

Heel lang geleden, in 1345, stichtte Hendrik van Neynsel het Neynsels Gasthuis, dat opvang bood aan 13 arme vrouwen. Nu, honderden jaren later, vinden vele ouderen in 's-Hertogenbosch en Vught een fijne woonplek, liefdevolle zorg en de leukste activiteiten bij Van Neynsel. En Hendrik? Hendrik Van Neynsel leeft voort in de gepassioneerde werknemers en vrijwilligers van Van Neynsel. Zijn naam siert nog altijd onze gevels.

D'n Hendrik #7

Jaargang 2

December 2019

In deze editie:

Pagina 3

Volg het parcours op De Taling

'Kom in beweging'

Pagina 5

**Een fitte organisatie
maken we samen**

Pagina 7

Carlene viel 30 kilo af

'Fitter dan ooit'

Pagina 2

**Ons eigen
carnavalsembleem**

Van Neynsel

Oog voor elkaar

Heel de mens

Een organisatie als Van Neynsel moet fit zijn. Dat is meer dan alles financieel en organisatorisch op orde hebben. Een fitte organisatie bestaat ook uit medewerkers die zich goed voelen, die blij zijn met hun werk, en die voldoende worden uitgedaagd. Dat is niet altijd makkelijk, want werken in de zorg brengt uitdagingen met zich mee.

We krijgen bijvoorbeeld te maken met steeds meer complex gedrag. Van mensen met dementie, van wie de aantallen toenemen, maar ook

ik me van bewust. Wat dat betreft past het in oktober gevierde Van Neynsel-feest ook bij een fitte organisatie. Het draaide die avond even niet om

'We krijgen te maken met steeds meer complex gedrag'

van ouderen met een psychiatrische achtergrond die we als bewoner krijgen.

Van Neynsel-feest

We werken ontzettend hard bij Van Neynsel. En de werkomstandigheden zijn ook door het personeelstekort niet altijd even makkelijk, daar ben

zorg of werk, maar om elkaar. Er was aandacht voor heel de mens. Ik zag op het Van Neynsel-feest een prachtige mix van medewerkers, zowel qua leeftijd als qua functie. Zeker nu we ook andere doelgroepen werven om het personeelstekort op te vullen – zoals zij-instromers – neemt die



Marcel van Woensel
Bestuurder Van Neynsel

diversiteit alleen maar toe en wordt ons medewerkersbestand nóg gevarieerder.

Goede balans

Die uiteenlopende groep medewerkers trainen we om met nieuwe ontwikkelingen om te gaan. Het is ook onderwerp van gesprek tijdens de Expeditie Zorg & Welbevinden. Bij de expeditie draait het onder meer

om een fijne werksfeer en een goede balans tussen werk en privé. Erg belangrijk. Want als medewerkers gezond, fit en gelukkig zijn, stralen ze dat uit naar onze bewoners en kunnen we hen – u dus – ook écht een fijne dag bezorgen. ●

Marcel van Woensel



Uitzicht

Het was een prachtige herfst dag toen deze foto gemaakt werd. Locatie: onze afdeling Tijdelijk Verblijf op de zevende verdieping van het Jeroen Bosch Ziekenhuis. Natuurgebied De Gement in al haar schoonheid.

Oeteldonk

Als echte Bossche organisatie kunnen we natuurlijk niet zonder echt Oeteldonks carnavalsembleem. Op de elfde van de elfde – de officiële start van het carnavalsseizoen – ontvangen alle medewerkers, vrijwilligers en bewoners een exemplaar. Zo ziet heel carnavallend 's-Hertogenbosch voortaan dat wij echte Oeteldonkers én echte Van Neynsel'ers zijn.



‘Kom in beweging’

Bij Van Neynsel De Taling is begin december een speciale beweegroute geopend waar (wijk)-bewoners op een toegankelijke manier aan hun dagelijkse dosis beweging kunnen komen. Beweging leidt tot een betere lichamelijke en geestelijke gezondheid, en dus een gelukkiger leven. Dat weet fysiotherapeut Sara van de Veerdonk-Doomernik als geen ander.

In een parcours op de eerste verdieping van Van Neynsel De Taling – dat rondom het gezellige Atrium loopt – kan een tiental oefeningen worden gedaan die lijf en leden soepel en sterk houden. Elke oefening heeft drie gradaties: een oefening voor de (redelijk) fitte mens, voor iets minder mobiele personen en voor mensen in een rolstoel.

