden onder supervisie van onder meer de wijkverpleegkundigen getraind en bieden de zorg die u nodig heeft. Het plaatsen van infuuspompen en toediening van pijnbestrijding, parenterale voeding, antibiotica en chemotherapie via een infuus zijn mogelijk. Pieter Raat blijft investeren in mensen om zo professionele en liefdevolle dienstverlening te kunnen blijven bieden.



# Jubilerende vrijwilligers krijgen thuisbezoek

Waar zou Pieter Raat zijn zonder vrijwilligers? Bijna dagelijks wordt bij Pieter Raat een beroep op hen gedaan. „We hebben een pool met zo'n 220 enthousiaste mensen, die regelmatig helpen bij bijvoorbeeld onze welzijnsactiviteiten, in onze restaurants, bij het rondbrengen van Tafeltje Dekje-maaltijden, het maken van een fiets- of wandeltocht en oneindig veel meer. Een aantal van hen helpt ons al heel lang, meerdere uren in de week. Ze zijn heel belangrijk voor onze cliënten en voor medewerkers”, aldus vrijwilligerscoördinator Gery Vermeer. De jaarlijkse vrijwilligersbijeenkomst, waarbij jubilarissen traditiegetrouw in het zonnetje worden gezet, ging vorig jaar vanwege corona niet door. „Reden om de jubilarissen thuis te verrassen met een bezoek en bloemen.”



Gery Vermeer en vrijwilligster Joke Brink

Bestuurder Gabriele Kasten is heel blij met de vrijwilligers van Pieter Raat. „In de afgelopen twee jaar durfden veel vrijwilligers niet te komen vanwege corona. Heel begrijpelijk natuurlijk. We hoorden dat ze het vrijwilligerswerk enorm misten en wij hebben hen gemist. Wij zijn heel blij dat ze weer kunnen helpen. Zij zijn meer dan ooit nodig...”

## 10 jaar vrijwilliger:

**Betty Bankras, Pé Entius, Martin van Lamoen en Paul Rijkhoff** rijden gemiddeld twee keer per week voor de maaltijdservice Tafeltje Dekje.

**Gre Schrooder** heeft lang geholpen in het Arboretum en helpt nu bij Gouden Dagen in Cool (garderobe).

**José Overmars**, eerste vrouwelijke chauffeur bij de rolstoelbus. **Nel van der Hulst** hielp bij de

dagbesteding, in het winkeltje van De Raatstede en serveert tegenwoordig koffie in wijkcentrum het Arboretum.

## 15 jaar vrijwilliger:

**Gré de Dood** is wandelvrijwilliger en helpt bij de bingo in Hugo-Waard, heeft bovendien jaren de nieuwsbrief Raatsnippers rondgebracht.

**Riet van Schagen** heeft lang bij de dagbesteding in het inmiddels gesloopte verzorgingshuis Hugo-Oord aan de Van Veenweg geholpen, klaverjast tegenwoordig in 't Palet met cliënten.

## 20 jaar vrijwilliger:

**Bets Dudink** is trouwe vrijwilliger bij de Rooms-katholieke kerkdiensten in Hugo-Waard, ze zorgt dat alles klaar staat en zingt de liederen voor.

## 30 jaar vrijwilliger:

**Joke Brink** is gestart als Rode Kruis-vrijwilliger in Hugo-Oord waar ze elke woensdag het handwerken en later de spellenmiddag coördineerde. Nadat ze hiermee stopte, is ze als vrijwilliger gaan helpen in de huiskamer en schenkt ze op woensdag de koffie. Op maandag trekt ze de wandelschoenen aan en gaat ze op pad met de wandelgroep en cliënten in rolstoel. Sinds kort helpt Joke ook bij de creatieve groep op woensdag, want 'ik ben er toch al'. „We mogen altijd een beroep op Joke doen. Met grote evenementen mogen we haar altijd vragen. Ze is nu 30 jaar vrijwilliger bij ons. Dat is echt een felicitatie waard. Dus Joke, van harte gefeliciteerd”, aldus Gery Vermeer.

## Vrijwilligersfestijn

Achter de schermen is de vrijwilligersraad druk bezig met de voorbereidingen voor de vrijwilligersbijeenkomst van 2022. „Mogelijk vindt deze plaats in mei 2022.”

