

Magazine van Aafje, voorjaar 2025

Aangenaam

Het verhaal van
Dirk van der Waal

*'Wat je uit
handen geeft,
krijg je nooit
meer terug'*

Zelfstandigheid centraal bij Aafje

Langer thuis met hulpmiddelen

Hond Guus maakt het verschil

Een inspiratie Dirk van der Waal

Dirk van der Waal (71) woont in Aafje De Rozenburcht. Door zijn spierziekte verliest hij steeds meer kracht en was in zijn oude huis blijven geen optie meer. Maar Dirk laat zich niet uit het veld slaan. Met een carrière in de elektrotechniek en ICT is hij nu een onmisbare kracht bij Aafje. Van receptie tot technische dienst: Dirk draait er zijn hand niet voor om.

Van platvoeten naar SMA

Als oudste van vier kinderen groeide Dirk op in Rotterdam. Al vroeg merkte hij dat hij 'anders' was. "Ik was onstabiel en struikelde snel. Eerst dachten de artsen aan platvoeten, later aan een te korte achillespees. Daarvoor werd ik op mijn zestiende geopereerd, maar dat bleek achteraf helemaal niet nodig." Pas jaren later kreeg hij de diagnose SMA type 3.

Technisch inzicht

"Ik vond mijn schooltijd verschrikkelijk en ging veel liever aan het werk." Op zijn vijftiende kreeg Dirk een vakantiebaantje bij Van der Meer & Schoep, een bakkerij in Rotterdam. "Ik moest eigenlijk de bakplaten schoonmaken. Maar op mijn eerste dag zag ik medewerkers tobben met de koekjesmachines. Niemand kreeg die dingen aan de praat. Ik had ze in een mum van tijd aan het draaien. Want wat mijn ogen zagen, konden mijn handen doen."

45 jaar in dienst

Na de bakkerij en een korte tijd in de elektrotechnische groothandel kwam Dirk terecht bij Correct. Hier werkte hij maar liefst 45 jaar. "In het begin deed ik kleine reparaties en administratie. Ondertussen werkte een ander team aan een computersysteem, maar dat ging niet zoals gepland. Toen werd mijn technische hulp weer ingeschakeld. Later hielp ik bij de ontwikkeling van het eerste kassasysteem, dat supermarkten nu nog steeds gebruiken."



“Alles viel stil”

Ondanks zijn ziekte werkte Dirk door totdat het echt niet meer ging. “Op mijn 35ste belandde ik in een rolstoel, maar bleef zo lang mogelijk actief. Uiteindelijk ging ik op mijn 66ste met pensioen.” De periode daarna was lastig. Hij merkte hoe moeilijk het was om zelfstandig te blijven wonen. “Alles viel stil. Ik had minder contact met mensen en kon thuis niet meer uit de voeten.”

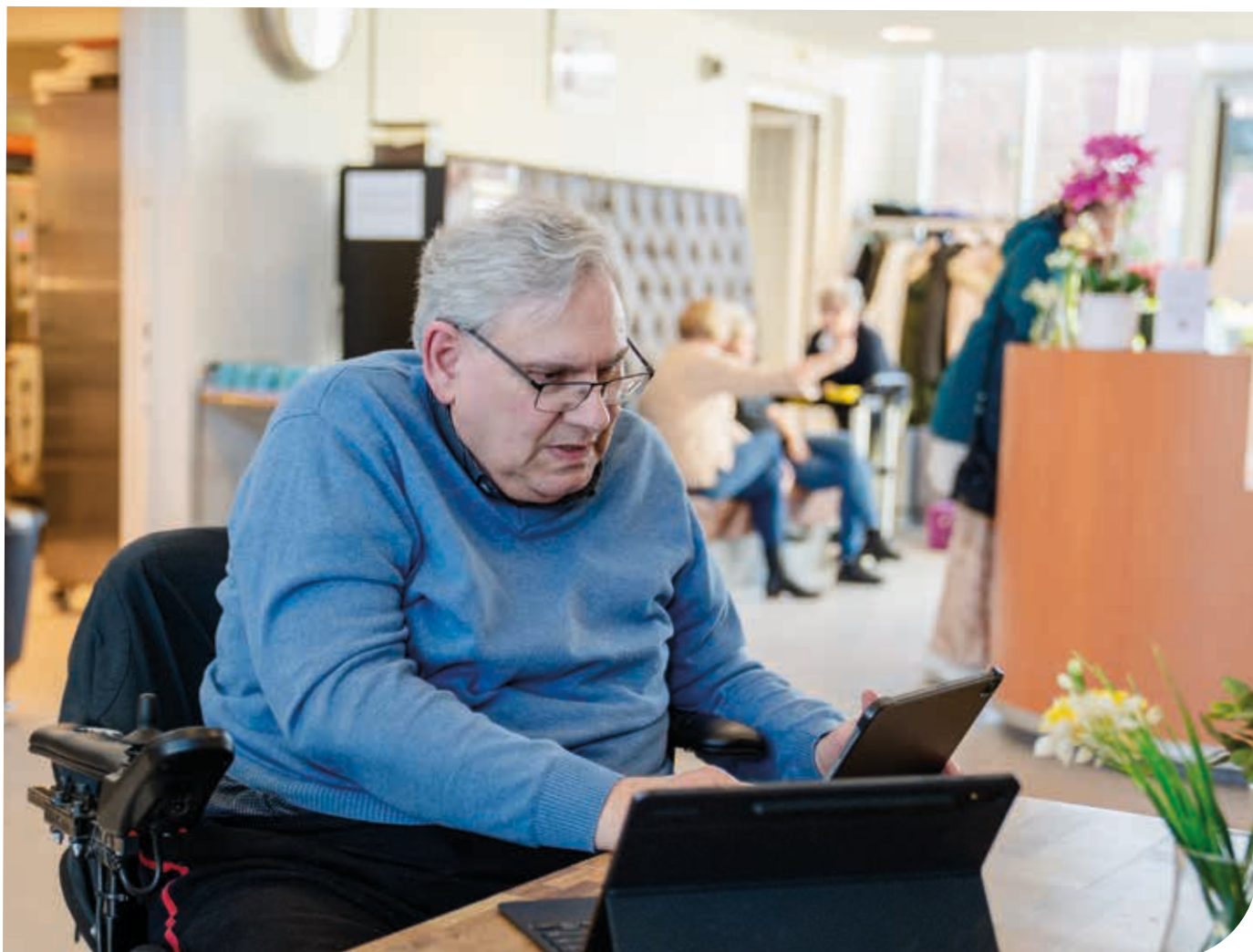
Verbouwen of verhuizen

Toen moest Dirk wijkverpleging inschakelen. Iets wat hij eigenlijk echt niet wilde. “Ik houd zaken nu eenmaal graag in eigen hand. Toch heb ik in coronatijd mijn revalidatiearts gebeld en gezegd dat er iemand langs moest komen - voor extra hulp.” Die hulp die kwam. Maar al snel bleek dat de situatie onhoudbaar was. Dirk moest verbouwen óf verhuizen.

‘Wat mijn ogen zagen, konden mijn handen doen’

Een lastige stap

“De gemeente vond een verbouwing in principe geen probleem. Maar ik zat ook nog met een tuin van 60 vierkante meter. Op een gegeven moment hield ik de gordijnen dicht, omdat ik de verwildering niet meer kon aanzien.” Het werd verhuizen, en Dirk kwam terecht in Aafje De Rozenburcht. “Ik vond het een lastige stap, maar uiteindelijk ben ik blij dat ik hier ben.”





‘Nergens anders
hebben ze een
bewoner als
visitekaartje’

Bezig blijven

In het begin moest hij wennen. “Ik had weinig aanspraak. Sociaal contact met medebewoners was moeilijk. Maar ik wilde wel graag bezig blijven en een praatje maken.” Hij sloot zich aan bij de cliëntenraad en nam receptietaken op zich. “Eerst viel ik alleen in tijdens pauzes. Toen er steeds vaker geen bezetting was, heb ik gevraagd of ik het niet vaker kon overnemen. Dat leverde eerst klapperende oren op, maar inmiddels ben ik een vast gezicht. Ik help elke dag met telefoontjes en ontvang bezoekers.”

