

# Etcedrah

Januari 2023 · Jaargang 10 · Nummer 1

## Vier generaties

*Mevrouw Van Dam-van Drongelen, 'oma met het witte haar'*

## In het zonnetje

*Robert Stuit is kwaliteitsverpleegkundige in Nebo*

## Innoveren voor een duurzame toekomst

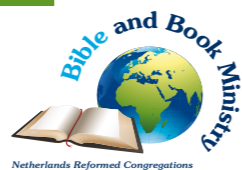
*Kees Stijnen legt uit hoe Cedrah omgaat met het thema innovatie*

# BOUWEN OP KARAKTER

www.devriesverburg.nl



DE VRIES EN VERBURG



**Steunt u ons ook?**  
**NL81 RABO 0322 4223 29**  
 Deputaatschap | Bijbelverspreiding

www.bbministry.com



Voorofscheweg 15a  
 2771 MA Boskoop  
 harkesbegrafenissen.nl  
 0172 - 21 21 22



WIJ VERZORGEN ALLEEN BEGRAFENISSEN

**Project interieurs,  
 met aandacht en zorg  
 voor jou ontworpen  
 en gerealiseerd.**

TMC Project maakt werken leuker!

**TMC**  
PROJECT

SCOTTWEG 14  
 4462 GS GOES

T + 0113 22 41 26  
 INFO@TMCPROJECT.NL

WWW.TMCPROJECT.NL

VOORWOORD TEUNIS STOOP



## Voorwoord

Innoveren voor een duurzame toekomst. Het thema van deze Etedrah is een mond vol moeilijke woorden. Veel mensen in de zorg en andere sectoren zijn goed in het gebruiken van dit soort termen. Maar wat bedoelen we eigenlijk echt als we praten over innoveren voor een duurzame toekomst?

### Innoveren

Iemand die bezig is met innovatie ontwikkelt nieuwe ideeën en voert vernieuwingen in. Ieder mens is in bepaalde mate gehecht aan wat bekend is. Daarom is vernieuwen soms best wel spannend. Dat neemt niet weg dat verandering nodig kan zijn, ook in de zorg. Want hoe zal de zorg er over tien jaar uitzien? Hoeveel ouderen zullen zorg nodig hebben en hoeveel zorgmedewerkers zullen er zijn om voor hen te zorgen? De verwachting is dat de bevolking in Nederland in de toekomst uit meer ouderen en minder jongeren zal bestaan. Hierdoor ontstaat een zorgkloof en is het ontwikkelen van nieuwe ideeën nodig. Dat vraagt om voorzichtigheid. Ook moeten we elkaar de vraag blijven stellen welk doel we willen bereiken met vernieuwingen. In deze Etedrah vertelt Kees Stijnen, manager Kwaliteit en Veiligheid bij Cedrah, hoe we binnen onze organisatie omgaan met het thema innovatie. Diverse schrijvers brengen in hun bijdragen de kansen én beperkingen van – soms technologische – nieuwigheden voor het voetlicht.

### Duurzame toekomst

Zo proberen we doordacht te werken en voorbereid te zijn op ontwikkelingen. Toch bekruipt mij bij de woorden 'duurzame toekomst' een ongemakkelijk gevoel. Want hoe duurzaam is alles wat wij op deze aarde doen? Wat weten wij van de onbekende toekomst? Aan het begin van een nieuw jaar worden we bepaald bij onze onmogelijkheid om vooruit te kijken. Het enige dat vast en zeker is, is het Woord van de Heere. Daarin mogen we houvast vinden. Ik wens u toe dat u 'de onbekende toekomst mag leggen in de handen van een bekende God'.

*'Ieder mens is in bepaalde mate gehecht aan wat bekend is. Daarom is vernieuwen soms best wel spannend.'*

### COLOFON

Etedrah is een uitgave van Cedrah

**Redactieadres**  
 1e Barendrechtseweg 40  
 2992 XC Barendrecht  
 T 088 587 00 50  
 E communicatie@cedrah.nl

**Redactie**  
 Jo-Anne Krijgsman, Marloes Hagendijk  
 en Ada Kragten

**Eindredactie**  
 Teunis Stoop, Marloes Hagendijk

**Oplage**  
 Verschijnt twee keer per jaar in een oplage van 17.500 stuks.

**Vormgeving**  
 Doordacht, Bodegraven

**Druk**  
 Crezée Meerkerk BV

**Fotografie**  
 Cees van der Wal, Adriaan Verhoeven

**Foto omslag**  
 Mevrouw Van Dam-van Drongelen uit de Amandelhof met achterkleindochters Judith en Jaël

**SAMEN STERK IN**

*Lekker eten  
& drinken*

**HET GROOTSTE ASSORTIMENT  
SPECIAAL VOOR DE ZORG**

Wij leveren maatwerk en ontzorgen je op het gebied van eten en drinken. Van vers tot convenience, van boodschappen tot medische voeding. Dit doen wij voor de ouderenzorg, geestelijke gezondheidszorg en ziekenhuizen. Meer dan 300 zorgorganisaties in Nederland op ruim 6.000 locaties ontvangen iedere dag weer van ons boodschappen, maaltijden en non-food artikelen. Alleen de beste kwaliteit en service zijn daarbij goed genoeg. Daar kun je als klant op rekenen.

[www.zorgboodschap.nl](http://www.zorgboodschap.nl)

 **ZORGBOODSCHAP**  
Onderdeel van Boon Food Group

**Deze keer in Etedrah**



**12**

**INNOVEREN VOOR EEN DUURZAME TOEKOMST**  
Kees Stijnen, manager Kwaliteit en Veiligheid bij Cedrah, legt uit hoe Cedrah omgaat met het thema innovatie



**20**

**VIJF GENERATIES**  
Mevrouw Van Dam-van Drongelen en haar dochters hebben een fijne vriendinnenband



**35**

**GEZIEN**  
Bewoners Cedrah bewegen er op los

**6 UIT LAND EN LOCATIES**  
Actualiteitenrubriek

**8 ACTUEEL**  
Sport for Others

**10 MEDITATIE**  
Getuigenis van een 85-jarige

**11 STICHTING VRIENDEN VAN CEDRAH**  
Word ook een vriend!

**16 IN HET ZONNETJE**  
Kwaliteitsverpleegkundige Robert Stuit

**17 BOEKEN**  
Recensies

**17 COLUMN**  
Prof. dr. Marc de Vries

**18 LEVENSVRAGEN**  
Simon van Koeveringe

**19 OP STAP MET**  
Lisette van Dingenen, specialist ouderengeneeskunde

**24 RONDOM DE TAFEL**  
Dialoogtafel met bewoners en familie

**25 ZWEEDSE PUZZEL**  
Win een VVV-bon!

**26 WAT DOEN WE?**  
Mevrouw Van der Hoek

**28 HET RECEPT VAN**  
Ouderwets stoofpotje

**29 BEELD IN WOORDEN**  
Een kruk voor Willem Barentsz?

**30 CEDRAHLOCATIES**  
Waar vindt u ons?

**31 UITGELICHTE LOCATIE**  
Wonen in Uitzicht

**32 WONINGAANBOD**



## Beth-San en Nebo 50 jaar

September stond voor Beth-San en Nebo in het teken van gezellige festiviteiten vanwege het 50-jarig jubileum van beide locaties. Denk aan een huifkarrentocht en high tea voor bewoners, een reünie voor oud-medewerkers en -vrijwilligers én een markt en jubileumbijeenkomst voor betrokkenen. Bewoners, mantelzorgers en medewerkers hebben genoten! We zijn bovenal God dankbaar dat we dit met elkaar mochten beleven. Zijn trouw is groot!



## Wandelclub Eben-Haëzer

In Eben-Haëzer is een heuse wandelclub actief. Elke woensdagmorgen, bij droog weer, gaan mantelzorgers met bewoners een uur wandelen. Vrijwilliger Rina de Rijke coördineert de tochten. De bewoners

genieten van het buiten zijn en de gezelligheid. 'Het is fijn dat Eben-Haëzer aan de rand van de stad ligt. We hebben de keus uit verschillende routes buiten de stad', aldus Rina.



## Onthulling boek in de Amandelhof

Eind september werd het door pastoraal werker Henk Lobbezoo geschreven boek 'De levenslast verlicht' onthuld in woonzorgcentrum Amandelhof. Na de Amandelhof volgden andere locaties van Cedrah. Het boek, uitgegeven door de Gereformeerde Bijbelstichting (GBS) en gefinancierd door de Stichting Vrienden van Cedrah, is geschonken aan de bewoners en cliënten van Cedrah. In het boek worden Bijbelse overdenkingen aangereikt ter bezinning en bemoediging bij het ouder worden.