## Ook vrijwilligerswerk doen?

Kent u of bent u iemand die ook graag vrijwilligerswerk wil doen bij Pieter Raat? Voor één of enkele uurtjes per maand? Fantastisch!

Kijk voor onze vacatures op [www.dprs.nl/over-ons/vrijwilligers](http://www.dprs.nl/over-ons/vrijwilligers). Of neem contact op met coördinator Gery Vermeer: [g.vermeer@dprs.nl](mailto:g.vermeer@dprs.nl) of tel. 06 – 49 31 75 77.

# Bruidspaar brengt vlinders naar De Raatstede



Op vrijdag 21 januari was het feest in De Raatstede! Medewerker Sandra Slotemaker, EVV'er van Purmer 1 van de Basiszorg, en haar aanstaande Frank brachten voorafgaand aan de officiële huwelijksvoltrekking een bezoek aan De Raatstede. „Natuurlijk waren 'haar' bewoners en collega's ontzettend nieuwsgierig naar de jurk”, vertelt Mariëlle de Ridder, zorgmanager van de afdeling Basiszorg. „De hele week gonsde het al van de voorbereidingen... En die vrijdagochtend werd het ineens zichtbaar: overal vlaggen, ballonnen, slingers en natuurlijk champagneglazen met (alcoholvrije) bubbels.... Het Atrium zag er, net als het bruidspaar, werkelijk spectaculair uit.”

De prachtige bruid en bruidegom zijn onder pianobegeleiding van een bewoner binnengehaald. „Er zijn mooie woorden gesproken, een andere bewoner droeg een gedicht voor en met het bruidspaar is geproost op een mooie dag en toekomst. De cliënten hebben enorm genoten. Echt fantastisch dat Sandra en Frank dit geluuksmoment met cliënten en collega's wilden delen! Dank jullie wel, Sandra en Frank en namens iedereen nogmaals heel veel geluk!”

# Wijkcentrum Arboretum

**Bij wijkcentrum Arboretum aan het Tamarixplantsoen 1 worden naast de dagbestedingsactiviteiten op maandag tot en met donderdag ook weer activiteiten voor senioren uit de wijk georganiseerd.**

Welzijnsmedewerker Diane Voorthuisen: „Naast activiteiten voor mensen met geheugenproblemen, bieden we ook activiteiten aan mensen die eenzaam zijn of zich in een sociaal isolement bevinden. We nodigen mensen van harte uit om binnen te komen. Na een relatief rustige periode vanwege corona, starten we nu weer allerlei activiteiten op. Zo bieden we op maandagmiddag sjoelen, is de wandelclub op donderdag weer actief en starten we op 30 maart met de woensdagavond- bingo. Ook zijn er zo nu en dan weer muziekoptredens, zoals onlangs van accordeonist Simone Beerepoot en op 17 maart het Gouden Dagen-optreden van troubadour Dick Raat.”

## Trinitas-leerlingen en senioren koken voor wijkbewoners

Diane is superenthousiast over de kersverse afspraken met het Trinitas College/ J. Bosco over een kookactiviteit en samenwerking met leerlingen en senioren. „In maart komen leerlingen van de afdeling Zorg en welzijn een paar keer in het Arboretum om met de dagbestedingscliënten te koken. Ze maken samen een lunch klaar voor wijkbewoners. Bestaande uit onder meer soep, salade en meer... Hoe leuk is het dat jong en ouder de verbinding met elkaar aangaan?!”

## Aanmelden

De lunch door senioren en leerlingen wordt aangeboden op



donderdag 3 maart, 17 maart en 31 maart om 12.30 uur in wijkcentrum Arboretum. Wilt u mee-eten? Gezellig! Deelname aan de lunch kost €5,- per persoon en is exclusief na aanmelding vooraf via 06- 83 25 14 17 of via [a.welzijn@dprs.nl](mailto:a.welzijn@dprs.nl).

# Activiteitenboekjes

Nieuwsgierig naar de welzijnsactiviteiten in woonzorgcentrum De Raatstede, Hugo-Waard of wijkcentrum 't Arboretum? Kom langs bij de desbetreffende locatie voor een activiteitenboekje, of kijk op [www.dprs.nl/activiteiten](http://www.dprs.nl/activiteiten). Daar vindt u de activiteitenboekjes digitaal.