Hulp voor bewoners

Daarnaast kruipt Dirk zijn technische bloed waar het niet gaan kan. Naast zijn receptiewerk helpt hij bij het internetcafé in De Rozenburcht, installeert hij televisie voor nieuwe bewoners en haalt hij af en toe bestanden terug die iemand per ongeluk heeft gewist. “Ik verveel me nooit. Ik lees graag en bewerk boeken op mijn tablet. Ook stoei ik af en toe met mp3’tjes.”

Altijd in beweging

Stilzitten is niets voor Dirk. Hij probeert nog zoveel mogelijk alles zelf te doen. “Net als thuis wil ik ook hier niet afhankelijk zijn. Ik kleed mezelf aan, spuit mijn eigen insuline voor mijn suikerziekte en doe wat ik nog kan in het huishouden. Want wat je uit handen geeft, krijg je nooit meer terug. Ik zou zelfs nog wel wat meer willen doen in De Rozenburcht. Het geeft me echt voldoening.”

Inspiratie voor anderen

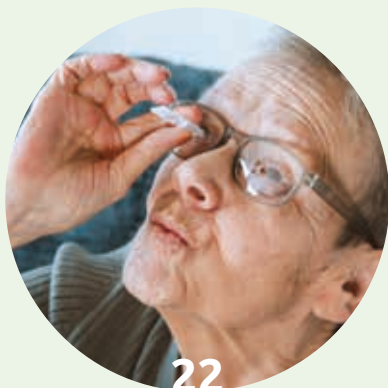
Dirk wil hierin een voorbeeld zijn. “Op geen enkele andere Aafje-locatie hebben ze een bewoner als visitekaartje. Terwijl ik denk dat veel meer mensen nog kleine taken kunnen uitvoeren die ze leuk vinden. Door mijn verhaal te vertellen, inspireer ik misschien anderen om ook iets te doen.”



12



20



22



31

Voorwoord Raad van Bestuur	p. 6
Bijzondere verhalen	p. 12
Puzzelen	p. 18
Huisje, boompje, beestje	p. 20
Langer thuis met hulpmiddelen	p. 22
Dierbaar duo	p. 26
Allemaal Aafje acties	p. 31

Colofon

Aangenaam is een uitgave van Aafje en komt twee keer per jaar uit: in het voorjaar en najaar

Oplage: 34.000 exemplaren | **Editie:** voorjaar 2025

Hoofd- en eindredactie: Esther de Bie en Kim Wuyts (Aafje)

Tekst en redactie: Sandra Borger, Ilse van Driel en Fay Huigen (Fraas+Faam)

Design: Aniek Koeslag (AK Brand Design)

Puzzels: Ruiter Puzzel

Fotografie: Andy Houtman, Mariëlle Jurvillier, Rick Keus, Michelle Muus, Richard Sinte Maartensdijk, Joost van der Vleuten en onze partners, Pexels en Shutterstock

Druk: Paragon

Redactie-adres

Aafje Communicatie
Postbus 8604, 3009 AP Rotterdam
communicatie@aafje.nl / 088 8 233 233

© Aafje 2025. Alle rechten voorbehouden.

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand of openbaar worden gemaakt, op welke wijze en in welke vorm dan ook, zonder schriftelijke toestemming van Aafje. Aafje sluit iedere aansprakelijkheid voor schade als gevolg van druk- en zetfouten uit.



'Keuzes maken loont'



Guy Buck
Voorzitter Raad van Bestuur Aafje

Stel: u moet kiezen. U wordt geholpen door een overwerkte, gestreste zorgprofessional met weinig aandacht voor uw wensen en behoeftes. Óf door iemand die zichtbaar plezier heeft in het werk, en u alle tijd en aandacht geeft die u nodig heeft ... Die keuze is snel gemaakt, toch?

Bij Aafje maakten we die keuze vijf jaar geleden ook. Toen besloten we namelijk om onze medewerkers op de eerste plaats te zetten, en daarmee onze cliënten op de tweede. Dit klinkt misschien minder makkelijk dan de 'tweestrijd' die ik u net voorlegde. En dat was het ook. Maar we deden het doordacht en bewust. Want we geloven dat we alleen de beste zorg kunnen bieden, als onze medewerkers goed in hun vel zitten.

Dat deze strategie werkt, laten de cijfers zien. Voor het vierde jaar is Aafje uitgeroepen tot beste werkgever, met een employee net promoter score (eNPS) van +67. Ter vergelijking: het landelijk gemiddelde ligt op +44. En een hoge medewerkerstevredenheid leidt tot een hoge cliënttevredenheid, want die is ook een dikke 8. Daar ben ik ontzettend trots op en zeg daarom ook vaker: "Ik ben verliefd op Aafje".

Die resultaten? Die komen niet vanzelf. We investeren continu in goede werkomstandigheden, werkplezier en persoonlijke groei. We zorgen ervoor dat onze medewerkers de ondersteuning krijgen die ze nodig hebben, zodat zij met volle aandacht voor onze cliënten kunnen zorgen. En dat loont, voor iedereen. Natuurlijk doen we daarbij niet altijd alles goed, want het blijft mensenwerk. Maar we proberen het de volgende keer wel beter óf anders te doen. Alles voor de best mogelijke zorg.

In deze editie van Aangenaam leest u hoe we bovenstaande elke dag waarmaken – mét onze medewerkers, vrijwilligers en mantelzorgers. Want goede zorg begint met de juiste keuzes. Dat blijkt. Elke dag weer.

Veel leesplezier!

Wij zijn



Aafje

Bij Aafje beseffen we dat het impact heeft als u zorg nodig heeft. U moet anderen toelaten in uw huis en leven. Wij dagen onszelf elke dag uit om deze invloed zo minimaal mogelijk te laten zijn. Bij ons weet u waar u aan toe bent. De zorg is duidelijk georganiseerd. Ook betrekken we uw omgeving intensief bij de zorg. Wij focussen op de kleine dingen die het leven fijn maken en maken ruimte voor datgene wat u belangrijk vindt.

Wijkverpleging

U kunt bij Aafje terecht voor verschillende soorten zorg aan huis. Zoals persoonlijke verzorging, dag- en nachtverpleging, specialistische verpleging, hulp bij het huishouden en personenalarmering.

Huizen

In onze huizen woont u zoveel mogelijk zoals u dat het liefste wilt. Warm, gezellig, thuis. In Rotterdam, Ridderkerk en Capelle aan den IJssel hebben we meerdere huizen voor verzorging, verpleging en kortdurende zorg. Ook voor mensen met geheugenproblemen.

Revalideren

Als u door een ongeval, operatie of ziekte tijdelijk moet revalideren, zijn er meerdere mogelijkheden. U kunt thuis werken aan uw herstel met hulp van een fysiotherapeut of een andere specialist. Lukt dit niet? Dan kan een tijdelijke opname een alternatief zijn. Bijvoorbeeld op een revalidatieafdeling van een van onze verpleeghuizen of de revalidatielocaties.

Behandeling

Onze specialisten, zoals fysiotherapeuten, diëtisten, ergotherapeuten, psychologen en creatieve vaktherapeuten helpen u graag.

Dagbesteding

Aafje biedt verschillende soorten dagbesteding op ontmoetingspleinen en speciale dagbestedingslocaties. Op de ontmoetingspleinen staat de koffie klaar en kunt u meedoen aan gezellige activiteiten. Op de speciale dagbestedingslocaties werkt u - samen met de begeleiders - aan persoonlijke doelen. Bijvoorbeeld zelfstandiger of gezonder worden.

Allemaal Aafje

Allemaal Aafje verbindt mensen met elkaar. Dit platform biedt u aantrekkelijke voordelen, zorgadvies en hulp aan huis. Allemaal Aafje organiseert ook gezellige activiteiten, dagtochten en vakanties.

Meer weten?