## Opening nieuw zorggebouw Uitzicht

Vrijdag 23 september werd de opening van het nieuwe zorggebouw van woonzorgcentrum Uitzicht in Vlaardingen feestelijk gevierd. Een sfeervolle tent met kleurrijke bloemen, muzikale begeleiding door beiaardier Boudewijn Zwart én mooie toespraken – van bestuurder Teunis Stoop, regiomanager Marianne de Vries, SGP-fractievoorzitter Kees van der

Staij en de commissaris van de Koning Jaap Smit – zorgden voor een feestelijke sfeer tijdens het openingsfeest. Een enthousiaste bewoner van de serviceflat, mevrouw A. Roon, hees de vlag. Met recht kan gezegd worden: een prachtig resultaat!

De dag terugkijken? Scan de QR-code voor de aftermovie!



## Zeehondensafari voor Hebron

Hebron kreeg in oktober een zeehondensafari over de Oosterschelde aangeboden van de Vrienden van Hebron. Aan boord genoten bewoners, mantelzorgers, personeel en vrijwilligers van een prachtige rondvaart. Twee medewerkers, verkleed als vissersvrouwen, wensten alle deelnemers een goede vaart. We kijken terug op een mooie, waardevolle dag!

## ThemawEEK 'Zeeland' in Rehoboth

Met enige regelmaat organiseren de activiteitenbegeleiders in Rehoboth een themawEEK. Zo ook eind september, waarbij het thema 'Zeeland' luidde. Het Zeeuwse volkslied werd gezongen, er vond een Zeeuwse bingo plaats, een heerlijke mosselmaaltijd werd verorberd en er werd een 'Zeeuwse bolus bie de koffie' gegeten. Als hoogtepunt kwamen de activiteitenbegeleiders in Zeeuwse klederdracht naar Rehoboth, wat veel

herkenbaarheid onder de bewoners opriep. Kortom: een week om met veel plezier op terug te kijken!





### Tekort aan water in Ethiopië

Shalla is een kurkdroog gebied met een permanent gebrek aan schoon drinkwater. Inwoners moeten 6 tot 36 kilometer lopen om water te halen bij een waterpunt. Maar dit water is duur en putten staan vaak droog. Daarom scheppen mensen bij een zeldzame regenbui water gewoon uit plassen langs de weg. Hetzelfde bruine water waar dieren doorheen lopen. Dit water kost geen geld, maar de prijs die mensen betalen met hun gezondheid. We dragen daarom bij aan de ambitie van Woord en Daad om 39.000 inwoners, 8 scholen en 6 klinieken te voorzien van schoon, betaalbaar drinkwater.

## Medewerkers Cedrah fietsen en wandelen voor naasten in Ethiopië

Binnen Cedrah zijn we een samenwerking aangegaan met Woord en Daad, waarin we streven naar een gemeenschappelijk doel: water voor het droge Shalla, Ethiopië. Vanuit deze motivatie zijn zaterdag 1 oktober vijftien sportieve collega's van Cedrah afgereisd naar Limburg voor Sport for Others om sponsorgeld op te halen voor het project. Een terugblik!

De Cedrah-deelnemers liepen een lange afstand (26 kilometer of 35 kilometer) of fietsten 75 km en hadden vooraf met sponsorwervingsacties € 12.300 opgehaald. In totaal deden zo'n 300 sportievelingen mee, die bij elkaar ruim € 275.000 ophaalden. Bestuurder Teunis Stoop overhandigde symbolisch chocolademedailles en sprak zijn waardering en dank uit naar de deelnemers. Als afsluiting aten de collega's met elkaar een frietje en vertrokken ze met een voldaan gevoel weer richting Zeeland en Zuid-Holland.

### Onze droom: schoon drinkwater in Ethiopië

Bij Cedrah willen we zorgdragen voor mensen en verantwoord omgaan met middelen en onze omgeving. Centrale vragen die we hierbij in het kader van 'duurzaam rentmeesterschap' stellen, zijn: hoe kunnen we een goed rentmeester zijn in wonen, zorg en werken? Wat is goed voor de cliënt, onze medewerkers en onze omgeving? Maar ook, hoe gaan we zuinig om met water en andere benodigdheden in de zorg? Medewerkers worden gestimuleerd mee te denken in én mee te doen aan allerlei duurzame initiatieven in de zorg. Dit doen we niet alleen voor onszelf. De keuzes die we hier maken, hebben invloed op onze naasten ver weg. Vanuit dit gedachtegoed is Cedrah sinds november 2022 een samenwerking aangegaan met Woord en Daad. Naast een focus op duurzaam rentmeesterschap in Nederland, hebben we ook een droom óver de grens: schoon drinkwater voor Shalla, Ethiopië. Door middel van sponsoracties op onze locaties hopen we dit te realiseren.



Wij gingen de uitdaging aan!

Sponsors bedankt!



## ‘En nu, zie, de HEERE heeft mij in het leven behouden...’

Jozua 14:10a

### Getuigenis van een 85-jarige

Tegenwoordig is het niet zo wenselijk om naar iemands leeftijd te vragen. Hoe ouder we worden, hoe meer we er aan doen om onze leeftijd te verdoezelen. Een mens wil nu eenmaal niet oud zijn. Ouder worden betekent immers onvermijdelijk dat het sterven nadert!

Kaleb staat tegenover zijn oude vriend Jozua. Een man van inmiddels eind negentig jaar. Het zijn zielsvrienden. Op hoge leeftijd mochten zij, juist in geestelijke zaken, elkaar nog begrijpen. Heeft u ook zulke vrienden? Niet? Spreekt u zelf dan weleens over de Heere en Zijn dienst? Jozua en Kaleb hadden beiden één begeerte: het beloofde land bezitten! Het land waar het beloofde Zaad geboren zou worden. Het land dat een afspiegeling is van het hemelse Kanaän.

‘En nu, zie’. Kaleb blikt terug op zijn levensweg. Je hoort de verwondering in de woorden die hij spreekt. Hij wil Jozua opmerkzaam maken, maar het leeft ook in zijn hart om goed van de HEERE te gaan spreken: ‘De HEERE heeft mij in het leven behouden’. Kaleb is nog zo fit als een hoentje. Fris en groen, zegt Psalm 92. Deze woorden laten verootmoediging zien: Kaleb spreekt namelijk niet over zijn inspanningen om vitaal te blijven. Wij kunnen zo gemakkelijk zeggen dat het onze inspanningen, middelen en innovaties zijn waardoor we een hoge leeftijd mochten bereiken.

85 jaar, dat betekent ook een levensweg waarlangs de schuld hoog ligt opgestapeld. Er klinkt in de woorden van Kaleb ook verwondering door. Wat heeft hij veel meegemaakt! In de woestijn is een complete generatie door de dood weggerukt. Hij heeft van dichtbij gezien wat het is als Gods recht volvoerd wordt. Veel van zijn leeftijdgenoten, die hij in vers 8 ‘mijn broeders’ noemt, zijn er niet meer.

Maar Kaleb is er nog! Terwijl hij óók ligt onder het vonnis over de zonde. Zo is dat ook bij u.

Hoeveel zijn er uit uw familie- en kennissenkring al weggenomen door de dood, terwijl u nog in het leven mag zijn? En waarom Kaleb? Er lag een Woord van God, dat nog vervuld móest worden. Is dat ook zo bij u? De HEERE maakt Zijn Woord (een erfdeel in Kanaän) waar voor Kaleb. Dáárom hield de HEERE hem in leven. Kaleb bracht zijn oude dag niet leeg door en zag uit naar de vervulling van Gods Woord. Bent u zo’n oude van dagen, die geweld doet op het Koninkrijk der hemelen? In vers 13 lezen we: ‘Toen zegende hem Jozua’. Jozua is hier een type van Jezus! Wat is er plaats onder de handen van Jezus, ook voor oude mensen. Voor hen die rechteloos en verwonderd zijn, de Heere trok met mij nog niet door, maar Hij onderhield mij. Een erfdeel op hoge leeftijd! Zo werkt de Heere. Een erfdeel, verworven en betaald door een Ander, door Christus met Zijn bloed.

Wees in uw grijze ouderdom niet werkeloos, maar spreek het maar: ‘En nu, zie de HEERE heeft mij in het leven behouden.’

Dominee P.C. Vlot,  
predikant Gereformeerde  
Gemeente Krabbendijke



‘Hoe ouder we worden, hoe meer we er aan doen om onze leeftijd te verdoezelen.’

## Vrienden van Cedrah

De Stichting Vrienden van Cedrah behartigt al jaren de belangen van de cliënten van Cedrah en zet zich in voor hun welbevinden. Omdat niet alle (identiteitsgebonden) zaken vanuit de overheidsbudgetten bekostigd kunnen worden, springt de stichting bij.

Hierbij kunt u met name denken aan het bekostigen van het pastorale werk. Dit belangrijke werk is een waardevolle toevoeging aan de geboden zorg en diensten en willen we graag ook de komende jaren voortzetten.