Praat vandaag over de ouderenzorg van morgen

## 'Eenzaamheid onder senioren is echt zorgelijk'

Al 15 jaar zet Gouden Dagen Heerhugowaard zich onvermoeibaar in om wensen van kwetsbare ouderen in woonzorgcentra en in de wijk te vervullen en eenzaamheid te verminderen. De komende twintig jaar verdubbelt het aantal 75-plussers in Heerhugowaard. „En daarmee neemt ook het aantal eenzame ouderen enorm toe. Dat is zorgelijk”, aldus Frits Weel, voorzitter van Gouden Dagen. Hij en medestuurgroep-lid Nel Nooter spraken met Pieter Raat-bestuurder Gabriele Kasten op het 'Over morgen'-bankje over de toekomst van de ouderenzorg. „De zorg voor ouderen is een zorg van ons allemaal”, aldus Kasten. „We staan voor een enorme uitdaging, die we samen aangaan.”



Nel Nooter en Frits Weel zijn allebei trots op 'hun' Heerhugowaard. „Heerhugowaard is gegroeid van 7.000 naar ruim 58.000 inwoners. En sinds de fusie op 1 januari met Langedijk telt de nieuwe gemeente Dijk en Waard bijna 87.000 inwoners. Ik ben trots op hoe het was en is geworden”, aldus Frits Weel, die is geboren en getogen in Heerhugowaard. „We hebben enorm veel zin in het jubileumjaar, maar maken ons tegelijkertijd zorgen over de toenemende vergrijzing en eenzaamheid.”

### 'Gaat de gezondheid achteruit, dan vereenzamen mensen snel'

De stuurgroepleden van Gouden Dagen signaleren al jaren dat ouderen in de wijk steeds meer vereenzamen. „De overheid wil dat senioren zo lang mogelijk zelfstandig blijven wonen. En de senioren zelf willen dat ook graag. Maar wat als je gezondheid plots

achteruitgaat, je partner overlijdt en het financieel lastiger wordt? Dan vereenzamen de mensen heel snel, dat zien en horen we vaak. Als je eenmaal achteruitgaat, dan gaat het vaak heel hard en is er weinig hulp om op terug te vallen. De opvang is dan onvoldoende”, meent Nel Nooter. „Veel senioren hebben kleine gezinnen of kinderen die ver weg wonen. Daar kunnen of willen ze lang niet altijd een beroep op doen.”

### Versnipperd hulpaanbod

In Heerhugowaard zijn veel organisaties die opkomen voor de belangen van ouderen, constateert Weel. „Daar ben ik aan de ene kant blij om, aan de andere kant denk ik dat het hulpaanbod te versnipperd is. Het onderlinge contact tussen de verschillende organisaties is verwaterd. Het zou mooi zijn als de krachten meer worden gebundeld. Daar

ligt ook een taak voor de gemeentelijke politiek en het Sociaal Plein. Ouderen zijn nu eenmaal in belangrijke mate afhankelijk van de gemeentelijke en landelijke politiek. De gemeente mag actiever regisseren.” Weel roemt de sociale cohesie in de oude wijken De Noord en het Kruis en de verbindende rol die organisaties als de Katholieke Bond voor Ouderen spelen. „In nieuwe wijken zoals het centrum en Zuid kennen de mensen elkaar veel minder goed. Juist bij verenigingen en organisaties maken mensen kennis met elkaar. Het zou mooi zijn als we in de toekomst kunnen organiseren dat mensen elkaar ook in de nieuwe wijken meer ontmoeten. Wellicht kunnen verenigingen hier ook een actievere rol in spelen.”