Te weinig beweging

De beweegroute is een initiatief van fysiotherapeut Sara van de Veerdonk, die in haar dagelijks werk merkt dat de meeste ouderen te weinig bewegen. “Bijna 60% van de mannelijke 65-plussers beweegt niet voldoende. Bij vrouwen is dat zelfs bijna 70%. En bij 80-plussers zien we de percentages alleen maar toenemen.” De norm voor gezond bewegen is 150 minuten (2,5 uur) per week matig intensief bewegen, zoals een rondje lopen. Daarbij ook twee keer per week spier- en botversterkende activiteiten doen. Voor ouderen is balans ook belangrijk. “Het gaat erom dat je hartslag iets verhoogt”, aldus Van de Veerdonk.



Een rondje lopen

Diverse bewoners van De Taling maken voor een soort work-out-rondje al jaren gebruik van de etages die om het Atrium gesitueerd zijn. Ze gebruiken dan ook de diverse apparaten die er al staan, zoals een hometrainer en vliegwielen. “Toch merk ik dat ook hier in huis te weinig bewegen wordt”, vertelt Sara. “En lichaamsbeweging is enorm belangrijk om gezond te blijven, zowel lichamenlijk als mentaal. Deze beweegroute biedt de bewoners die het rondje al lopen nóg meer afwisseling. En andere bewoners – en iedereen die interesse heeft – hoop ik te prikkelen om ook in beweging te komen.” ●



Favoriete vrijwilliger van Laska

De omstandigheden zijn perfect op deze herfstdag: een strakblauwe hemel, een stralend zonnetje, en een temperatuur van net boven het vriespunt. Heerlijk wandelweer dus!



Zorgpark Voorburg. En hond Laska gaat trouw mee. De wandelclub van Boswijk is al jarenlang vaste prik. Sinds 4 jaar is ook Bas er als vrijwilliger bij betrokken, net als bij de huisviering en het bewegen op muziek overigens. “Ik vind dit echt fijn en leuk om te doen. Ik heb sowieso een klik met ouderen, en ik ben erg geduldig.”

Bas van den Kimme wandelt elke dinsdagochtend – samen met andere vrijwilligers – met bewoners van Boswijk door

Gemiddeld gaan er elke dinsdag zo'n 20 bewoners mee naar buiten. In rolstoel, met rollator, of lopend aan de arm

van een vrijwilliger. Bas is een graag geziene gast bij Boswijk, en niet alleen bij de bewoners. Laska is al net zo dol op de vrijwilliger uit Rosmalen. “Als ik

Laska ophaal, lijkt ze altijd te zoeken naar Bas”, vertelt Milou, die de wandelgroep coördineert. “Bas is duidelijk haar favoriet.” ●





Foto en foto voorpagina:
Mariëtte van den Bijgaart

*'Meer tijd
voor bewoners én
voor elkaar'*



Een fitte organisatie maken we samen

Fit zijn is lenig zijn, soepel kunnen bewegen. Dingen kunnen doen die je wilt doen. Dat geldt voor mensen, maar ook voor een organisatie als Van Neynsel. “We moeten kunnen meebewegen met wat er in onze omgeving gebeurt, en met wat bewoners en medewerkers van ons vragen”, opent Marco Mieras, onze directeur financiën en bedrijfsvoering. “Daarvoor moet je inderdaad lenig en flexibel zijn. En zorgen dat je geen overgewicht hebt. Dat je geen dingen meezeult die er eigenlijk niet toe doen.”

Doel van Marco's afdeling is om te ondersteunen bij datgene waar het uiteindelijk om gaat: zorgen dat bewoners zich zo prettig mogelijk voelen. “Regelgeving en ingesleten werkwijzen maken dat we veel tijd besteden aan allerlei administratieve zaken. Tijd die we veel liever aan onze bewoners besteden. Daarom onderzoeken we voortdurend of we bepaalde zaken niet eenvoudiger en slimmer kunnen organiseren. Of misschien wel helemaal schrappen. Niet met het doel om minder personeel nodig te hebben, maar juist om

leverproces is bijvoorbeeld een stuk eenvoudiger gemaakt. En op dit moment onderzoeken we hoe we de hele gang van zaken rondom het elektronisch klantendossier voor onze mensen kunnen vereenvoudigen. Al die formulieren invullen, dat moet toch simpeler kunnen? Dat scheelt een heleboel tijd. En frustratie. Mensen kiezen niet voor een baan in de zorg omdat ze zo dol zijn op protocollen en bergen papierwerk. Ze willen er zijn, als mens, voor de cliënt. Dat maakt onze bewoners gelukkig, en dus ook onze medewerkers. Hoe beter wij zorgen dat onze mensen hun mooie werk kunnen doen, hoe aantrekkelijker Van Neynsel als werkgever is. En ook dat is met het huidige tekort aan zorgpersoneel een belangrijk punt.”