### De levenslast verlicht

Daarnaast ontvangt de Stichting Vrienden van Cedrah andere verzoeken tot (materiële) steunaanvraag. Een recent voorbeeld is de steunaanvraag vanuit Cedrah voor het boekje ‘De levenslast verlicht’ van pastoraal werker Henk Lobbezoo. Hij heeft dit boek in opdracht van de Gereformeerde Bijbel Stichting geschreven voor ouderen die intensieve zorg nodig hebben en vermindering van gezondheid en gedachten ervaren. Cedrah heeft dit boek geschonken

aan alle bewoners binnen Cedrah, waarbij onze stichting dit volledig heeft gefinancierd.



Overhandiging ‘De levenslast verlicht’ aan meneer Hagendijk in de Amandelhof

### Word ook Vriend van Cedrah!

Om steunaanvragen vanuit Cedrah ook in de toekomst te kunnen honoreren, is financiële hulp nodig. Daarom nodigen wij u hierbij van harte uit om donateur te worden. Met uw hulp kunnen we dan ook (pastorale) steunaanvragen in de toekomst honoreren.

Wilt u zich niet voor langere tijd binden? Dan kunt u ook een eenmalige gift overmaken op bankrekeningnummer NL11 INGB 0009 1945 49 ten name van Stichting Vrienden van Cedrah. U kunt hierbij aangeven dat uw bijdrage uitsluitend bedoeld is voor de locatie die u wilt steunen. Van harte aanbevolen!

### Hoe kunt u reageren?

vriendenvan@cedrah.nl  
010 – 482 92 55  
Stichting Vrienden van Cedrah  
p/a Dalenoord 71  
3079 ZA ROTTERDAM

Ja, ik wil Cedrah steunen en meld mij aan als vriend.

Ik machtig de stichting Vrienden van Cedrah om per

• maand • kwartaal • halfjaar • jaar

een bedrag af te schrijven van €

van IBAN

ten name van

Ik voel mij verbonden met locatie:

Persoonlijke gegevens

Naam

Adres

Postcode

Plaats

Telefoon

Handtekening

Stuur deze bon in een envelop naar Cedrah, Antwoordnummer 2204, 2995 ZZ Heerjansdam

Nebo

## Innoveren voor een duurzame toekomst

Het toverwoord binnen de ouderenzorg voor een duurzame toekomst is innovatie. Innovatie moet het welzijn van kwetsbare ouderen bevorderen. Innovaties lossen de zorgkloof, namelijk die van steeds meer kwetsbare ouderen en steeds minder personeel, op en zorgen ervoor dat de werkdruk in de verpleeghuiszorg vermindert. Wanneer is iets een innovatie? Over het antwoord op deze vraag kunnen we eindeloos met elkaar discussiëren. In dit artikel legt Kees Stijnen, manager Kwaliteit en Veiligheid bij Cedrah, ons uit hoe Cedrah omgaat met het thema innovatie.

### Wat is innovatie?

De definitie van innovatie is niet eenduidig. Sommige deskundigen verstaan hier alles onder wat morgen op een andere manier gedaan wordt. Anderen koppelen innovatie aan digitale vernieuwingen. Toch kunnen ook organisaties die weinig technische speeltjes inzetten, juist vernieuwend (innoverend) zijn. Een voorbeeld: het inzetten van gastvrouwen binnen Cedrah heeft geleid tot een grote verbetering in het welzijn van de cliënten door extra persoonlijke aandacht, het hebben van een aanspreekpunt en meer rust in de groep. Andere organisaties kiezen voor welzijnsrobots. Welke organisatie is nu innoverend?

### Voorwaarden

De lezer voelt aan: innovaties zijn niet het doel, maar een middel. Cedrah heeft gezocht naar een goede balans tussen de mogelijke benaderingen. Ook proberen we een evenwicht te creëren in het organiseren van innovaties en het 'gewoon laten gebeuren' in teams en op locaties. Dit komt onder andere voort uit de denktank Innovatie van Cedrah, een groep enthousiaste collega's. ▶

Deze denktank heeft gesteld dat een goede innovatie ten minste aan één van de volgende doelen moet beantwoorden:

- Het moet een aantoonbare bijdrage leveren in het welzijn van de cliënt.
- Het moet repeterende werkzaamheden verminderen, waardoor er meer uren vrijkomen voor persoonlijk contact met de cliënt.

Een randvoorwaarde bij digitale innovaties is dat het moet passen binnen de ICT-oplossingen van Cedrah.

### Welke innovaties?

Belangrijk is dat innoveren bij Cedrah een algemeen gedachtegoed is geworden. Het is een balanceren tussen lokale initiatieven en centraal de beschikbare middelen inzetten. Cedrah-breed innoveren we bijvoorbeeld rondom

*'Belangrijk is dat innoveren bij Cedrah een algemeen gedachtegoed is geworden'.*

medicatietoediening, familieparticipatie en digitale alarmering in crisissituaties. Als we op locatieniveau inzoomen, zien we bij Beth-San een doorstart van het vergroten van de bewegingsruimte van cliënten in de vorm van leefcirkels én het toekomstbestendig maken van de dagbesteding. Bij Eben-Haëzer wordt het gebruik van matrassensoren en videocommunicatie via een zogenaamde slimme bril toegepast. Verder innoveert Nebo met een app om wondbehandeling digitaal bij te houden én met een sensor in incontinentiemateriaal. Tot slot experimenteert Uitzicht met het standaardiseren van de risicobeoordeling van de medische hulpvraag en Amandelhof met een hulpmiddel voor het aantrekken van steunkousen.

### Casus: droge ogen in Beth-San

Verpleegkundig specialist Anja Schinkel draagt contactlenzen. Tijdens het werken in Beth-San kreeg zij last van haar ogen. Ook viel het haar op dat relatief veel cliënten oogdruppels gebruikten en dat collega's klaagden over droge ogen. Na de luchtvochtigheid in

Beth-San gemeten te hebben, bleek deze bijzonder laag te zijn. De luchtvochtigheid was 35%, terwijl een percentage boven de 60% wenselijk. Hierna is met mobiele luchtbevochtigers getest of het gebruik van oogdruppels bij cliënten verminderd kan worden. De testen worden nu in de cliëntzorg uitgevoerd, maar kunnen ook worden uitgebreid voor medewerkers. Als de testen de beoogde resultaten opleveren, moet de luchtvochtigheid van de klimaatbeheersing omhoog.

### Vernieuwende doorontwikkelingen

Innovaties worden vaak met technologieën geassocieerd, wat het gevoel kan opwekken dat we iets compleet nieuws gaan doen. De term verbeteractiviteiten daarentegen suggereert dat we het nu niet goed doen en dat het verbeterd moet worden. 'Vernieuwende doorontwikkelingen' dekt misschien nog wel het meest de lading. ■