Meer informatie over wonen, zorg en welzijn leest u op aafje.nl. Liever telefonisch contact? Belt u dan tijdens kantooruren naar onze klantenservice. Ook als u een vrijblijvend gesprek wilt met een klantadviseur bij u thuis.

aafje.nl

**Klantenservice:
088 8 233 233**



ONZE MEDEWERKERS STAAN OP ÉÉN, EN DAT MERKEN CLIËNTEN

We zijn door onze medewerkers voor de vierde keer verkozen tot beste werkgever. Dat is geen toeval, maar het resultaat van een duidelijke, bewuste keuze: de medewerkers op één. Volgens Aafjes voorzitter van de Raad van Bestuur Guy Buck zit hier een simpele gedachte achter: "Als medewerkers zich goed voelen, is de zorg ook goed."

Guy Buck vergelijkt Aafjes manier van denken met de veiligheidsinstructies in het vliegtuig: "Eerst zelf het zuurstofmasker opzetten, dan pas anderen helpen. Dit idee trekken we door naar de manier waarop we er zijn voor onze medewerkers. We zorgen voor goede roosters, flexibele werktijden en hebben aandacht voor iemands financiële en psychische situatie. Daarnaast is er ruimte voor werkplezier - met uitjes en activiteiten."

Het resultaat is te merken. We scoorden een indrukwekkende +67 punten op de tevredenheidsscore (eNPS) - tegenover een landelijk gemiddelde van +44. Prachtige cijfers die betekenen dat collega's blij zijn met hun werkomstandigheden, wat terug te zien is in de beste zorg voor cliënten. Zij waarderen Aafje met een dikke 8. Een echte win-win-situatie dus.



AAFJES EXPERTISETEAMS

Aafje wil de beste zorg bieden voor al onze cliënten. Maar de ene hulpvraag is de andere niet. Sommige complexe thema's vragen meer aandacht, zoals obesitas, dementie met zeer ernstig probleemgedrag en intimiteit en seksualiteit. Daarom hebben we verschillende expertiseteams. Die extra hulp en ondersteuning bieden aan zorgprofessionals - binnen én buiten onze organisatie.

Altijd de juiste hulp

Medewerkers kunnen soms onzeker zijn – over hoe ze moeten omgaan met iemand met zwaar overgewicht of met dementie en zeer ernstig probleemgedrag. De expertiseteams staan dan klaar om te helpen. Met een kritische blik, verhelderende inzichten en passend advies.

Samen zorgen

Dit geldt ook op het gebied van seksualiteit en intimiteit: onderwerpen die vaak onderbelicht blijven in de ouderenzorg. Aafje wil dit veranderen en ervoor zorgen dat alle collega's de uitdagingen in de zorg niet alleen aan hoeven gaan. Want de beste zorg bieden? Dat doen we samen.



DRIE VRAGEN OVER ... INDIVIDUELE ONDERSTEUNING THUIS

Soms is het fijn als er iemand voor u is en met u meekijkt en helpt om overzicht te houden in het dagelijks leven. Individuele Ondersteuning Thuis (IOT) biedt die hulp. Maar wat houdt het precies in?

1 Wat is Individuele Ondersteuning Thuis?

IOT helpt mensen die tijdelijk of langdurig ondersteuning nodig hebben om zelfstandig te blijven wonen. Dit kan bijvoorbeeld hulp zijn bij het organiseren van uw dagstructuur, administratie of het omgaan met moeilijke situaties, zoals rouw, verlies of sociale problemen. Een vaste begeleider kijkt wekelijks samen met u wat nodig is en helpt u stap voor stap verder.

2 Voor wie is IOT bedoeld?

Het is er voor volwassenen die in hun thuissituatie tegen uitdagingen aanlopen. Dit kan zijn door ouderdom, mentale problemen of een moeilijke periode in het leven. We bieden hulp aan volwassenen en werken nauw samen met formele partners (huisartsen, Maatschappelijk werk, Wmo-adviseurs) maar ook informele (buren, winkeliers, vrijwilligers).

Het doel is om u weer grip op uw leven te geven, zodat u zoveel mogelijk zelfstandig verder kunt en u de regie over uw leven kunt nemen. IOT heeft vier teams in Rotterdam-Noord, Rotterdam-Zuid, de BAR-regio en de Drechtsteden.

3 Hoe kunt u ondersteuning aanvragen?

IOT kan op verschillende manieren worden aangevraagd: via de Wmo, Wlz of particulier. Wij informeren u graag vrijblijvend over onze hulpverlening en hoe deze ondersteuning kan worden ingezet. Wilt u meer weten? Kijk dan op aafje.nl/iot.

ALLE HULP OP EEN RIJ

- **Welzijn & sociaal contact:** een luisterend oor en een vertrouwd gezicht
- **Financiële ondersteuning:** hulp bij administratie en regelzaken
- **Dagbesteding:** meedenken over passende activiteiten
- **Maatwerkoplossingen:** alle ondersteuning die bij u past

REVALIDATIE WORDT VERGOED

Veel mensen denken dat revalideren na een operatie of ziekte duur is. Goed nieuws: dit klopt niet. Met een doorverwijzing van een huisarts of revalidatie-specialist wordt de behandeling gewoon vergoed vanuit de basisverzekering. Alleen het eigen risico geldt als dat nog niet is verbruikt.

**Bij Aafje
bieden we altijd
deskundige begeleiding.**

**Meer weten
over de behandeling
en vergoeding? Kijk op
aafje.nl/revalideren**

Met een goed gevoel langer thuis wonen

Bij Aafje geloven we in een andere zorgaanpak. Ons doel? Ouderen helpen om zo lang mogelijk thuis te blijven wonen. Op een prettige, veilige en zelfstandige manier. Het behalen hiervan komt gelukkig steeds dichterbij. Dankzij innovatieve zorgoplossingen, hulp van mantelzorgers, huishoudelijke ondersteuning en wijkverpleging op maat. Maar wat betekent dit complete zorgplaatje nu precies?

Van slimme sensor tot oogdruppelbril

Praktische zorgoplossingen maken het leven van ouderen makkelijker. Gebeurt er bijvoorbeeld iets ongewoons, zoals een val? Slimme sensoren monitoren dit en geven direct een seintje aan familie of zorgverleners. Ook door handige hulpmiddelen zijn ouderen minder afhankelijk van wijkverpleging. Denk aan een medicijndispenser, een steunkous-aantrekhelp of de oogdruppelbril.

Daarnaast biedt zorg op afstand uitkomst. Met een tablet of smartphone is contact houden met zorgverleners heel makkelijk. Dit voorkomt onnodige bezoeken buiten de deur en zorgt voor geruststelling: hulp is immers nooit ver weg.

“Met de oogdruppelbril lukt het me eindelijk zelf. Zo fijn dat ik niet op hulp hoef te wachten.”

Mantelzorgers: onmisbare steun

Naast de zorgoplossingen is ook de inzet van mantelzorgers en vrijwilligers onmisbaar om langer thuis te wonen. Zij doen veel dagelijkse dingen. Zoals boodschappen, huishoudelijke taken en administratie.

“Mijn zoon helpt mij met de boodschappen. Hij weet precies wat ik nodig heb.”

Mantelzorgers hebben ook waardevolle kennis over hun naasten. Van de familiegeschiedenis tot de leukste hobby's en het favoriete eten. Allemaal dingen die bijdragen aan een prettige oude dag. Én aan een stukje sociaal contact.

Extra hulp vanuit de gemeente

Zijn hulpmiddelen en mantelzorg niet genoeg? Dan komt de Wet maatschappelijke ondersteuning (Wmo) in beeld. Iemand kan via de gemeente hulp krijgen om zelfstandig thuis te blijven wonen. In ons werkgebied voert Aafje deze ondersteuning uit. Een van onze huishoudelijk medewerkers komt dan thuis langs om te stofzuigen, afstoffen, dweilen en meer.



Voor mensen met dementie is er aanvullende hulp, in de vorm van een casemanager dementie. Deze helpt met advies over de omgang met de ziekte, regelt extra zorg en ontlast de mantelzorger.

Met een Wmo-indicatie kunnen ouderen ook Individuele Ondersteuning Thuis (IOT) krijgen. Hiermee bieden we bijvoorbeeld hulp op het gebied van welzijn, sociaal contact en financiën. Want soms is het fijn als er gewoon even iemand meekijkt en overzicht creëert. Lees alles over IOT op pagina 9.

“Ik hoef mij geen zorgen te maken over het huishouden. Dat geeft zoveel rust.”