vanzelfsprekendheden en ingesleten patronen. Die uitdaging stel ik mezelf ook, elke dag opnieuw. Waarom doe ik de dingen zoals ik die doe? Kan het niet anders, beter, slimmer? Ik hoop van harte dat alle collega's hun oren en ogen wijd open blijven houden. Zij werken elke dag in de praktijk, zij weten als geen ander wat wel en niet werkt. Dus loop je tegen zaken aan die volgens jou beter zouden kunnen, hou dat dan niet voor je, maar deel je mening en ervaring. Want fitness doe je misschien alleen, maar een fitte organisatie maken we samen!” ●



‘We zijn continu alert op verbetermogelijkheden’

meer tijd en aandacht aan onze bewoners te kunnen besteden.”

Meer tijd voor bewoners én voor elkaar

Meer tijd en aandacht voor bewoners. En voor elkaar. Marco: “Het bestel- en

Kan het beter? Slimmer? Zeg het dan!

Wie fit wil blijven, werkt voortdurend aan zijn of haar conditie. “We moeten met zijn allen continu alert zijn op verbetermogelijkheden. Vraagtekens blijven zetten bij



Een dik verdiend feestje

Bij Van Neynsel wordt keihard gewerkt, en daarom is een feestje op zijn tijd dik verdiend. Was jij bij het Van Neynsel-feest op 3 oktober?

Iedereen genoot van de vrije avond met collega's, in een totaal andere sfeer. Screaming Billy en Menno Aben kregen flink wat voetjes van de vloer, van de kunstjes van de goochelaar snapte niemand iets (en zo hoort het!), de hapjes gingen er goed in en de drank vloede rijkelijk. En: er werd volop gekletst, gezongen en gedanst.



Kaneel-chocolade melk

Recept voor 2 bekertjes



- 2 eetlepels cacao
- 1 zakje vanillesuiker
- 400 ml melk
- 1 theelepel kaneel
- eventueel slagroom



Van Neynsel heeft lekker eten en drinken hoog in het vaandel staan. Daarom een lekker recept voor thuis.

Bereidingswijze

Verwarm de melk in een steelpantje. Voeg de kaneel toe en meng het geheel met een garde.

Meng in een beker de cacao met het zakje vanillesuiker en een klein scheutje water.

Als de melk warm is, voeg je het cacaomengsel toe en meng je alles goed door elkaar met de garde.

Eet smakelijk!!

TIP:

Een schuimpje of spekje bovenop maakt het extra feestelijk.



Bewegen, bewegen, bewegen!

Carlene viel in 5 maanden tijd 30 kilo af. “Sinds ik sport voel ik me prettiger, zit ik beter in mijn vel en heb ik meer zelfvertrouwen. Ik heb ook meer plezier in mijn werk, omdat ik me beter voel en een betere conditie heb.”

Bewegen, bewegen, bewegen. Dat is het motto van Carlene van de Wetering – McIntosh, helpende in het nachtteam van Van Neynsel Eemwijk. “Ik zat helemaal niet lekker in mijn vel, had een slechte conditie, was altijd moe en was ontevreden met mijn lijf. Daarom heb ik de knop omgezet en ben ik mijn leefstijl gaan aanpassen. Ik onderhoud mijn lichaam nu door veel te sporten en gezond te eten en leven. Hierdoor ben ik

gelukkiger dan ooit. En ik kan mijn werk beter doen, want ik ben veel minder moe.”

Personal trainer

Carlene is nu elke dag bewust met haar gezondheid bezig. “Ja, want ik eet gezond en bewust, en ik sport 4 of 5 keer per week. Ik heb ook een personal trainer. Dat is heel fijn, ook om op terug te kunnen vallen als het even niet goed gaat. Daarnaast doe ik elke vrijdagochtend mee aan een bootcamp, ook als ik nachtdienst heb gehad. Terugvallen in oude (eet)-gewoontjes ligt helaas op de loer. Praat erover als je dit aan voelt komen. Met je familie, met vrienden of een personal trainer. Zij kunnen je helpen om sterk te blijven en niet op te geven. En afvallen moet ook leuk zijn. Dus verwen jezelf af en toe. Ik eet bijvoorbeeld soms een klein zakje chips, of drink een glas wijn. Als je jezelf niet af en toe iets lekkers gunt, houd je het namelijk niet vol.” ●



Carlene (37) heeft een personal trainer, eet gezond en sport 4 of 5 keer per week. Ze voelt zich fitter, gelukkiger en gezonder dan ooit.