### Over Kees Stijnen

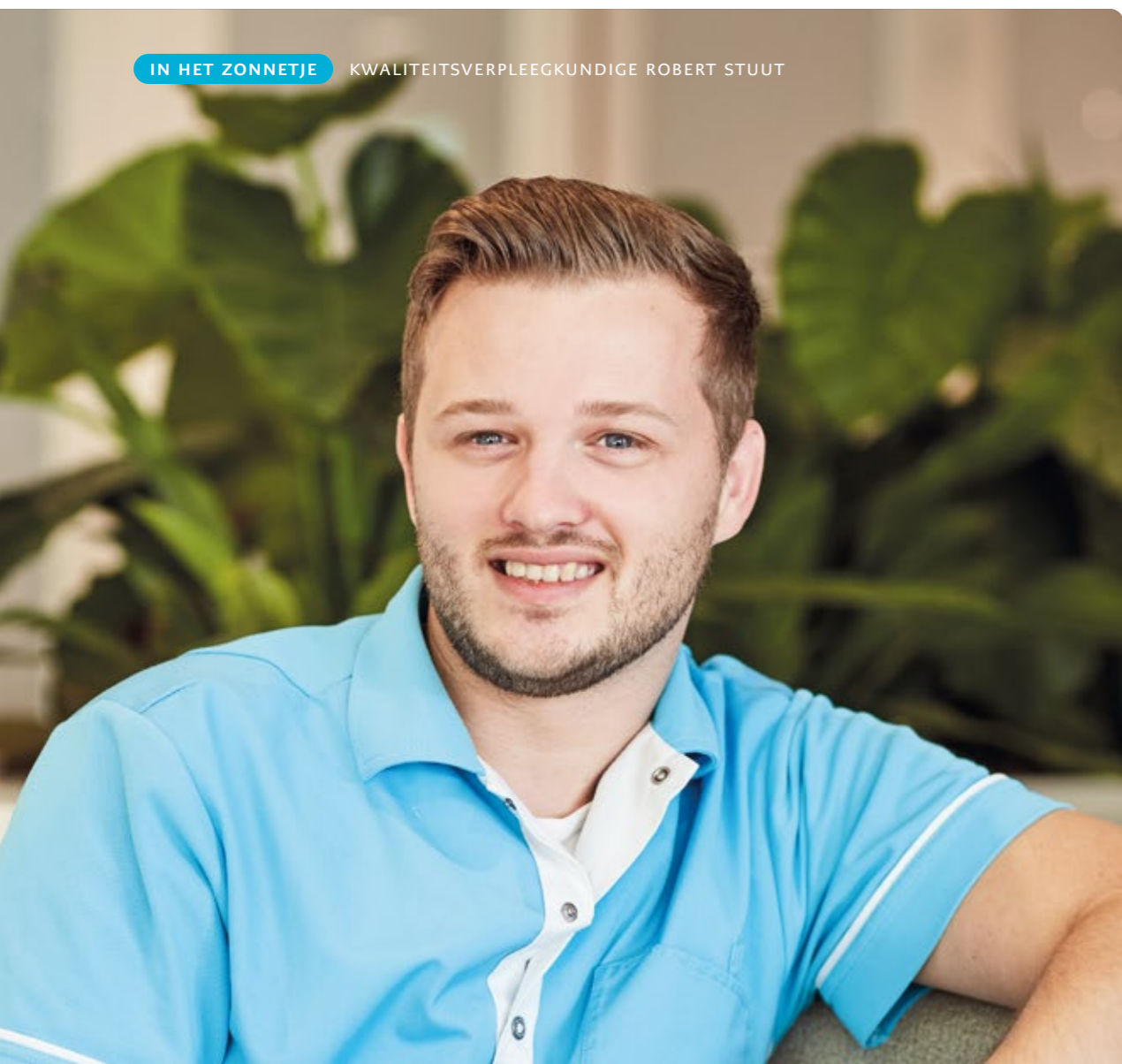
*Kees Stijnen is manager Kwaliteit en Veiligheid bij Cedrah en is al een lange tijd werkzaam binnen de gezondheidszorg. Hij is lid van de KNVM en opgeleid bij de Universiteit Utrecht als medisch bioloog met een specialisatie in medische microbiologie. Na vele jaren werkzaam te zijn geweest in het medisch microbiologisch laboratorium vervulde hij diverse managementfuncties. Zo werkte hij als directeur zorg in het voormalig Ruwaard van Putten Ziekenhuis en volgde hij verschillende opleidingen op managementgebied. In 2018 behaalde hij het certificaat 'jurist in de zorg'. Stijnen ziet het bewaken van de kwaliteit van zorg als de rode draad in zijn carrière. Met veel plezier levert hij samen met een sterk team van adviseurs van de afdeling Kwaliteit en Veiligheid een bijdrage aan de hoge zorgkwaliteit van Cedrah. Maar, het allermeest geniet hij van zijn kleindochter, sinds hij per mei met deeltijdpensioen is.*

### Conforte Innovatielab

Naast de denktank Innovatie is Cedrah partner in het Conforte Innovatielab. Dit is een gezamenlijke organisatie van de zorginstellingen in Rijnmond met als doel samen te werken, kennis te delen en ervaringen rondom innovaties uit te wisselen. Het Innovatielab is dus primair een kennisplatform en helpt organisaties om de juiste vragen te stellen bij een innovatie. Een voorbeeld van zo'n vraag is: welk probleem wil je eigenlijk oplossen en kun je dat precies omschrijven? Innovatie begint dan ook niet bij het invoeren van iets moois wat je bij de burens gezien hebt, maar bij het nadenken over iets wat je eigenlijk anders zou willen doen. Daarna ga je nadenken over de oplossingen en welke mooie, innovatieve oplossing passend is voor jouw probleem. Innoveren begint ook bij het kritisch kijken naar je eigen werkproces. Welke knelpunten ervaar je en wat zit je in de weg? En: hoe zou het anders kunnen? De kwaliteitsverpleegkundigen van Cedrah zijn getraind door het Innovatielab om op deze wijze naar innovatie te kijken. Zo zijn er al mooie dingen tot stand gekomen.







## Samen werken aan duurzame veranderingen

Een bijzonder interessante baan heeft hij. Robert Stuuat (26) is kwaliteitsverpleegkundige bij locatie Nebo. Met veel plezier werkt hij hier als verpleegkundige, maar dat is niet het enige wat deze duizendpoot doet. Tijdens zijn werk kwam Robert erachter dat innovatie een ontzettend belangrijk onderdeel van de zorg is. 'Er zijn veel veranderingen in het zorglandschap. Om de zorg efficiënt, maar ook toekomstgericht te houden, moeten we inzetten op innovatie.'

Samen met de werkgroep waar hij leiding aan geeft, werkt Robert onder andere aan mantelzorgparticipatie op de locatie. Hier komt veel bij kijken: 'Het is veel schakelen en begeleiden, draagvlak vinden en netwerken, maar het is ontzettend leuk om te doen. Bovendien resulteert het in tastbare veranderingen voor de organisatie en voor de locatie waarvoor ik werk. Dat motiveert mij, geeft mij uitdaging en elke dag weer positieve energie!'



## Een Toevlucht en een veilige Schuilplaats voor de Zijnen

In 25 meditaties legt de auteur de betekenis van Psalm 90 uit. Waar vinden wij onze toevlucht in het leven van alledag? God is en blijft een Toevlucht en een veilige Schuilplaats voor allen die Hem zoeken, door generaties heen. Dit boek gaat over het leven van mensen in eeuwigheidslicht. Een boek om mee te nemen in het nieuwe jaar.

*Een Toevlucht van geslacht tot geslacht - ds. M. Karens, uitgeverij Den Hertog, EAN 9789033131806, €15,90*



## Handboek innoveren van een ervaringsdeskundige

Hoe kan ik zelf innovatief zijn in mijn leven? In dit handboekje neemt Kim Spinder de lezer mee in de wereld van innovatie. Het boek helpt koers te bepalen in (bedrijfs)innovaties en neemt obstakels om niet te innoveren weg. Het kleine innovatieboek biedt inspiratie en motivatie voor iedereen die zelf aan de slag wil met innovatie.

*Het kleine innovatieboek - Kim Spinder, uitgeverij Business Contact, EAN 9789047012108, €20,00*



## Nadenken over duurzame veranderingen in het gezin

Innoveren is niet persé hypermodern, maar kan ook zitten in kleine, duurzame veranderingen. Dit gezinsboek gaat over duurzaam leven op allerlei terreinen en het goed omgaan met Gods schepping. Het boek is ingedeeld in vier thema's: gezondheid, voedsel, wonen en bezittingen. Dit gezinsdagboek helpt om in het gezin na te denken over een Bijbelse visie op duurzaamheid. Overdenkingen worden afgewisseld met praktische opdrachten.

*Dertig dagen duurzaam - Judith van Helden, uitgeverij Ark Media, EAN 9789033835926, €16,99*

## Een robot aan je bed?

Robots, een mooi voorbeeld van een technologische innovatie die ook de zorg raakt. Een robot is allang geen houterig lopend blikken mannetje of vrouwtje meer. Mogelijk zoemt er bij u in het tehuis al een robotstofzuiger. Dat ronde schijfje oogt nou niet bepaald menselijk.

Er zijn ook robots die wel op mensen lijken. Sommige zelfs dusdanig dat je er bijna van in de war raakt. Is het nu een mens of een machine? Zulke robots hebben gelaatsuitdrukkingen, kunnen vragen beantwoorden of zelfs een grapje maken. Het lijkt haast wel of ze emoties hebben.

Maar hoe ethisch is dit eigenlijk? Sommige deskundigen menen dat er geen principieel verschil is tussen mensen en robots. De mens is volgens hen niet anders dan 'hardware' (ons lichaam met onze hersenen) waarop 'software' draait (de elektrische impulsen in onze hersenen). Als dat waar is, kun je in de zorg best de menselijke zorgverlener vervangen door een robot.

Is dat wel juist? Bijbels gezien is er in de hele schepping maar één die een ziel heeft, en dat is de mens. Alleen een ziel kan echt denken, liefhebben en zorgen. De robot is welkom in de zorg, maar niet als vervanger van de mens.

Laat u niet voor de gek houden. Echte liefde en zorg moet u van de robot niet verwachten, hoe vriendelijk die ook glimlacht. Die krijgt u alleen van de menselijke zorgverlener.



*Prof. dr. Marc de Vries, bijzonder hoogleraar christelijke filosofie aan de Technische Universiteit Delft*

## Wil ik in de gaten worden gehouden door innovatieve techniek?

In de zorg worden steeds vaker allerlei moderne technische snufjes toegepast die het eenvoudiger maken om te zien waar (dementerende) bewoners zich bevinden en wat ze doen. Voor de meeste ouderen onbegrijpelijk hoe dat allemaal kan en werkt. Hier in Zeeland hoor je hen soms afvragen: 'Oe is't allemille toch meuheluk (hoe is het allemaal mogelijk)?'