Specialistische zorg aan huis

In andere gevallen is er meer nodig dan alleen huishoudelijke hulp of een extra blik. Dan biedt Aafjes wijkverpleging uitkomst. Onze zorgmedewerkers ondersteunen bij medische handelingen. Bijvoorbeeld wondzorg en het geven van medicatie en injecties. Ook helpen ze bij de dagelijkse verzorging, zoals wassen en aankleden. Samen met familie en mantelzorgers wordt altijd eerst een zorgplan opgesteld. Zo krijgt iemand altijd passende, persoonlijke hulp.

“Ik was bang dat ik moest verhuizen naar een verpleeghuis. Maar door VPT hoeft dat gelukkig niet.”

Voor ouderen met een intensievere zorgvraag is er het Volledig Pakket Thuis (VPT). Hiermee krijgt iemand in de eigen woonomgeving eigenlijk dezelfde zorg als in een verpleeghuis: van dagbesteding tot persoonlijke verpleging en van meekijken met de administratie tot personenalarmering.

Niet thuis - wél vertrouwd

Wordt thuis wonen lastig? Maar is verhuizen naar een verpleeghuis ook nog niet nodig? Dan heeft Aafje ook nog verschillende mooie 'tussenoplossingen'. Zoals de Thuisplusflat, De Dienstbode en Zorgvilla Tante Toos. Hier wonen ouderen zelfstandig in een vertrouwde omgeving - met waar nodig zorg en ondersteuning dichtbij.

Kijk op aafje.nl/anderswonen voor meer informatie.



Zij regelen het zelf



Heeft u
ook een inspirerend
verhaal te vertellen?

Stuur een e-mail naar
communicatie@aafje.nl

Zelfstandig blijven is belangrijk. Bij Aafje moedigen we dit graag aan. Want dingen zelf doen? Dat geeft een gevoel van trots. Hoe groot of klein een taak ook is.

In deze editie van Bijzondere Verhalen vertellen drie dames hun verhaal. Stuk voor stuk bewijzen ze dat ouder worden niet betekent dat je alles uit handen moet geven.



**'Nieuwe
bewoners
verwelkom ik
met liefde'**

**Mevrouw
Magito**

Vanuit haar appartement op de 12e verdieping van Aafje Hoppesteijn heeft mevrouw Magito (84) een prachtig uitzicht. Ze woont er nu vier jaar. Maar haar band met de zorgorganisatie gaat veel verder terug. Al meer dan 25 jaar zet ze zich in als vrijwilliger. Ze verwelkomt ook nu nog steeds nieuwe bewoners met veel liefde.

Bewoners wegwijs maken

"Als mensen hier komen wonen, is dat vaak een grote stap voor ze. Ik vind het dan ook belangrijk dat ze zich meteen welkom voelen. Daarom organiseren we iedere maand een welkomstbijeenkomst. Hier geef ik samen met medewerkers uitleg over Hoppesteijn. En kunnen nieuwe bewoners al hun vragen stellen. Zo maak ik mensen wegwijs in hun nieuwe thuis."

"Kom er lekker bij zitten"

Mevrouw Magito kent bijna alle bewoners. Ze is altijd bezig om het iedereen naar de zin te maken. "Soms zie ik iemand wat onzeker rondkijken. Dan loop ik er gewoon op af en zeg ik: 'Kom er lekker bij zitten.'" Naast het welkom heten, helpt mevrouw met activiteiten organiseren. "De ene dag gaan we diamond painten en de andere dag kleuren. Er is voor elk wat wils."

Uitstapjes

Toen ze nog goed ter been was, begeleidde ze bewoners ook tijdens uitstapjes. Bijvoorbeeld naar de dierentuin of kerstmarkt. "Ik ben nog steeds in voor iets gezelligs, maar dan vanuit mijn scootmobiel." Soms baalt mevrouw Magito van haar lichamelijke problemen. "Want vroeger was het allemaal wel iets leuker."

Complimenten

Ondanks haar mindere dagen, zet ze zich nog steeds met volle energie in voor anderen. Dat valt mensen op. "Soms zeggen ze: 'Dank je wel, Cora. Je hebt mij echt geholpen' of 'Ik voel me minder alleen hier.' Dat is waar ik het voor doe. Een beetje aandacht kan een groot verschil maken."

Een fijne plek voor iedereen

Die aandacht heeft mevrouw Magito ook voor Aafje-medewerkers. "Ik zie dat ze veel dingen tegelijk moeten doen. Daar heb ik veel respect voor. Want het werk wordt alleen maar drukker. Door bewoners te helpen, probeer ik ook de zorg een beetje te ontlasten. Hoppesteijn moet voor iedereen een fijne plek zijn. Daar wil ik graag iets in betekenen."



**‘Voor mij is
zelfstandigheid
het belangrijkste’**

Mevrouw Den Otter

Door een ‘stom ongelukje’ verblijft mevrouw Den Otter (86) al bijna vier weken in revalidatielocatie Aafje Maasstad. Haar doel? Zo snel mogelijk weer terugkeren naar haar huis in Heerjansdam, waar ze al ruim 65 jaar woont. Samen met de Aafje-collega’s doet ze hier hard haar best voor.

De was ophangen

“Tijdens het ophangen van de was, zakte ik opeens door mijn benen. Ik stond in een klein hoekje op de overloop en mijn been kwam heel verkeerd terecht. Ik kon niets meer. Dankzij mijn alarmknop was de wijkverpleging van Aafje er gelukkig snel”, vertelt mevrouw Den Otter. Na een korte tijd in het ziekenhuis kwam ze bij Aafje terecht om te revalideren.

Geen verrassing

Er kwamen meteen herinneringen naar boven. “Twee jaar geleden was ik hier ook. Ik kon toen bijna niet meer lopen. Achteraf bleek dat ik een gebroken ruggenwervel had. Daar kwamen de artsen pas heel laat achter.” Mevrouw Den Otter wist dus wat haar te wachten stond in Maasstad. En ze redt zich dan ook goed.

Lopen over de gangen

“Iedereen doet hier zijn best voor mij. Het eten is altijd lekker, ik heb een fijne kamer en het personeel is vriendelijk. Maar uiteindelijk ben ik het liefste thuis.” Daar zet ze zich volledig voor in. “Ik ga drie keer per week naar fysiotherapie. Daarnaast loop ik veel over de gangen. Want ik moet het toch zelf doen.”

Eigen huis en ritme

Dat zelf doen is mevrouw Den Otter wel gewend. Haar man overleed 37 jaar geleden. Sindsdien woont ze alleen. “Ik heb één keer per week hulp in huis, maar verder stof, kook en dweil ik nog. En werk ik af en toe in de tuin.” Haar eigen huis en ritme mist ze het meeste in het revalidatiecentrum.

Weer naar huis

Mevrouw Den Otter heeft vier weken gerevalideerd. Over een paar dagen mag ze naar huis. “Daar kijk ik enorm naar uit. Ik hoop nog heel lang lekker op mezelf te wonen. Dat is voor mij het allerbelangrijkste.”







**‘Ik doe het
liever zelf, dan
dat iemand het
voor me doet’**

Mevrouw Schuijjer

Mevrouw Schuijjer (101) kwam een aantal jaar geleden naar Aafje Meerweide. Samen met haar man. Na zijn overlijden zat ze niet bij de pakken neer. Ze verhuisde naar een eenpersoonskamer. Daar heeft ze haar draai gevonden. Ondanks haar hoge leeftijd, probeert ze nog elke dag zoveel mogelijk zelf te doen.

Bed opmaken

Vroeger hadden mevrouw Schuijjer en haar man een doe-het-zelf-zaak. De zelfstandigheid heeft er dus altijd al ingezeten. “Liever doe ik 15 minuten langer over een taak, dan dat iemand het voor mij doet.” Ze maakt bijna elke ochtend zelf haar bed op. “Soms doen de zorgmedewerkers het. Maar die kunnen vaak niet meteen komen. En ik vind het fijn als mijn kamer er netjes uit ziet.”

Tijd over

Ook de rest van het huishouden laat mevrouw het liefst niet aan een ander over. Zo vervangt ze ook altijd zelf haar vuilniszakje. “Ik doe dat, omdat ik het nog kan. Dat maakt mij niet alleen trots. Maar het scheelt ook voor de mensen van Aafje. Zij houden meer tijd over om anderen te helpen.”