Tips van Carlene:

- Ga niet minder eten, maar pas je eetgewoonten aan.
- Geef je lijf aan dat je rust moet nemen, negeer dat dan niet. Je lijf is slimmer dan je denkt.
- Eet regelmatig kleine porties in plaats van bijvoorbeeld 2 keer per dag een grote maaltijd.
- Nachtdienst is een werkdag, dus eet dan gewoon. Je lichaam heeft de energie nodig.
- Ben consequent.
- Geloof in jezelf en werk hard voor wat je wilt bereiken.
- Opgeven is geen optie.
- Verwen jezelf ook af en toe met iets lekkers.

In beweging

Luid zingend en hardop lachend fietsen ze regelmatig van Van Neynsel Eemwijk naar Vught: Mieke van Baast en Mien Natteng zijn vaste maatjes op de duofiets. “We kennen elkaar al lang, en Mieke houdt erg van fietsen”, vertelt Mien, al jarenlang werkzaam bij Eemwijk. “Bij mooi weer fietsen we naar Vught, waar we allebei vandaan komen. We zingen als een gek en hebben altijd lol.” Is het slecht weer? Geen probleem. Dan rijden de dames rondjes door Eemwijk.



Naar buiten

Niets zo fijn als buiten zijn, in de natuur, en in de nabijheid van dieren. Arantxa van het Einde, eerst verantwoordelijk verzorgende, gaat na een drukke werkdag op Antoniegaarde het liefst de natuur in. Daarnaast is ze graag met dieren bezig. Buiten zijn is voor Arantxa dé manier om fit en in balans te blijven. En fotogeniek is ze ook nog, getuige dit prachtige plaatje van collega Mariëlle van den Bijgaart.



PARKEERD



Volg ons!

Wat gebeurt er op social media? Wil je op de hoogte blijven? Volg ons dan op Facebook: www.facebook.com/VanNeynsel



De nieuwe Wet zorg en dwang

Een wet die perfect aansluit bij onze manier van werken. Dat is de nieuwe Wet zorg en dwang, die 1 januari ingaat. De kern van de wet is dat onvrijwillige zorg alleen mag worden toegepast als het écht niet anders kan, en altijd in nauw overleg met andere deskundigen.

De Wet zorg en dwang (WZD) regelt de rechten van mensen die onvrijwillige zorg ontvangen. Het gaat om zorg die de cliënt niet wil. Kleine en grote dingen, van een rolstoel op de rem zetten tot opgesloten worden. En bij Van Neynsel hebben we hier ook mee te maken, bijvoorbeeld in de woonvormen waar mensen wonen met een psychogeriatrische aandoening zoals dementie.

We informeren u binnenkort uitgebreider over wat de wet voor u betekent. Wilt u nu al meer weten over de Wet zorg en dwang? Op de website www.zorgvoorbeter.nl vindt u heel veel informatie. **Let op:** dit is algemene informatie. Begin volgend jaar komt er een speciale cliëntenfolder over de Wet zorg en dwang en wat dat betekent voor de zorg bij Van Neynsel.

PUZZELtijd

M	F	G	E	F	I	T	N	E	S	S
Z	I	O	G	N	I	G	E	W	E	B
M	T	N	V	I	T	A	M	I	N	E
E	F	N	D	N	A	T	U	U	R	K
D	G	E	J	F	N	D	J	V	W	J
I	E	L	I	B	U	I	T	E	N	I
T	L	E	L	T	R	L	R	R	H	L
E	U	D	B	V	A	K	N	S	E	O
R	K	N	U	T	S	E	L	E	N	R
E	H	A	N	D	W	E	R	K	S	V
N	I	W	L	E	Z	E	N	C	D	S

- | | | |
|----------|-------------|----------|
| Beweging | Handwerk | Vitamine |
| Blij | Knutselen | Vrij |
| Buiten | Lezen | Vrolijk |
| Creatief | Mediteren | Wandelen |
| Fit | Mindfulness | Werk |
| Fitness | Natuur | |
| Geluk | Vers | |



Lost u deze woordzoeker op?

Stuur uw inzending vóór 5 februari 2020 naar communicatie@vanneynsel.nl en maak kans op een tegoedbon ter waarde van € 22,50, te besteden bij de Grand Cafés en restaurants van Van Neynsel. Over de uitslag kan niet worden gecorrespondeerd. De winnaar ontvangt persoonlijk bericht.

Colofon

Redactie:
Tjanne Hartman
communicatie@vanneynsel.nl

Aan dit nummer werkten verder mee:

Sara van de Veerdonk, Bas van den Kimme, Arantxa van het Einde, Mariëlle van den Bijgaart, Nancy Boere, Ton Manders, Carlene van de Wetering, Mieke van Baast, Mien Natteng, Marco Mieras en Marcel van Woensel. Op de cover: Marco Mieras, door Mariëlle van den Bijgaart.

www.vanneynsel.nl