### Wensen & huiskamers in de wijk

Nel Nooter heeft ook ideeën over hoe de eenzaamheid kan worden aangepakt. „Naast het vervullen van wensen en de bundeling van het versnipperde hulpaanbod, zou het prachtig zijn als we in elke wijk een huiskamer hebben voor senioren. Zodat ze een paar keer per week gratis een kop koffie of thee kunnen drinken. Mensen die hulp nodig hebben, vinden het lastig om daarom te vragen. Door zo'n huiskamer ken je de mensen en is het makkelijker om hulp te bieden daar waar het nodig is. Het contact met de mensen in de wijk is zo belangrijk.”

lees verder op pagina 7

Vervolg praat vandaag over de ouderenzorg van morgen

### Eigen oude dag

Hoe ze zelf oud willen worden? Zolang de gezondheid het toelaat, willen ze allebei zo lang mogelijk zelfstandig blijven wonen met hun echtgenoten. Nooter: „Ja, in een aanleunwoning is het ook prima wonen. Dan kun je wel gebruikmaken van de faciliteiten en activiteiten in een zorgcentrum en vereenzaam je niet.” Frits Weel moet er niet aan denken dat hij of zijn vrouw in een verpleeghuis terecht komt, terwijl de ander elders woont. „Samen blijven, is het mooiste. Tegelijkertijd moet je reëel zijn. Of ik nu in De Raatstede, Hugo-Waard of ergens anders terecht kom, dat maakt me niet zo veel uit... Als het maar in Heerhugowaard is en zolang we maar niet veranderen in eenzaamheid. En m'n allerlaatste plekje wordt achter de kerk in 't Kruis. Zoveel is duidelijk”, lacht hij.

### 'Over morgen'-bankje

Het 'Over morgen'-bankje staat bij woonzorgcentrum De Raatstede van Pieter Raat en is onderdeel van een publiekscampagne van branchevereniging Actiz. „Hoe zie jij de weg naar ouder worden? Is het motto van die campagne. Een ieder die wil meepraten en meedenken over de ouderenzorg van de toekomst is van harte uitgenodigd om plaats te nemen”, aldus Kasten. „De zorg voor senioren is namelijk een zorg van ons allemaal.” Dit gesprek is het vierde in een reeks gesprekken. Eerder sprak Kasten onder meer met Heerhugowaardse wethouder Annette Groot en huisarts Ellie Mens. Nieuwsgierig naar hun verhalen? Kijk op [www.dprs.nl](http://www.dprs.nl). Ook meepraten over de ouderenzorg van morgen? Bel of mail voor een afspraak met Pieter Raat, tel. 072 -576 72 00 of [info@dprs.nl](mailto:info@dprs.nl)



## Gezamenlijke advertentie: Zorg onder druk

Misschien heeft u 'm wel gezien? Op 12 februari verscheen er in verschillende nieuws- en dagbladen in Noord-Holland Noord een gezamenlijke advertentie van Verpleeg- en Verzorgingshuizen en Thuiszorg-organisaties, waaronder Pieter Raat. „In de advertentie stellen we dat de druk op de zorg enorm is toegenomen. Ook vragen we om begrip voor het mogelijk afschalen van zorg vanwege het hoge ziekteverzuim onder medewerkers. In de ziekenhuizen gaat het beter, maar in de ouderenzorg is de druk echt enorm. Niet doordat de senioren zo ziek worden, maar doordat medewerkers niet kunnen werken.”

Ook bij Pieter Raat hebben we nog steeds te maken met enorme druk op de zorg. „Door coronabesmettingen bij medewerkers en diens familieleden, hebben we noodgedwongen de dienstverlening in woonzorgcentrum Hugo-Waard en op de afdeling Meerzorg 3 in De Raatstede tijdelijk enigszins afgeschaald. Heel vervelend! Gelukkig was dat van korte duur. We zijn ervan overtuigd dat we met de inzet van onze medewerkers, de hulp van familie en vrijwilligers hier samen doorheen komen! Samen gaan we voor passende zorg!”, aldus bestuurder Gabriele Kasten.





# 'Koken voor senioren leuker dan voor het koninklijk huis'

## Kookkunsten zijn het gesprek van de dag

„Koken voor senioren is leuker dan koken voor leden van het koninklijk huis”, aldus Pieter Raat-kok Richard Nientied. Ooit werkte hij als kok in de horeca, nu bereidt hij dagelijks met zijn gastronomiecollega's 120 warme maaltijden in de keuken van woonzorgcentrum De Raatstede. In Hugo-Waard wordt gekookt voor 55 personen. „Wat koken voor senioren zo leuk maakt? Eten is voor hen het belangrijkste moment van de dag. Daar kijken ze echt naar uit. Je hoort nooit eens iemand zeggen dat zijn of haar steunkousen zo fijn zijn aangetrokken die dag. Wel dat de hachee lekker was. Dus met alle respect voor mijn zorgcollega's: ongezien ben ik het gesprek van de dag”, lacht Richard, die op 18 maart exact 20 jaar bij Pieter Raat werkt. „En ik heb het nog steeds enorm naar mijn zin.”