Een schoon kleedje

Naast de Aafje-collega’s, ontziet mevrouw Schuijjer haar naasten. “Ik had thee over het kleedje op de salontafel gegooit. Eerst wilde ik het meegeven aan mijn schoondochter om te wassen. Maar toen dacht ik: ‘Waarom kan ik het niet zelf?’” Ze maakte het kleedje schoon met een sopje en heeft het ook nog gestreken. “Dat voelde goed.”

Wandelen

Mevrouw Schuijjer wandelt ook graag. Maar dat is de laatste tijd moeilijker geworden. “Ik ben een paar keer gevallen. Nu moet er altijd iemand mee.” Gelukkig heeft ze een grote familie met een zoon, kleinkinderen, achterkleinkinderen en achter-achterkleinkinderen. Die houden haar ‘op de been’.

Altijd proberen

Met haar 101 jaar is mevrouw een van de oudste bewoners van Meerweide. Dat maakt voor haar niet uit. “Als je iets zelf kunt, waarom zou je het dan niet proberen? Dat heeft voor mij niets met leeftijd te maken.”

Puzzelplezier

Alle puzzels zijn gemaakt door
ruiterpuzzel.nl. De oplossingen
vindt u op pagina 35.

Sudoku

Vul de cijfers 1 t/m 9 in. Elk cijfer mag maar één keer in elke rij, elke kolom en elke zone ingevuld worden.

7	3		8	5		1		
9			4	6			5	3
		6						
5						4		
			9		2			
		9						7
						3		
3	4			9	7			5
		8		3	6		1	4

Woordzoeker

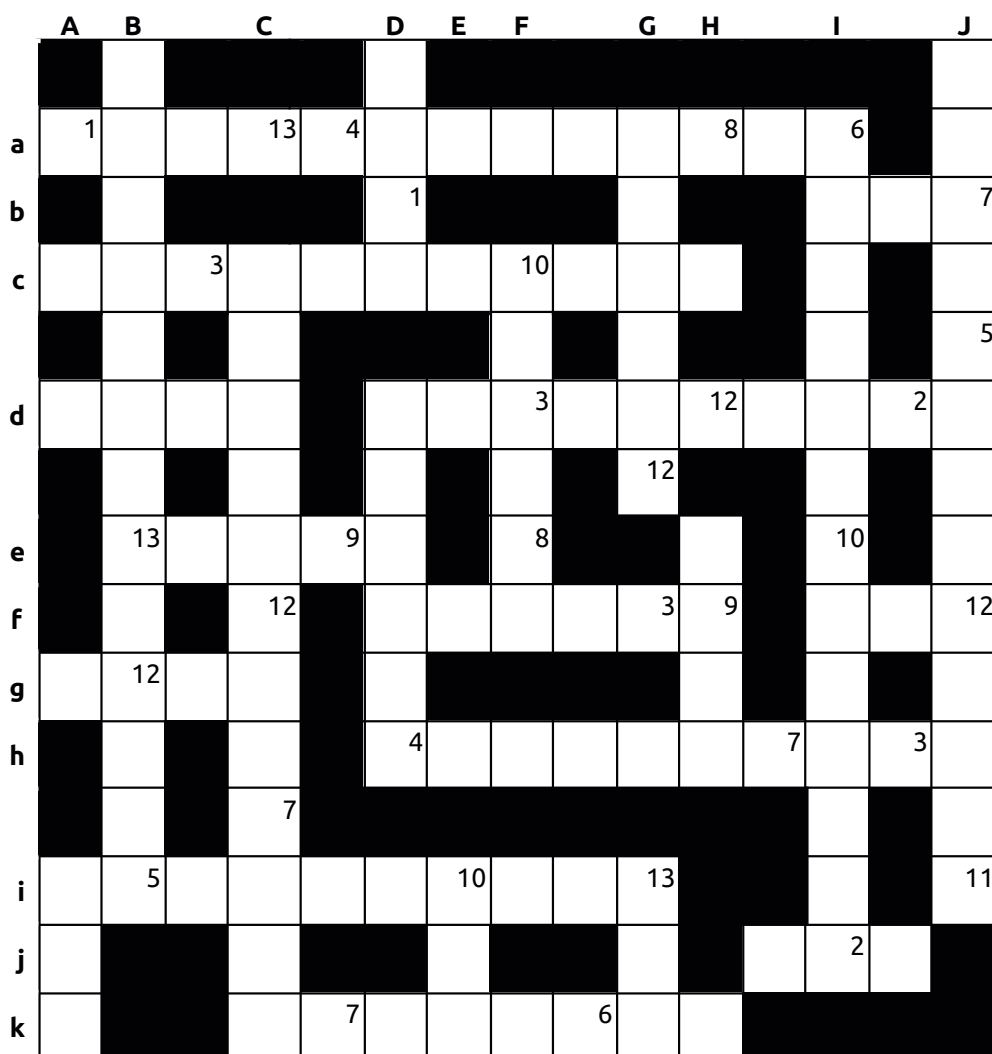
N G W A T E R S N I P N E T U L K
 L E V A N S B R O E D S W V N W G
 R U S T T M U G G E N A L E V E N
 B R P N N E T S E N T R G R W I I
 R N E K A B R L B E R G E E N D L
 O E O I R K K B R J U N I N E E A
 E P R E E S S D E M D D T K S V T
 D L V V P M I G T H E N J L T O R
 V E R I O E J O N G E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

In elk woord zitten minstens twee letters die maar op één manier weg te strepen zijn.

APRIL
 BERGEEND
 BROED
 BROEDEN
 BROEDPLEK
 BROEDVOGELS
 ECLIPSKLEED
 EEND
 EIEREN
 EILAND
 EITJES
 GEUR
 GRAS
 GRUTTO
 JONGEN
 JUNI
 KIEVIT
 KLUTEN
 KLUUT
 KROOS
 KUIKEN
 LANGPOOTMUGGEN
 LENTE
 LEPELAAR
 LEVEN
 MAART
 MALS

MEI
 MUGGEN
 NEST
 NESTEN
 OEVER
 OVERLEVINGSKANSE
 PEIL
 POEL
 POELLEN
 ROEP
 RUST
 SCHELPEN
 SNAVEL
 STIL
 VEREN
 VERENKLEED
 WATERBEHEER
 WATERDIERTJES
 WATERSNIP
 WEIDE
 WEIDEVOGEL
 WULP
 ZOMERTALING
 ZON
 ZORG
 ZWARTE STERN

Cryptogram



1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----

De woorden in deze puzzel zijn cryptisch omschreven. Om de puzzel gemakkelijker te maken is eenzelfde cijfer in meerdere hokjes gezet, daar komt dus dezelfde letter. Vul die letter ook in de oplossingsbalk in, zo ontstaat daar de oplossing. Let op: in sommige rijen staan meerdere puzzelwoorden. Voor elk woord is er een aparte cryptische omschrijving, elke zin hoort dus bij één puzzelwoord.

Horizontaal: **a.** Praal tonen. **b.** Niets maar dan ook niets is er voor haar te horen. **c.** Die huizenbezitter geeft voorgoed geld. **d.** Het lidwoord staat voor een muzieknoot. Dat beest draagt een overjas. **e.** Uitstraling van de lucht. **f.** De zeemacht heeft zijn eigen manier. Niet vast maar los. **g.** Een teken is niet min. **h.** Gevel? **i.** Luisterpijp? **j.** Het is knudde op je hoofd. **k.** Niet nat hoofddekseel.

Verticaal: **A.** Gebruikt u 't om te hechten? **B.** Soldateneten. **C.** Satanseten. **D.** Leve de menigte. De ram heeft ruzie met het knaagdier. **E.** Zij was bol en bedeesd. **F.** Dubbel in de abri. **G.** Lucifer zit er vol mee. Je hebt de blauwe en de rode, maar altijd kleurloos. **H.** Een persoonlijk nummer heeft ze. **I.** Bij de drank kun je het eten. **J.** Rellenbrigade.