Je kunt zeggen dat cliënten steeds meer gezien worden door middel van technische hulpmiddelen. Dit gebeurt uiteraard met de beste bedoelingen en helpt de collega's in de zorg enorm. Zodra een cliënt ergens loopt waar gevaar dreigt, of hij/zij is gevallen, kan er direct hulp geboden worden. Soms gaat er zomaar een deur op slot als iemand die niet naar buiten mag, toch richting de buitendeur gaat. Terwijl diezelfde deur opengaat voor iemand anders. Deze techniek maakt ons leven veiliger. Toch laat de techniek ons weleens in de steek. De techniek ziet ons dus niet altijd.

Gods oog, daarentegen, ziet ons werkelijk áltijd. Is dat belangrijk? U weet zelf het antwoord wel. 'Zijn ogen doorlopen de ganse aarde'. Is dat voor u tot troost of tot schrik? De Heere ziet tot in het diepst van ons hart. Hij ziet al onze zonden. Maar hij ziet het ook als we met onze nood bescherming zoeken bij Hem. Dat ondervond Nathánaël. Hij had onder de vijgenboom zijn nood bij de Heere gebracht. De Heere Jezus zegt tegen hem dat hij een Israëliet is in welke geen bedrog is. Dan volgt de verwonderde vraag van Nathánaël: 'Vanwaar kent Gij mij? Jezus antwoordde en zeide tot hem: Eer u Filippus riep, daar gij onder den vijgenboom waart, zag Ik u' (Johannes 1: 49). Ziet de Heere ons zó ook weleens? Dat is van veel groter belang dan de vraag wat we vinden van innovatieve techniek.

Terug naar die vraag. Moet ik ermee akkoord gaan dat men mij als zorgvrager steeds 'ziet'? Jawel. Men wil goed voor u zorgen, over u waken. Maar oneindig veel groter is het dat Gods oog in liefde ons gadeslaat.

Ik wens u allen toe te mogen weten wat de dichter van Psalm 31 in het 17e vers zong:

*Geloofd zij God, Die Zijn genade  
Aan mij heeft groot gemaakt;  
Die voor mijn welstand waakt;  
Zijn oog slaat mij in liefde gade;  
Hij wil mij heil bereiden;  
Mij in een vesting leiden.*



S.D. (Simon) van Koeveringe, pastoraal werker bij Cedrah op de Zeeuwse locaties

Heeft u ook een pastorale vraag? Mail deze dan naar [s.vankoeveringe@cedrah.nl](mailto:s.vankoeveringe@cedrah.nl).



Tijdens de artsensite bezoeken we wekelijks waar mijn medische expertise nodig is



Bed-side-teaching: oren uitspuiten door zorgmedewerkers



De start van het zorgpad stervensfase is altijd een weloverwogen moment, waarbij duidelijke afspraken gemaakt worden



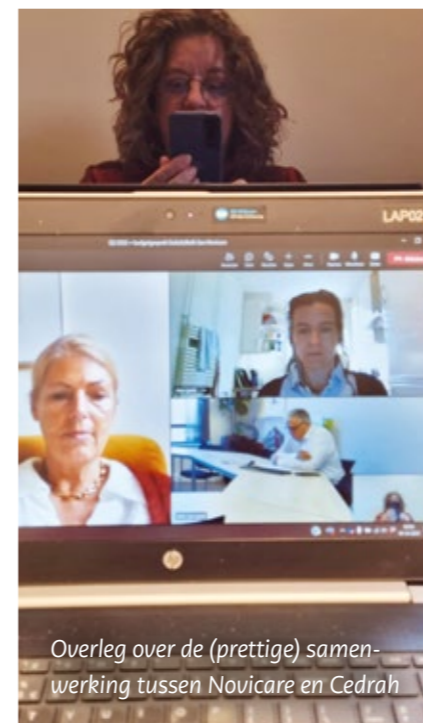
Ik rapporteer graag achteraf, zodat ik nog even stil kan staan bij de keuzes die ik gemaakt heb



Middels webinars en reanimatietraining houden we vaardigheden en kennis up-to-date



Tijdens de MDO's (Multi Disciplinaire Overleggen) bespreken we met bewoner, familie en andere behandelaren de huidige situatie



Overleg over de (prettige) samenwerking tussen Novicare en Cedrah



Lichamelijk onderzoek van zieke bewoners hoort er uiteraard ook bij. Toch ligt mijn passie in het analyseren van gedragsproblemen, samen met de zorgmedewerkers en de psycholoog

### Op stap met Lisette

Lisette van Dingenen is specialist ouderengeneeskunde bij locaties Beth-San, Amandelhof en Uitzicht. 'Ik werk op deze locaties vanuit Novicare. Dit artsenvak past goed bij mij; je werkt samen in een team met een diversiteit aan expertise. Als persoon heb ik een stabiele basis nodig om van daaruit op zoek te gaan naar nieuwe dingen. Zowel thuis als op mijn werk. Nieuwe dingen uitproberen is altijd een uitdaging en niets is zo leuk als merken dat een nieuwe ontwikkeling succesvol is', vertelt Lisette enthousiast.

## Oma met het witte haar

Mevrouw L. van Dam-van Drongelen (94) is een gezelschapsmens en geniet van haar sociale netwerk. Dochter Marjan, kleindochter Rianne en achterkleindochters Judith, Jaël en Rebekkah komen graag langs in woonzorgcentrum Amandelhof in Capelle aan den IJssel. Hier bewoont 'oma met het witte haar' een kamer op een kleinschalige woongroep.

Dochter Marjan Geneugelijk-van Dam (60) is er één van drie en woont zelf ook in Capelle aan den IJssel: 'Om de dag ga ik even langs ma. De woensdag is al dertig jaar lang vaste prik.' Marjan werd vroeger vergezeld door haar dochters. Dochter Rianne Hofman-Geneugelijk (30) heeft daar warme herinneringen aan en komt met regelmaat langs met haar eigen drie kinderen, de tweeling Judith en Jaël (4) en Rebekkah (6). 'Ik kom wekelijks buurten. Makkelijk hoor: kids in de bakfiets en gaan', vindt Rianne. 'Als mijn moeder op vakantie is, spreken mijn zus en ik af wie bij oma langskomt', vervolgt ze. Marjan, die dichtbij het woonzorgcentrum woont, maakt gerust 's avonds een ommetje om langs het woonzorgcentrum te wandelen. 'Dan kijk ik of ma de gordijnen al dicht heeft. En soms spiek ik zelfs even naar binnen', knipoogt ze.





### Twee handen op één buik

De vier generaties zijn twee handen op één buik. 'Zelfs als opa en oma vroeger op vakantie waren, kwamen we langs. Dan bleven we gerust een nachtje slapen', blikt Rianne terug. Mevrouw Van Dam-van Drongelen knikt instemmend: 'En dat was altijd reuze gezellig.' Hoe het komt dat de dames zo dik met elkaar zijn? Marjan denkt na en zegt dan: 'Het is niet vanzelfsprekend om nog ouders te hebben. Ma verloor haar moeder toen ze vier jaar was. Misschien zijn we daarom wel zo hecht. We waarderen het dat we elkaar hebben.' Mevrouw Van Dam-van Drongelen beaamt: 'We hebben een heel fijne band hè?' 'Een vriendinnenband', vult Marjan aan. En Rianne: 'We zijn echt elkaars vertrouwenspersonen. We weten alles van elkaar en kunnen overal over praten. Over de preek bijvoorbeeld praat oma graag na.

**'We zijn echt elkaars vertrouwenspersonen. We kunnen overal over praten!'**

### Familietrekjes

Het stel lijkt qua karakter veel op elkaar. 'Ma was altijd erg netjes, geordend en van de planning. Het huis was altijd pico bello als we weggingen.

Dat trekje hebben wij allemaal', lacht Marjan. Rianne voegt toe: 'Oma is het liefst buiten. Ze had zelf geen tuin, dus als het even kan, zit ze graag bij mijn moeder in de achtertuin. Vroeger ging ze veel naar het strand of het bos. Dat hebben mijn moeder en ik overgenomen. Op zaterdag ga ik altijd met mijn gezin erop uit. Een stadje bezoeken, de natuur in of bij slecht weer naar het winkelcentrum. Om met elkaar te genieten.' Voor het laatste was vroeger minder tijd dan nu. Er werd immers hard gewerkt. 'Pa deed in ploegendiensten werk aan de lopende band bij Unilever. 's Avonds hielp hij mijn moeder, die overdag thuis was voor de kinderen, vaak ook nog met betaald schoonmaakwerk op scholen en kantoren', licht Marjan toe. 'Om de andere week draaide hij een hele week nachtdiensten. Dan sliep hij overdag en moesten wij stil zijn', weet Marjan nog. 'Als de burens dan even voor de deur een praatje kwamen maken, kon hij niet slapen. We woonden op een galerij, dus het was erg gehorig', herinnert mevrouw Van Dam-van Drongelen zich.