Bij Pieter Raat wordt gekookt volgens een herfst- en wintercyclus en een lente- en zomercyclus. „Elke vijf weken stellen de koks een A- en een B-menu op. Daarbij proberen we iedereen het zo veel mogelijk naar het zin te maken. Na vijf weken verschijnt er dan weer een nieuwe kaart.” Een menucommissie, bestaande uit bewoners, vergadert regelmatig met het gastronomieteam. „We nemen de menu's samen door en de commissieleden adviseren ons. Hun ideeën en tips zijn nuttig: daar doen we ons voordeel mee.”



Richard met een overheerlijke Langedijker koolschotel!

### Smakelijke maaltijd voor iedereen

Zoutloos of zoutarm, gluten-, lactose of suikervrij, diëten en allergieën. Koken voor veel verschillende mensen is een kunst. „Het is voor ons gastronomieteam de uitdaging om lekker, gezond en gevarieerd te koken voor iedereen. Ook als mensen een dieet of speciale wensen hebben. Bij Pieter Raat hebben we een dieetkok in dienst: Hans. We maken goede afspraken met de cliënt, hun eerste contactpersonen, de diëtist en de zorgmedewerkers. We streven ernaar om elke dag weer

voor iedereen een smakelijke maaltijd te serveren, passend bij de wensen van het individu. Zo willen we mensen verleiden om lekker mee te eten.”

### Vers, meer biologisch en uit de streek

Ook in de keuken van de ouderenzorg gaan ze met hun tijd mee: werd er vroeger vooral gegeten volgens de 'Schijf van Vijf', tegenwoordig zijn mensen bewuster met voeding bezig. „Mensen vragen zich steeds meer af waar ons eten vandaan komt,

hoe het wordt bereid en wat erin zit. Bij Pieter Raat proberen we zoveel mogelijk te koken met verse, streek- en biologische producten, minder vlees, meer variatie. De menu's worden bewuster: zo gebruiken we veel meer verse ingrediënten en groenten, in plaats van diepgevroren of kant- en klaar-producten. Veel van onze groenten komen rechtstreeks van de groenteboer naar Pieter Raat. En we werken graag met streekproducten. Dus ja, de zuurkool komt bij Kramer vandaan. Waarom zou je het van ver halen?”

### Vleesvrije dag

Tegenwoordig staat er elke week ook een vleesvrije dag op het menu. „Dan bieden we een vleesvervanger of een ei.

### Vervolg Koken voor senioren leuker dan voor het koninklijk huis

Dat is beter voor het milieu. Richard vindt het belangrijk om ook naar 'het hele plaatje' te kijken: „We zoeken steeds naar de balans. Naar wat de mensen lekker vinden, wat gezond is en goed voor het milieu. Verbeter de wereld, begin bij jezelf.”

### Voedselverspilling

Het tegengaan van voedselverspilling is bij veel organisaties en bij Pieter Raat een belangrijk speerpunt. „Onze senioren zijn veelal echte West-Friezen en van een andere generatie. 'Je bord leegeten' is hen met de paplepel ingegoten. Er blijft dan ook relatief weinig over. Voor ons als koks is het de uitdaging om bewust in te kopen zodat voedselverspilling zo veel mogelijk wordt tegengegaan. Het is de kunst om met verse producten, smakelijk gerechten te bereiden en die ook nog eens zo aantrekkelijk mogelijk presenteren. Zo blijven we creatief in de keuken” besluit Richard.