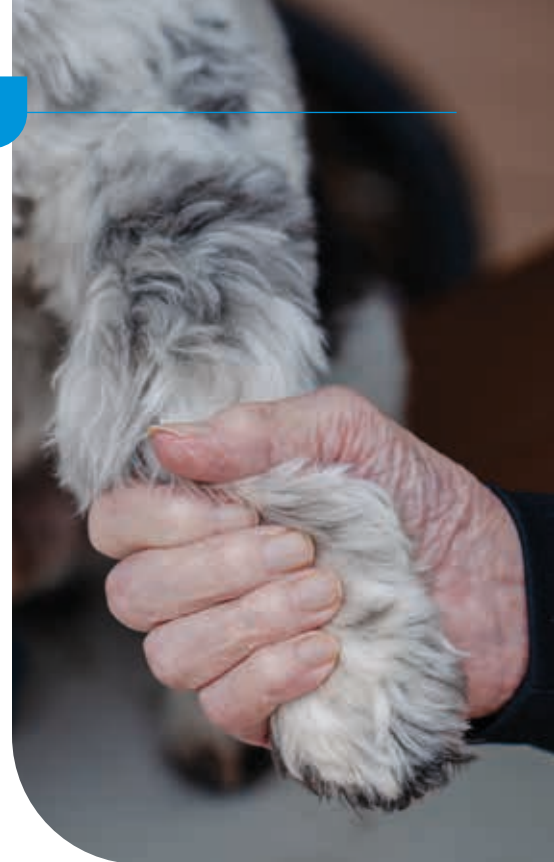
Stuur de oplossing naar communicatie@aafje.nl



Bij Aafje houden we van huisdieren. Ze zorgen voor gezelligheid. Maar ook voor ontspanning en een beter zelfbeeld bij onze bewoners. In Huisje, boompje, beestje zetten we elke keer een Aafje-huisdier in de spotlights. Deze keer is dat

Guus

Guus: een trouwe vriend in Aafje Smeetsland



Een echte kantoorhond

Guus is de hond van Eline Molenaar-Wijnbeld, specialist ouderengeneeskunde bij Aafje Smeetsland. De vrolijke viervoeter is een kruising tussen een Friese Stabij en een Labradoodle. De ene dag is Guus hoofd beveiliging op het werk van Elines man, en de andere dag is hij de assistent van Aafjes fysiotherapeut Willem van der Spek.

Fan van Guus

Een van Guus' grootste fans is ongetwijfeld meneer Zoutewille (85). Hij kwam een halfjaar geleden bij Aafje wonen door een gebroken heup. "Guus maakt mijn dagen hier écht leuker", vertelt meneer enthousiast. "Als hij er niet is, mis ik hem meteen."

Harig luisterend oor

Guus heeft precies door hoe meneer Zoutewille zich voelt. De hond biedt troost, gezelschap en zelfs een luisterend oor in Smeetsland. Willem: "Sommige bewoners vertellen Guus dingen die ze tegen niemand anders zeggen." Ook voor meneer Zoutewille is Guus meer dan alleen een huisdier. "Dieren maken je blij van binnen. Ze brengen zoveel gezelligheid en warmte."

Liefde voor muziek

Naast Guus houdt meneer erg van muziek. Bij Aafje geniet hij van de muziektherapie. Thuis heeft hij een grote verzameling lp's en cd's. "Ik wil blijven werken aan mijn herstel. Dan kan ik misschien weer wat vaker naar huis. Om wat cd's op te halen én om mijn vriendin en twee katten te zien."

Een groot verschil

Het thuisfront krijgt alle verhalen over Guus te horen. "Als mijn vriendin belt, begint ze altijd met: 'Heb je Guus nog gezien?' Vaak merkt ze meteen als dat niet zo is." Meneer hoopt dan ook dat Guus er elke dag is. "Guus is gewoon een fantastisch dier. Hij maakt voor mij absoluut een groot verschil."



Meer zelf doen dankzij slimme hulpmiddelen

Het aantal ouderen groeit. Het aantal zorgmedewerkers groeit jammer genoeg niet mee. Daarom moet Aafje anders werken. Zorginnovaties spelen hierin een grote rol. Slimme hulpmiddelen maken de zorg makkelijker, beter en sneller. Maar hoe vinden cliënten het om deze te gebruiken? Zien ze het als een verbetering óf als een uitdaging?





Prikkend pipetje

Mevrouw Hoekstra moet dagelijks haar ogen druppelen. Dat deed ze zelf, maar het ging niet zo soepel. De oogdruppelbril was wel meteen een succes. "Ik dacht: 'Oh, dat ziet er niet zo moeilijk uit' en na een paar keer proberen had ik het helemaal door. Dankzij de bril prik ik nooit meer met een pipetje in mijn ogen. Maar ik snap wel dat het niet voor iedereen zo makkelijk is. Als je bijvoorbeeld parkinson hebt, wordt het knap lastig."

Langer thuis wonen

Dankzij slimme hulpmiddelen kunnen ouderen veel langer thuis blijven wonen - in hun eigen vertrouwde omgeving. Door een steunkous-aantrekhelp of oogdruppelbril zijn ze minder afhankelijk van zorg. Daarnaast maken technologieën als beeldbellen en een dementieklok het makkelijker om zorg op afstand te krijgen en structuur in dag te houden. En met valdetectie of een medicijndispenser heeft een cliënt een gevoel van veiligheid en controle.

“

Even wennen ...

Mevrouw Groeneweg uit Poortugaal maakt sinds een aantal maanden gebruik van beeldbellen. Elke vrijdag belt ze met iemand van Aafje.

“Op zich ben ik er best blij mee, maar ik vind het ook nog steeds een moeilijk apparaat. Ik ben slechtziend en weet soms niet welke knop ik moet hebben. Ik ben er dus nog steeds niet helemaal aan gewend. Maar ik zet stug door. Want elke week even met iemand praten, vind ik wel heel fijn.”

”

Tijdwinst

Voor zorgmedewerkers levert het gebruik van hulpmiddelen vooral directe tijdswinst op. Als een cliënt een medicijndispenser gebruikt, scheelt dat al snel een kwartier per afspraak. Of neem het oogdruppelen na een staaroperatie. Door de oogdruppelbril kost dit drie keer vijftien minuten per dag minder zorgtijd per cliënt. In die minuten kunnen medewerkers andere cliënten helpen én complexe zorg blijven bieden. Zoals bijvoorbeeld wond- en stomazorg. Ook is er meer tijd over voor extra persoonlijke aandacht.

“

Steve is onmisbaar

Mevrouw Droppert gebruikt Steve, een aantrekhelp voor steunkousen. Ze is erg enthousiast:

“In het begin was het wel wennen. Maar mijn ergotherapeut heeft net zolang met me geoefend totdat ik het zelf kon. Het werkt echt heel makkelijk en ik wil niet meer zonder.”

”

Blijven vernieuwen en luisteren naar cliënten

Aafje blijft zich dan ook inzetten voor moderne technologieën in de zorg. Eén ding is daarbij zeker: innovatie stopt nooit. Want we kunnen eigenlijk niet meer zonder. Maar cliënten moeten er vaak wel aan wennen. Bovendien is niet elk hulpmiddel voor iedereen geschikt. Het belangrijkste? Dat de innovaties niet alleen de zorg efficiënter maken, maar vooral bijdragen aan de zelfstandigheid en het welzijn van onze cliënten. Door goed te luisteren en samen in gesprek te gaan, kunnen we de zorg van de toekomst steeds verder verbeteren.

“

Bellen en boodschappen

Kees Stander is de neef en mantelzorger van Mevrouw Ruitenbergh - van Steensel. Zij heeft een BBrain-dementieklok. Hiermee belt ze minstens één keer per week met haar kinderen. Kees:

“De BBrain werkt heel makkelijk. Als een van ons boodschappen voor haar gaat doen, laten we via de klok weten dat we eraan komen. Daarnaast belt ze elke dinsdag met iemand van Aafje. Ja, het is voor onze tante echt een uitkomst.”

”



Hartige krans met zalm en asperges

Moeilijkheidsgraad: Gemiddeld | Duur: 30 minuten | Aantal personen: 4

Wat heeft u nodig?