### Gevoelsmatig nog jong

Toch zijn er ook verschillen, hoewel dat vooral door het verschil in levenssituatie komt. 'Toen mijn moeder zo oud was als ik nu ben, was ze voor mijn gevoel veel ouder. Bejaard. Ikzelf sta

nog middenin het leven. Ik pas zo nu en dan op de kleinkinderen, ik verzorg mijn moeder. Zestigers waren vroeger gevoelsmatig ouder, waarschijnlijk ook getekend door het harde werken', meent Marjan. 'Vroeger was het meer overleven. Wij hebben veel meer kansen en mogelijkheden', beaamt Rianne, die zelf twee dagen per week werkt als wiskundedocent.

### Zelfstandig

Mevrouw Van Dam-van Drongelen, die eerst zelfstandig in Rehoboth in Rotterdam woonde, krijgt in de Amandelhof 24-uurszorg. Dochter Marjan ervaart de zorg als prettig. 'Mijn moeder wordt hier helemaal ontzorgd. Ik heb goed contact met de contactverzorgende. Zo kan ik via het programma CarenZorgt meelesen hoe de dag is geweest.' 'Als de contactverzorgende vraagt of mijn moeder iets kan doen, bijvoorbeeld shampoo kopen, dan rent ze nog net niet gelijk naar de winkel om het te regelen. Dat is echt typisch ma', lacht Rianne.

Bewoners worden gestimuleerd om zo lang mogelijk zelfstandig te blijven. Rianne: 'Het zorgpersoneel laat oma zelf een kopje thee zetten of tandenpoetsen. En ze meet bijvoorbeeld zelf haar saturatie. Maar als het dan niet gaat, kan ze ook geholpen worden. Dat is het fijne aan 24-uurszorg.'

### Thuisgevoel

De Amandelhof is voor de familie een logische keuze. Rianne: 'Toen oma in het ziekenhuis lag, vond ze het confronterend dat er weinig christenen waren. Dat voelde voor haar ontheemd. Hier is voor haar thuis. Er heerst geborgenheid en een sfeer zoals je van huis uit



gewend bent, dicht bij je eigen identiteit.' Marjan voegt toe: 'In de Amandelhof kun je over de moeiten van het leven en de ouderdom praten, waarbij de christelijke identiteit een belangrijke plek heeft.' Mevrouw Van Dam-van Drongelen doet actief mee in het woonzorgcentrum aan allerlei activiteiten. Ze is vaak op de gezamenlijke huiskamer te vinden en haakt aan bij de Bijbelstudie en psalmzinguurtjes. Marjan vertelt: 'Ze kent hier nog mensen uit de kerk en heeft goede contacten. De sfeer onder de bewoners is fijn.' Mevrouw Van Dam-van Drongelen glimlacht: 'De buurman zegt elke morgen goedemorgen en 's avonds welterusten.'

Dan gluurt er ineens een klein meisje door het raam. Het is achterkleindochter Rebekkah. Ook zij voegt zich bij de club. Overgrootmoeder Van Dam geniet zichtbaar van het gezellig samenzijn!

*Rebekkah was tijdens de fotosessie niet aanwezig. Zij kwam later i.v.m. een kinderfeestje.*



# In gesprek over innovaties tijdens de dialoogtafel

Bewoners en familieleden van afdeling Schelphoek in Eben-Haëzer gingen in de vorm van een zogenaamde dialoogtafel met elkaar in gesprek. Tijdens dit gesprek, waarin de zeven vruchten aan de Cedrahboom centraal staan, zijn waardevolle punten besproken waarmee de kwaliteit van zorg verhoogd kan worden.

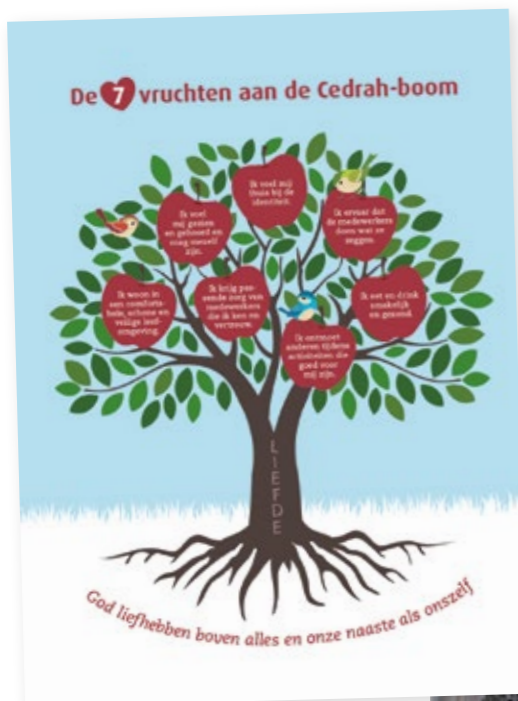
Ook het onderwerp innovatie kwam aan de orde. Familieleden van bewoners ervaren de innovatieve ontwikkelingen binnen Cedrah als positief en waardeert het dat de locatie hierin meegaat en zo voorbereid is op de toekomst. Hierbij onderstreepte de familie het belang dat bewoners goede uitleg krijgen over de inzet van innovaties en dat goed gelet wordt op de privacy.

Op afdeling Schelphoek wordt gewerkt met verschillende zorgtechnologieën. Hiernaast een top-3:

**1. Momo BedSense**  
Een app die gekoppeld is aan een bedsensor en zorgmedewerkers inzicht en overzicht geeft over de bewoners. Zonder de kamer in te hoeven, weten zij wie veilig in bed is, wie onrustig is of uit bed gaat. Met als resultaat een betere nachtrust voor cliënten, minder valincidenten en meer werkplezier voor zorgmedewerkers.

**2. Smartglass**  
Maakt videocommunicatie via een bril mogelijk. De bril laat zien wat de brildrager ziet. Zo kunnen deskundige collega's op afstand meekijken en advies of hulp bieden. Dit leidt tot minder reizen en een flexibelere inzet van de beschikbare zorgmedewerkers.

**3. Qwiek.up**  
Creëert in iedere ruimte een beleving door middel van projecties op de muur of het plafond ondersteund met geluid en muziek, wat leidt tot belevingsgerichte zorg. Het product is erop gericht om cliënten enerzijds mentaal te activeren en te prikkelen, maar anderzijds ook juist te laten ontspannen wanneer de situatie hierom vraagt.



Weet u de oplossing?

# Sneeuwschaats, mestvork, herfstbloem, piratenkenmerk, schoenvorm

ERUPTIE			VERKLARENDE NOTITIE		HERFST-BLOEM		PIJNLJK GEVOLG		HEIMELIJKHEID
ROM. REDENAAR		BROOD-VERSIERING	APPEL	1	SOORT				
AFWEZIG		SCHOENVORM					PERSOONLUK VNW.		
		MODDER					WC	8	
						SPLIS			
						RANG-SCHIKKEN	6		
AANWAS VAN WIER									
PAP									5
		KEVER					LAND	ZIN	
		VINDINGRIJK						9	
SNEEUW-SCHAATS			PIRATEN-KENMERK						
			HANDVAT						
GEZEL-SCHAPSSPEL		AANTEKENEN							DOOR ROKEN GECONSERVEERD
									10
					STERK				
					AFGELEGEN				
TONEN		ERFGENAMEN					MIJ		
		VAT					KEUS		
					GESLAAGD				
					BEDERF				
				11					
GELIEFDE VAN JULIA	WIEROOK						HEFTIG		VOORZETSEL
	FAMILIELID								
					ZUIVER GEWICHT				
					DAAR				
GROTE GROEP MENSEN							MESTVORK		
PLANEET				7					
					BESTUURDER				2

Breng de letters uit de genummerde vakjes over naar onderstaande balk. Deze letters vormen de oplossing.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----

Puzzel mee en maak kans op een VVV-bon ter waarde van € 15,-.

Stuur de oplossing voor 1 maart a.s. naar redactie@cedrah.nl of per post naar 1e Barendrechtseweg 40, 2992 XC Barendrecht

© Sanders puzzelboeken

### Gefeliciteerd!

De oplossing van de puzzel in de vorige Etedrah was: LEVENSKWALITEIT. Uit de vele goede inzendingen kwam mevrouw J. van Veen uit Hazerswoude-Dorp als winnaar uit de bus. Van harte gefeliciteerd!



## Oefencircuits, gymmen en zelf naar de koelkast lopen

Mevrouw J. van der Hoek (95) traint sinds de zomer twee keer in de week mee met de 'sarcopeniegroep' in Beth-San. Deze groep bestaat uit vier personen en zij trainen met elkaar om spierkrachtvermindering tegen te gaan.

### Sarcopenie

Fysiotherapeut Jochem Klomp legt uit dat sarcopenie weinig wordt gediagnosticeerd. 'En toch komt het veel voor bij ouderen. Opvallend bij sarcopenie is dat er geen gewichtsverlies is, maar dat spiermassa afneemt. Het trainen van de spieren en het gebruik van eiwitrijke voeding geven verbeteringen. Daarom hebben wij, als fysiotherapeuten van Beth-San, voorgesteld om behandelingen en trainingsgroepjes op te starten om sarcopenie tegen te gaan', verklaart hij.