## Duurzame ambities van Pieter Raat

De media staan er vol van: het Klimaatakkoord, de opwarming van de aarde en de invloed van de mens op onze aarde. Pieter Raat is zich bewust van zijn maatschappelijke verantwoordelijkheid en heeft zichzelf ten doel gesteld bij te dragen aan een duurzame toekomst. „Zo streven we naar een gezonde leef- en werkomgeving voor onze cliënten en medewerkers, naar circulair werken, vermindering van CO2-uitstoot en vermindering van medicijnresten in het oppervlaktewater. We hebben een Duurzaamheidsroutekaart voor Pieter Raat opgesteld. Hierin benoemen we onze doelstellingen en laten we zien wat voor duurzame initiatieven we ontplooiën. Duurzaamheid is onze gezamenlijke verantwoordelijkheid. Van jong tot oud(er). Een ieder kan zijn of haar steentje bijdragen”, aldus bestuurder Gabriele Kasten.



De Pieter Raat Stichting · Dolomiet 2 · 1703 DX Heerhugowaard · 072 - 576 72 00 · info@dprs.nl · www.dprs.nl

Nieuwsgierig naar de duurzame ambities van Pieter Raat? U vindt de digitale Routekaart Duurzaamheid op [www.dprs.nl/over-ons/publicaties](http://www.dprs.nl/over-ons/publicaties). Liever een geprint exemplaar? Deze is verkrijgbaar bij de receptie van woonzorgcentrum De Raatstede.

## Oproep

„Heeft u een menusuggestie, of iets al lange tijd niet gegeten? Laat het ons weten! We zetten het graag op het menu!”, aldus kok Richard.

Keuken Raatstede, 06 - 49 31 75 84  
Keuken Hugo-Waard, 06 - 49 31 75 83

lees verder op pagina 9



## Gouden Dagen Heerhugowaard viert 15-jarig jubileum 'Elke vervulde wens is een hoogtepunt'

**Gouden Dagen Heerhugowaard bestaat in 2022 15 jaar! Alle reden om dit jaar uit te pakken met leuke activiteiten en mooie wensvervullingen voor senioren. „Met als doel kwetsbare ouderen een fijne dag te bezorgen en eenzaamheid te verminderen. Dat is waar wij van Gouden Dagen voor staan”, aldus voorzitter Frits Weel. Tijd voor een gesprek over het jubileum en de hoogtepunten in 15 jaar Gouden Dagen.**

„Ja, ik was er bij in 2007, het jaar waarin het allemaal begon”, lacht Nel Nooter, voormalig teamleider en vrijwilligerscoördinator bij Pieter Raat en vanaf het eerste uur betrokken bij Gouden Dagen. „Vanuit De Raatstede hadden we een klein oproepje geplaatst in de krant van Stichting De Waaier. Wie wilde een gezellige middag organiseren voor onze ouderen? Dat was de vraag. Daarop reageerde Stichting Nut. Uiteindelijk gingen we met negen bussen vol senioren naar het AZ-stadion voor een optreden van Willeke Alberti. Het was echt een enorm succes. Toen ging het balletje rollen en raakten we in

gesprek met Fonds Sluyterman van Loo en de Stichting RCOAK (red- Roomsch Catholijk Oude Armen Kantoor). Uiteindelijk is Gouden Dagen Heerhugowaard opgericht. We hebben acht sponsors, zeg maar Gouden Vrienden, bereid gevonden om vijf jaar lang geld te doneren. Het fonds vermeerderde de inleg. Pieter Raat is vanaf het begin één van de voortrekkers van Gouden Dagen en faciliteert ons. Een stuurgroep is opgericht, een comité samengesteld, er is notarieel van alles geregeld en we gingen op zoek naar donateurs. Zo is Gouden Dagen in Heerhugowaard begonnen. En vanuit Heerhugowaard is dit concept inmiddels in heel Nederland uitgerold.”

### Wensbomen

Op plekken waar veel ouderen komen, verschenen al snel zogenoemde wensbomen van Gouden Dagen Heerhugowaard, gemaakt door leerlingen van het Clusius College. „Deze bomen staan onder meer in woonzorgcentra De Raatstede en Hugo-Waard, in wijkcentrum het Arboretum, in de bibliotheek en op nog veel meer plekken.” Se-

nioren die een wens hebben, kunnen die (laten) opschrijven en ophangen in de boom. „We proberen elke maand een wens te realiseren. Ongeacht of die senioren in een woonzorgcentrum of zelfstandig wonen. De wensen lopen uiteen van een bezoek aan een geboortestad, aan een markt, een museum of concert, tot het maken van een boottochtje, een ritje met een motor of deelname aan een schilderworkshop.”