- 1 rol vers bladerdeeg
- 6 eieren
- 100 gram gerookte zalm
- 100 gram groene asperges
- 2 eetlepels sesamzaadjes
- klein klontje boter
- peper en zout

Hoe maakt u het?

1. Verwarm de oven voor op 200 graden.
2. Rol het deeg uit met het bakpapier. Snijd met een mes de hoeken eraf, zodat u een ronde vorm krijgt.
3. Zet een kleine kom in het midden en druk deze licht aan zodat u een afdruk ziet. Hierna kunt u het middelste gedeelte in puntjes snijden, zodat u deze later naar binnen kunt vouwen.
4. Snijd de asperges. De harde onderkant van de asperges gooit u weg.
5. Snijd de gerookte zalm in stukjes.
6. Kluts 5 eieren in een kom met peper en zout. Het laatste ei gebruikt u om het bladerdeeg te bestrijken (stap 8). Maak met de geklutste eieren vervolgens het roerei in een koekenpan met een klontje boter.
7. Beleg de cirkel bladerdeeg met roerei, zalm en de asperges. Houd het midden en een stukje van de buitenste rand vrij.
8. Vouw het bladerdeeg punt voor punt vanuit het midden naar buiten en druk de randen vast. Besmeer de krans licht met een losgeklopt ei.
9. Strooi de sesamzaadjes over de krans.
10. Leg de krans op een bakplaat en bak 20 minuten in het midden van de oven.



Extra lekker met Hollandaisesaus

Smelt **110 gram boter** in een pan. Meng **3 eierdooiers**, het **sap van een halve citroen**, 1 theelepel water en 1 theelepel zout met een **staafmixer** in een hoge kom. Doe dit totdat de kleur lichter wordt. Giet langzaam de gesmolten boter in de kom. De saus wordt nu langzaam dikker. Snijd vervolgens een **klein bosje bieslook** fijn en doe dit bij de saus.

Eet smakelijk!



**‘Ze is een
geschonken
engel’**



Dierbaar Duo

In de rubriek Dierbaar Duo vertellen twee mensen over hun bijzondere connectie. Deze keer delen mevrouw Visser en huishoudelijk medewerker Brigitte van den Hooven hun verhaal.

Brigitte van den Hooven (52) werkt al acht jaar bij Aafje als huishoudelijk medewerker. In december begon ze bij mevrouw Visser. Vanaf het eerste moment was er een klik. Brigitte kan het met al haar cliënten goed vinden, maar deze band is wel heel speciaal.

"Toen ik startte, was mevrouw Visser erg verzwakt door haar ziekte. Er was wat achterstallig onderhoud in huis. Dat vond ze zelf best lastig. En ze voelde zich er heel schuldig over. Maar ik zei meteen: 'Mevrouw, bent u gek? Ik doe het met liefde'. Ik heb alles spic en span gemaakt en mevrouw had weer overzicht in haar huis. Nu helpt ze mij met kleine dingen, zoals stofzuigen.

Mevrouw noemt ons voor de grap altijd 'duo Rot en Verveel'. Dat zegt denk ik wel genoeg. We kletsen volop en ze kan alles aan mij kwijt. Ik neem ook altijd even de tijd voor een praatje als ik er ben. Want dat sociale stukje is voor mij minstens zo belangrijk als het werk zelf. Ik vind het mooi dat ik echt iets kan betekenen in iemands leven."

Na een moeilijke periode gaat het nu weer beter met **mevrouw Visser** (77). Maar in huis lukt niet alles meer. Daarom helpt Brigitte haar nu ruim vijf maanden. Mevrouw Visser is enorm dankbaar voor haar komst. Ze ziet Brigitte inmiddels als familie.

"In het begin vond ik het moeilijk om hulp te accepteren. Ik had het idee dat ik iets in moest leveren. Maar met Brigitte voelde het meteen goed. We lachen samen, drinken koffie en hebben fijne gesprekken. Vrijdag is nu een van mijn favoriete dagen, want dan komt Brigitte weer langs.

Ik heb niet zoveel mensen meer om me heen. Mijn man is zestien jaar geleden overleden. En mijn dochter heeft natuurlijk gewoon een eigen leven. Brigitte voelt als een soort bonusdochter. Soms vertel ik haar ook dingen die ik mijn eigen dochter niet eens vertel. Sinds Brigitte er is, voelen mijn dagen lichter en ben ik minder eenzaam. Ze brengt niet alleen orde in mijn huis, ook warmte en gezelligheid."



GEZOCHT: EXTRA HULP. MAAKT U HET VERSCHIL DEZE ZOMER?

Van vrijwilligerswerk ...

Wilt u iets betekenen voor een ander? Misschien wel voor een familielid of goede vriend? Bij Aafje zoeken we vrijwilligers die onze cliënten een fijne zomer bezorgen. Van koffieschenken, een praatje maken tot een wandeling: uw tijd en aandacht maken een wereld van verschil in een periode waarin veel van onze vaste medewerkers op vakantie zijn. Interesse? Kijk op aafje.nl/vrijwilligerswerk, mail naar vrijwilligerswerk@aafje.nl of bel naar 088 8 233 233.

... tot bijbaan

Volgt uw dochter, kleinzoon, buurmeisje of iemand anders die u kent een zorgopleiding? Laat diegene dan zeker weten, dat hij of zij in de zomer al aan de slag kan bij Aafje. Werken in de zomerperiode is een mooie kans om extra ervaring op te doen én wat bij te verdienen. Zo kan iemand in opleiding bijvoorbeeld aan de slag als helpende of verzorgende IG. Meer informatie vindt u op werkenbijaafje.nl/zomer.

MEER ZELFSTANDIGHEID MET EEN SLIMME KALENDERKLOK

Kent u de BBrain al? Deze slimme kalenderklok helpt ouderen en mensen met geheugenproblemen om structuur in de dag te brengen. Met een duidelijke tijd- en datumweergave, herinneringen en meldingen.

Dit betekent: meer zelfstandigheid voor gebruikers en meer rust en controle voor mantelzorgers. Via een app kunnen familieleden op afstand afspraken beheren, berichten sturen en foto's delen. Dankzij deze slimme zorginnovatie houden ze altijd een oogje in het zeil.

De BBrain is te koop bij zorgwinkel Vegro of via vegro.nl. Allemaal Aafje-leden ontvangen 10% korting op het hele assortiment van Vegro, behalve op lopende acties. Gebruik de code AAFJE10 bij uw online bestelling.



EERSTE PLUSFLAT IN DORDRECHT

Sinds februari is de Zephyrflat in Crabbehof Dordrecht omgetoverd tot Plusflat. Dit innovatieve woonconcept is ontwikkeld door Aafje in samenwerking met Trivire en de gemeente Dordrecht. Hier kunnen ouderen langer zelfstandig wonen - met de juiste hulp en zorg dichtbij.

Wethouder Wim van der Kruijff noemt het concept een belangrijke stap voor de stad: "De Plusflat helpt ouderen toekomstbestendig wonen en bevordert de zelfredzaamheid." En dat is precies waar het in de Plusflat om draait: een veilige woonomgeving voor iedereen die dat nodig heeft. Bewoners wonen volledig zelfstandig in hun eigen huurappartement, maar hebben directe toegang tot zorg, activiteiten én sociale contacten in de flat. In de Zephyrflat kunnen ze bijvoorbeeld samen koken, geheugentraining volgen en meedoen aan valpreventie.



OPENING DEMENTIEVRIENDELIJK ONTMOETINGSPLEIN BIJ AAFJE REYERHEEM IN RIDDERKERK

In maart openden we met trots het vernieuwde dementievriendelijke ontmoetingsplein in Aafje Reyerheem. Tijdens deze bijzondere gelegenheid gaf wethouder Fleur Stip het startsein voor de herinneringsroute door Ridderkerk. Deze route - met oude foto's van Ridderkerk - bood onze bewoners en bezoekers een unieke kans om herinneringen op te halen en terug te reizen naar vroegere tijden.

Het vernieuwde ontmoetingsplein is nu nóg toegankelijker voor mensen met geheugenproblemen en (beginnende) dementie. Dankzij verbeterde bewegwijzering en een veilige, vertrouwde omgeving, zorgen we voor een warm en welkom gevoel voor bewoners en familie.