### Test

Jochem pakt de knijpkrachtmeter en geeft deze aan mevrouw Van der Hoek. Die knijpt zo hard ze kan. 'Harder, harder', moedigt Jochem haar aan. 'Dit is nou een goede test voor deze doelgroep. Veel andere testen zijn niet haalbaar vanwege te hoge belastbaarheid door veel lopen of lang staan. Dit lukt niet als je bijvoorbeeld in een rolstoel zit of slecht zicht hebt. Met de knijpkrachtmeter kan heel secuur gemeten worden wat de handknijpkracht is. Dit is een graadmeter voor spierkracht in het hele lichaam. We testen het regelmatig en vaak zien we kracht al na een paar weken toenemen', legt Jochem uit.

### Mevrouw Van der Hoek

Mevrouw Van der Hoek is geboren in Ridderkerk. Na haar trouwen ging ze samen met haar man op een boerderij in Alblasterdam wonen. Vanwege de uitbreiding van de kabelfabriek moesten zij daar weg en verhuisden ze naar een boerderij in Zevenhuizen. Nu woont ze alweer bijna vijf jaar in Moerkapelle in Beth-San. Mevrouw was altijd graag bezig. Er was veel te doen met zes kinderen en een boerderij. 'Veel soppen, naaien en breien. Zo ging dat toen', blikt mevrouw terug. 's Avonds zaten we met het hele gezin bij elkaar in de keuken en dan werd er zilver en koper gepoetst. Ik heb er nu geen lust meer toe', verzucht ze. 'Maar

ik ga graag naar het koffiedrinken en de Bijbelstudie. Ook doe ik graag mee met de activiteiten en het bewegen. De activiteitenbegeleiding doet dat heel leuk.'

### Fysio

Mevrouw Van der Hoek was eerst één op één in behandeling bij de fysiotherapeut. Toen er na de zomer een plekje vrijkwam bij de 'sarcopeniegroep' is zij daar aangehaakt. Ze geeft aan dat ze het soms best pittig vindt, maar dat weerhoudt haar er niet van om te komen. 'Vooral ook dankzij Jochem en zijn collega Iris. Zij begeleiden ons geweldig', vertelt mevrouw dankbaar. Ze vindt het bovendien erg gezellig om met elkaar te oefenen. Jochem beaamt dat dit een groot voordeel is van bewegen met een groep: 'Zien bewegen doet bewegen. Deelnemers versterken elkaar: ze doen ideeën van elkaar op en worden competitief. Zo halen ze echt het beste bij elkaar naar boven. Dit vergroot de sociale betrokkenheid.'



Mevrouw Van der Hoek beweegt om sarcopenie tegen te gaan



## Ouderwets stoofpotje

Op een wintermiddag in november gaat meneer Van der Male met gastvrouw Margareth uit Hebron aan de slag in de keuken. Buiten is het koud en regenachtig, binnen wordt een echt winterrecept gekookt. Margareth heeft er al voor gezorgd dat ruim voor haar dienst de runderlapjes op het vuur zijn gezet, zodat woongroep de Krukel vanavond kan genieten van een heerlijke runderstoofpot.

### Ingrediënten

- > 700 gram magere runderlappen
- > 500 gram winterpeen
- > 2 uien
- > 2 runderbouillontabletten
- > 250 gram champignons
- > 2 plakken ontbijtkoek
- > Snufje zout en peper

De geur van de runderlappen vult de ruimte en de neuzen van de bewoners gaan de lucht in: 'Wat ruik ik?' Geuren roepen herinneringen op en verhalen van vroeger worden met elkaar gedeeld. De bewoners vertellen elkaar hoe hun moeders en oma's draadjesvlees maakten en hoe vlees in hun jongere dagen de hele dag op een petroleumstelletje stond te pruttelen. Gelukkig konden niet alleen de moeders en oma's van vroeger dat, maar kunnen meneer Van der Male en gastvrouw Margareth er ook wat van! Hier delen ze het geheime recept van Margareth: 'De smaak van toen!' Geniet ervan!

Heeft u ook een lekker recept met een bijzonder verhaal? Stuur het naar [redactie@cedrah.nl](mailto:redactie@cedrah.nl) of naar 1e Barendrechtseweg 40, 2992 XC Barendrecht o.v.v. naam en locatie.

### Bereiding

Kruid het vlees licht met een beetje zout en peper. Braad de runderlappen aan in boter. Fruit de ui mee. Doe er de gesneden winterpeen bij. Blus af met voldoende water totdat het vlees onderstaat. Laat het zo'n vijf uur pruttelen. Haal het vlees met twee vorken uit elkaar. Doe er de gesneden champignons bij en laat het daarna nog een uurtje staan. Hierna kun je nog ontbijtkoek toevoegen. Daar wordt het dikker van en het geeft een kruidiger smaakje.

## Een kruk voor Willem Barentsz?

Deze kruk is op Nova Zembla gemaakt als steun voor iemand die slecht ter been was.

Misschien was hij van Willem Barentsz, die de laatste weken op het eiland ziek was en niet of nauwelijks kon lopen. Hij moest per slee van het huis naar de sloepen worden vervoerd.

Beeld kruk: anoniem, circa 1597



# Hier vindt u ons:

## Wat bieden we aan?

-  Huurappartementen
-  Koopappartementen
-  Verzorging/verpleging
-  Kleinschalig Wonen
-  Kortdurend verblijf
-  Persoonlijke begeleiding
-  Dagbesteding
-  Palliatieve terminale zorg
-  Thuiszorg
-  Huishoudelijke hulp
-  Seniorenrestaurant
-  Maaltijdservice & catering
-  Welzijnsactiviteiten
-  Hulp op afroep

Cedrah biedt wonen, zorg en diensten aan op diverse locaties in Zuid-Holland en Zeeland. In het overzicht ziet u waar onze locaties zich bevinden en welke woonvormen, zorgtaken en diensten wij op de betreffende locatie kunnen bieden.



## Wonen in Uitzicht

Woonzorgcentrum Uitzicht is een levendige gemeenschap in de wijk Holy in Vlaardingen. Goed bereikbaar en met alle denkbare voorzieningen in de buurt. Op loopafstand bevindt zich het prachtige natuurgebied 'Broekpolder', waar heerlijk gefietst en gewandeld kan worden.

Onlangs is het nieuwe zorggebouw geopend. Hier biedt Cedrah zorg en huisvesting aan circa 52 ouderen, verdeeld over vijf woongroepen. De studio's zijn bedoeld voor ouderen met dementie of andere ouderdomsziekten. Eén afdeling is specifiek gericht op mensen met langdurige psychiatrische problemen. De studio's bestaan uit een woonkamer met een keukenblokje, slaapkamer en een badkamer.

### Levensloopbestendige huurwoningen

Het zorggebouw is transparant verbonden door middel van een verbindingsgang met het woongebouw. In het woongebouw zijn 89 zelfstandige huurwoningen te vinden en die variëren van (nog) niet gerenoveerd tot recent gerenoveerd. De levensloopbestendige woningen hebben een woonkamer met open keuken, slaapkamer, badkamer en berging, waarvan enkele een extra slaapkamer hebben. Bovendien kunnen bewoners zorg en diensten van Cedrah afnemen. In het woongebouw heeft Cedrah namelijk een thuiszorgteam dat de bewoner kan helpen bij de zorg.

### Faciliteiten

In de brasserie, onderdeel van het nieuwe zorggebouw, kunnen bewoners heerlijk eten of een bakje koffie drinken. Hiernaast bevindt zich het servicepunt en de winkel. Verder kan de kapper bij de bewoner aan huis komen en kunnen medewerkers van Cedrah de was verzorgen.

In september werd de opening van het nieuwe zorggebouw van woonzorgcentrum Uitzicht in Vlaardingen feestelijk gevierd. Scan de QR-code voor meer informatie en de aftermovie!



Het nieuwe zorgcentrum

### Vragen over de zorg bij Uitzicht?

Neem contact op met klantadviseur Margo Corbijn: 088 – 587 00 60.

### Vragen over de huurwoningen?

Neem contact op met verhuurmakelaar Joanne Moree: 088 – 587 00 55.

Of kijk op onze website: [www.cedrah.nl](http://www.cedrah.nl).