### Eenzaamheid is een maatschappelijk probleem

In 2012 trad Frits Weel aan als voorzitter van Gouden Dagen Heerhugowaard. „De doelstelling van Gouden Dagen spreekt me nog steeds heel erg aan. Eenzaamheid bij ouderen is een enorm maatschappelijk probleem. Als je ouder wordt of afhankelijk van zorg, zijn dingen niet meer zo vanzelfsprekend. Een concertbezoek, een dagje uit, een goede vriendin opzoeken: zie dat maar eens zelfstandig te organiseren. Toch zijn dit nu juist activiteiten waar de mensen blij van worden en energie van krijgen. Door individuele en groepswensen te vervullen, maken we senioren zo blij. Als je ziet hoe zij genieten van soms heel kleine dingen, die voor ons relatief makkelijk te realiseren zijn en weinig moeite kosten... Mensen praten vaak nog heel lang na over een uitje of vervulde wens. Dat geeft heel veel voldoening”, aldus Weel.

### 'Het allermooiste? Die stralende ogen!'

Hoogtepunten waren er in de afgelopen 15 jaar genoeg, vertellen

Nel Nooter en Frits Weel enthousiast. „Naar Sail Amsterdam, de boottochten met Deurwaarder, de ijsjes- en visjesdagen, de campingweken... De concerten in Cool met Mastreechter Staar, het Volendams Operakoor, het Westlands Mannenkoor en niet te vergeten de Gouden Dagen Familie Koper-concerten met het Noord-Hollands Ouderenorkest. Eigenlijk zijn het er teveel om op te noemen”, meent Nooter. „De campingweken vond ik mooi. En vergeet de individuele wensen niet”, vult Weel aan. „Een mevrouw die haar verstandelijk beperkte zoon wilde verrassen met een verjaardagbezoek, de mevrouw die ging skydiven, een dame die een tatoeage liet zetten en de kunstliefhebbers die een expositie bezochten in het stedelijk museum, de muziekop-tredens en de Doeboekjes... Het allermooiste aan het verwezenlijken van wensen? Die stralende ogen van de mensen! Eigenlijk is

elke vervulde wens een hoogtepunt”, aldus Weel. „Heel mooi om dit te kunnen doen voor senioren.”

### Omarmd door Heerhugowaard

Weel is dankbaar en trots. „Gouden Dagen Heerhugowaard is stevig omarmd door de Heerhugowaarders en het Heerhugowaardse bedrijfsleven. Al die wensen die de afgelopen 15 jaar zijn vervuld, waren mogelijk dankzij onze comitésleden, de vele vrijwilligers, sponsors en donateurs. Zonder hen, kunnen we niets. Alleen samen kunnen we nog meer grote en kleine wensen van kwetsbare senioren vervullen en de eenzaamheid onder hen terugdringen.”

### Festiviteiten

Gouden Dagen Heerhugowaard bruist van de ideeën voor dit jubileumjaar. „Het hele jaar door vinden er kleine en grote festiviteiten plaats voor senioren in de

woonzorgcentra en in de wijken. Bovendien hebben we onszelf ten doel gesteld in dit jubileumjaar meer wensen te vervullen voor senioren met dementie. Zij zijn niet altijd in staat hun wensen zelf kenbaar te maken, dus we hopen dat mantelzorgers en naasten dat voor hen doen. Wij gaan voor een feestelijk jubileumjaar met heel veel mooie, gouden momenten voor onze Heerhugowaardse senioren.”

### Donateur worden?

Draagt u Gouden Dagen Heerhugowaard een warm hart toe en wilt u donateur worden of op een andere manier de activiteiten van Gouden Dagen Heerhugowaard financieel ondersteunen? Heel graag! Kijk op [www.goudendagen.nl/gouden-donatie](http://www.goudendagen.nl/gouden-donatie). Of vraag een machtigingsformulier aan via 072 – 57 67 200 of via [c.dewilde@dprs.nl](mailto:c.dewilde@dprs.nl).