Kleinschalig wonen in het nieuwe zorggebouw



Binnenzijde van een huurwoning



# Comfortabel wonen, met oog voor de klant

## Onze seniorenappartementen voor verhuur

### Eben-Haëzer (even nummer)

Middelburg  
van € 790,- tot en met € 1100,-

### Eben-Haëzer (oneven nummer)

Middelburg  
van € 625,- tot en met € 650,-

### Nebo, Borghave

Zwijndrecht  
van € 727,- tot en met € 955,-

### Nebo, Neborgh

Zwijndrecht  
van € 1150,- tot en met € 1210,-

### Oorden Staete

Rotterdam  
van € 705,- tot en met € 940,-

### Rehoboth

Goes  
van € 790,- tot en met € 970,-

### Rehoboth

Rotterdam  
van € 496,- tot en met € 852,-

### Uitzicht

Vlaardingen  
van € 646,- tot en met € 852,-

### Beth-San, Wilde Veenen

Moerkapelle  
van € 700,- tot en met € 750,-

*\*huurprijzen zijn exclusief bijkomende kosten, zoals servicekosten, gas, elektra en water.*

**Meer weten?**  
Bel verhuurmakelaar  
Joanne Moree:  
088 - 587 00 55

### Interesse?

Bekijk het volledige actuele aanbod op [cedrah.nl/wonen/actueelaanbod](http://cedrah.nl/wonen/actueelaanbod).

Vanwege de nieuwbouw van de Amandelhof en Marnix Staete bieden we hier momenteel geen nieuwe verhuur aan. Heeft u interesse om hier of op onze andere (nieuwbouw) locaties te wonen? Laat u dan inschrijven op onze wachtlijst!

## Een greep uit ons aanbod



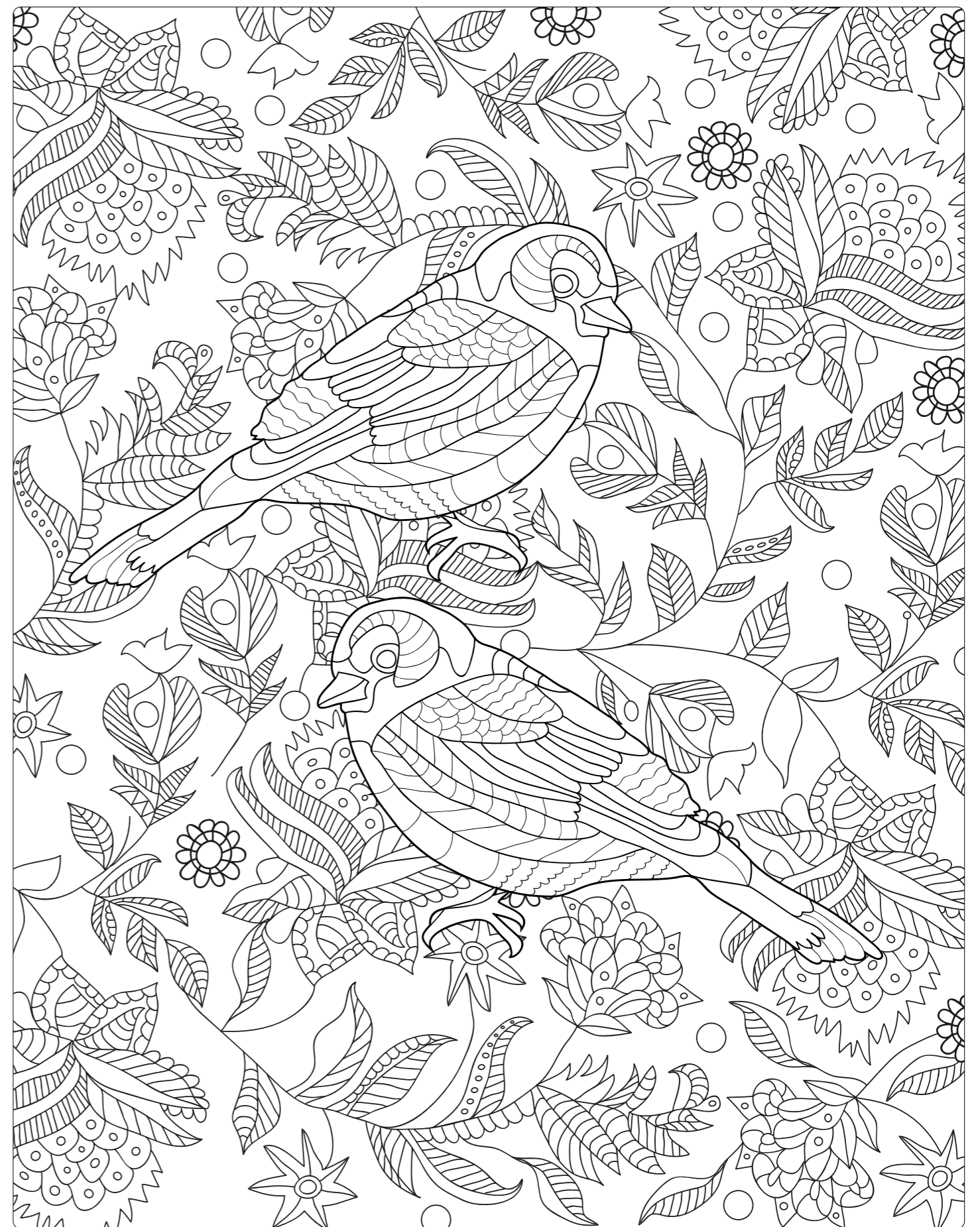
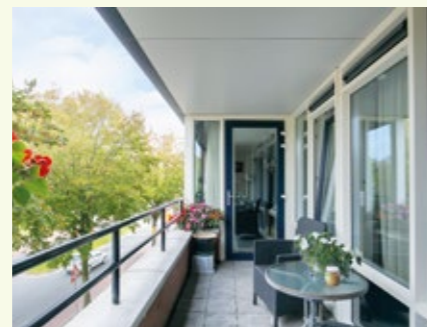
Uitzicht



Rehoboth



Beth-San

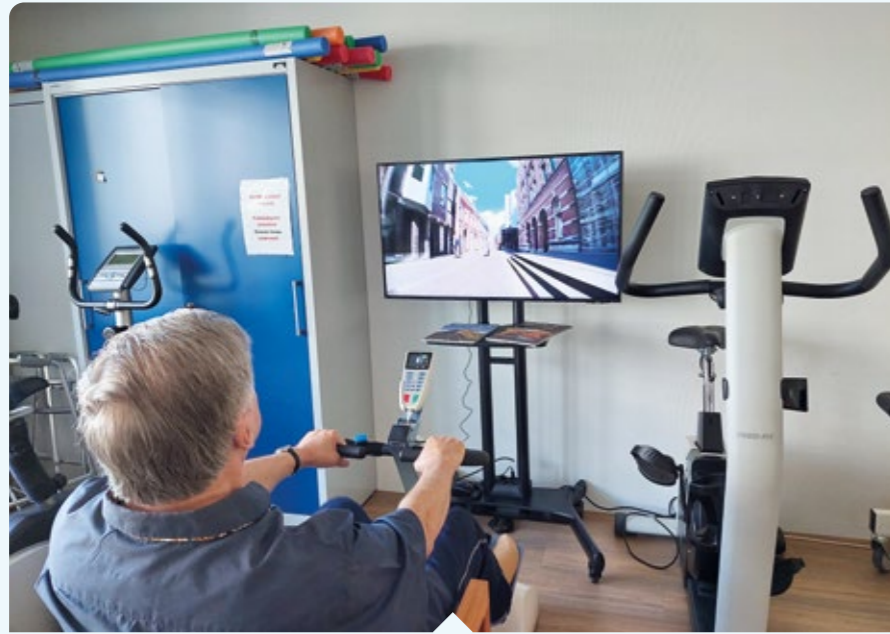


Naam: \_\_\_\_\_

Woonplaats: \_\_\_\_\_

Adres: \_\_\_\_\_

Leeftijd: \_\_\_\_\_



Deze sportieve bewoner van Uitzicht fietst met het fietslabyrint door zijn geboorteplaats Haarlem en ziet tijdens het fietsen veel herkenbare gebouwen.



Mevrouw Van der Lee beweegt graag met de fitnessstoel in de tuin van Beth-San.



Ook in Rehoboth is de duofiets favoriet!

Dankzij een sponsoractie heeft Rehoboth een rolstoelfiets kunnen aanschaffen. Een fantastische uitvinding waardoor de belevingswereld van rolstoelgebonden bewoners weer wat wordt vergroot!



Vrijwilliger Ries Bregman fietst wekelijks met de duofiets. Naast hem zit meneer Laban, bewoner van een kleinschalige woongroep in Beth-San.

In Hebron gaan bewoners er regelmatig op uit met de duofiets. Ze genieten daar enorm van!



Mevrouw Priester uit Nebo geniet graag van de buitenlucht. Ze is nog steeds erg blij met haar elektrische rolstoel, waarmee ze de vrijheid heeft om dit zelfstandig te kunnen doen!



In Beth-San is bewegen met het parachutedoek altijd een succes.





# Werken waar liefde woont

Cedrah maakt het verschil door een thuis te bieden voor ouderen, vanuit de Bijbelse opdracht om naar elkaar om te zien. Maak jij ook het verschil voor de ander? Kom dan bij ons werken!

Bekijk alle vacatures:

[cedrah.nl/werkenbij](https://cedrah.nl/werkenbij)

  
**Cedrah**  
Wonen • Zorg • Diensten