## Oproep: dien een wens in!

Kent u of bent u een senior, wonend in een van onze woonzorgcentra of in de wijk, met een grote of kleine wens? Schrijf de wens op een Gouden Dagen-wenskaart (verkrijgbaar bij de receptie/ team welzijn) en hang 'm in de Gouden Dagen-wensboom op een van onze locaties. Of mail naar Nel Nooter ([n.nooter@dprs.nl](mailto:n.nooter@dprs.nl)) of Cynthia de Wilde ([c.dewilde@dprs.nl](mailto:c.dewilde@dprs.nl)). De stuurgroep heeft zichzelf ten doel gesteld in dit jubileumjaar meer wensen te vervullen voor senioren met dementie. Dus... verras ons met wensen!

## Valentijnsdag: Luikse wafels & muziek

Op 14 februari is het Valentijnsdag! Gouden Dagen Heerhugowaard trakteert cliënten in de Raatstede, Hugo-Waard en in het Arboretum op een heerlijke wafel met slagroom en/ of warme kersen! Met zijn mooiste wafelkar en verrukkelijke wafels laat Michel Bijpost de harten van menig zoektekauw sneller kloppen op deze Valentijnsdag! Een accordeonist zorgt voor vrolijke liedjes. Ook bewoners van Viva Forum II en ZuyderWaert (Magenta Zorg) worden getrakteerd op een wafel en muziek.

### Kaartje in de brievenbus

De welzijnsmedewerkers van de verschillende Pieter Raat-locaties hebben heel veel cliënten in de woonzorgcentra en in de wijk verrast met een handgeschreven Gouden Dagen-kaartje. Ik vind je lief! „Niks leuker dan een kaartje ontvangen met daarop een persoonlijke boodschap. Kleine moeite, groot plezier!”, aldus welzijnsmedewerker Natasja.





# BuddyBold: Buddyglans

Het heeft even geduurd, maar inmiddels heeft de gemeente Dijk en Waard financiële steun beloofd voor het sociale platform BuddyBold, een initiatief van Elske Doets van Doets Reizen uit Heerhugowaard. Het platform brengt senioren en jongeren op een succesvolle manier samen. Na een kennismaking komen jongeren bij senioren op bezoek. Heeft u behoefte aan gezelschap van een maatje zo nu en dan? Dan is het BuddyBold-project wellicht iets voor u!

Hoe werkt BuddyBold precies? Elke client van Pieter Raat kan zich aanmelden voor Buddy Bold. Vervolgens worden de senior en de buddy aan elkaar gekoppeld op basis van gedeelde interesses, denk aan sport, politiek, cultuur, natuur, winkelen etc.. En misschien wel het belangrijkste: op basis van de van de 'klik'. Elske

Doets: „Onze buddy's zijn jong, hierdoor brengen zij een andere levenswereld en sprankeling



met zich mee. Zij worden door ons gescreend, begeleid en getraind. Senioren kunnen op de wekelijkse afspraken met de buddy rekenen, op het tijdstip dat hun past. Onze buddy's zorgen ervoor dat zij betekenisvol bijdragen aan het leven van senioren. En jongeren leren wederom van de wijsheid van senioren. Zo ontstaat de zogenaamde buddyglans!”

## Meer informatie & aanmelden

U kunt zich aanmelden bij Buddybold, onder vermelding van 'Pieter Raat'. Omdat het een aanmoedigingssubsidie betreft, is het aantal buddy-uren afhankelijk van het aantal aanmeldingen. U kunt tussen de vijf en tien uur gratis Buddyglans verwachten. Wilt u meer weten? Kijk op [www.buddybold.nl](http://www.buddybold.nl), mail naar [info@buddybold.nl](mailto:info@buddybold.nl) of bel met tel. 072 - 575 33 96.



Samen zorgen wij voor senioren

### De Raatstede

Dolomiet 2  
1703 DX Heerhugowaard  
T 072 - 576 72 00

### Het Arboretum

Tamarixplantsoen 1  
1702 JA Heerhugowaard  
T 06 - 83 25 14 17

### Hugo-Waard

Gerard Douplantsoen 72  
1701 JT Heerhugowaard  
T 072 - 202 02 60

[www.dprs.nl](http://www.dprs.nl)  
[info@dprs.nl](mailto:info@dprs.nl)

wonen · zorg · welzijn