LANGER THUIS WONEN MET ZORG OP MAAT

Zelfstandig blijven wonen met de juiste zorg en ondersteuning? Dat kan in Capelle aan den IJssel met het Volledig Pakket Thuis (VPT) van Aafje en Aecare.

Jessica is VPT-regisseur bij Aafje. Samen met de wijkverpleging stelt ze met elke cliënt een zorgleefplan op - afgestemd op iemands zorgbehoefte en financiële mogelijkheden. Het VPT-aanbod is breed: van huishoudelijke hulp en ondersteuning bij het douchen tot begeleiding bij administratie.

Met VPT brengen Aafje en Aecare de verpleeghuiszorg naar de mensen toe, waardoor zij langer thuis kunnen blijven wonen. Jessica: "Dit betekent zoveel. Soms hoeft iemand zelfs helemaal niet naar een verpleeghuis te verhuizen."

Jessica:

"Dit betekent zoveel. Soms hoeft iemand zelfs helemaal niet naar een verpleeghuis te verhuizen"

Meer weten? Ook voor de mogelijkheden bij u in de buurt. Kijk op aafje.nl/vpt.

Een lekker soepje op tafel, samen een bloemstukje maken óf de voetjes van de vloer bij een silent disco? Daar draait Marian van der Veer (40) haar hand niet voor om. Marian vertelt over haar werk als welzijnsbegeleider in de Thuisplusflats.

Liefde voor werken met ouderen

"Ik was 16 toen ik begon in de zorg. Eerst in de huishouding en daarna haalde ik bij Aafje mijn diploma voor helpende zorg & welzijn. Dat is wat ik wilde: met mensen werken, en dan het liefst met ouderen. Sinds september vorig jaar ben ik welzijnsbegeleider. Ik had er weer tijd voor, nu mijn kinderen wat groter zijn.

Activiteiten en maaltijden

Ik werk in drie Thuisplusflats in Rotterdam. Daar bedenk en verzorg ik activiteiten voor bewoners. Maar ook koken en maaltijden serveren, horen erbij. Overal waar ik werk, verzorg ik één keer in de week de maaltijd - met leerlingen van het Albeda College. Dan zetten we samen iets lekkers op tafel: een goede soep of een eenpansgerecht.

Over de Thuisplusflats

De Thuisplusflats zijn sociale huurwoningen - speciaal voor ouderen van 55 jaar en ouder - met of zonder zorgbehoefte. De focus ligt er op zo lang mogelijk gezond en zelfstandig leven. Naast de beste professionele hulp dichtbij, bieden de flats volop mogelijkheden voor sociale contacten. Ook is er altijd iets te doen. Een echt win-win-concept.

Andere generatie

Het werk en de mensen zijn de afgelopen twintig jaar veranderd. Logisch natuurlijk. Mensen zijn mondiger en hebben andere vragen. De 80-jarige van toen, is zeker niet de 80-jarige van nu. Daar horen ook andere activiteiten bij.

'We maken er echt een feestje van'

We houden bijvoorbeeld weleens silent disco. Dan neem ik van thuis een discolamp mee en maak ik een lijstje met muziek van vroeger. We maken er echt een feestje van.

Een veilig gevoel

Samen met collega's denk ik ook na over de veiligheid in de flats. Zo heb ik pas de politie gevraagd of ze eens voorlichting kunnen geven. Je hoort veel over opgelichte ouderen. Zo'n momentje met de politie is dan fijn. Zoiets hebben we eerder ook gedaan met de brandweer. Deze dingen zijn echt belangrijk en voor mij mooi om te organiseren. "Soms houden we een silent disco met muziek van vroeger.

Bewoners zoeken elkaar op

Kletsen hoort ook echt bij mij én mijn werk. Vroeger was ik kind aan huis bij de mensen voor wie ik werkte. Die vertrouwensband probeer ik nu weer te creëren. Als je ziet dat iedereen elkaar daardoor beter weet te vinden in de flat, is dat mooi. Bewoners leren elkaar kennen, doen een boodschapje voor elkaar en zoeken elkaar vaker op.

Persoonlijke verhalen

Ik geniet als ik anderen zie genieten. Er is bijvoorbeeld een dame die het heel zwaar heeft, omdat ze chemotherapie krijgt. Maar als ze naar de gezamenlijke maaltijd kan komen, dan is ze er. Lukt het een keertje niet? Dan breng ik het eten naar haar woning. Altijd als ik haar zie, vertelt ze mij haar verhaal - hoe het met haar gaat. Dat is iedere keer weer bijzonder."





Allemaal Aafje acties

ALS LID VAN ALLEMAAL AAFJE KRIJGT U TOEGANG TOT VEEL LEUKE EXTRA'S EN VOORDELEN.
GA BIJVOORBEELD MET KORTING MEE OP EEN VAN ONDERSTAANDE UITJES. OF PROFITEER VAN EEN
GOEDKOPER ENERGIECONTRACT EN GRATIS HULPMIDDELEN.



Word lid
voor maar
€21,50
per jaar!

aanvragen op
allemaalaafje.nl/lid



nu voor
maar
€21,50
i.p.v. €31,50



EEN LUXE HIGH TEA

Laat u verrassen door een heerlijke high tea in Den Bosch. Met hartige hapjes én zoetigheden - waaronder een mini Bossche bol.

Deze actie is geldig tot en met 31 dec. 2025.

Meer weten?

Ga naar allemaalaafje.nl › Ledenvoordeel › Online ledenvoordeel.

GENIETEN IN DE HERFST IN DUITSLAND

Van 13 tot en met 16 oktober kunt u met een luxe touringcar op pad naar Hotel Mutter Bahr in het Duitse Ibbenbüren. Geniet van een gezellig programma met leuke activiteiten! Onze reisleiders en vrijwilligers helpen u tijdens deze reis graag.

Belangrijk: onze Allemaal Aafje-begeleiders hebben geen medische achtergrond en kunnen daarom niet assisteren bij medicatie en persoonlijke verzorging.

Een eenpersoonskamer kost € 800,- per persoon, een tweepersoonskamer € 705,- per persoon.

Meer weten?

Ga naar allemaalaafje.nl › Programma. Of bel naar 088 6 481 600.



nu voor
maar
€24,50
i.p.v. €35,-

OP VOGELXCURSIE IN DE OOSTVAARDERSPLASSEN

Deze actie is geldig tot en met 31 december 2025.

Meer weten?

Ga naar allemaalaafje.nl › Ledenvoordeel › Online ledenvoordeel.

13 WEKEN GRATIS KRUKKEN, ROLLATOR OF LOOPREK LENEN

Heeft u (tijdelijk) hulpmiddelen nodig? Vegro helpt u op weg met mooie aanbiedingen. Zo kunt u 13 weken lang gratis krukken, een rollator of een looprek lenen. En krijgt u 10% korting op de hulpmiddelen in de zorgwinkels en online met onze kortingscode AAFJE10, plus gratis advies aan huis.

Meer weten?

Ga naar allemaalaafje.nl/hulpmiddelen

een
dagtocht vanaf
€31,50,-

10% KORTING OP DAGTOCHTEN

Ga eens mee op een dagtocht van Allemaal Aafje. Van een dag vol activiteiten tot een rustig uitstapje voor mensen in een rolstoel.

- 1 Proef de zomer op het terras en ga op huifkartocht op 17 juni**
Ledenprijs: **€ 58,50** (normaal: € 65,-).
- 2 Ontdek de Duitse stad Aken op 24 juni**
Ledenprijs: **€ 54,-** (normaal: € 60,-).
- 3 Bezoek de Waterbuffelboerderij op 17 juli**
Ledenprijs: **€ 31,50** (normaal: € 35,-).

Meer weten?

Ga naar allemaalaafje.nl › Programma.
Of bel naar 088 6 481 600.



€ 49,- KORTING OP EEN ITALIAANSE KOOKWORKSHOP

Ontdek de geheimen van de échte Italiaanse keuken. In deze kookworkshop bereidt u onder begeleiding van een ervaren kok een viergangendiner. Aan een lange tafel geniet u samen van de zelfgemaakte gerechten. En de recepten? Die krijgt u mee naar huis.

Nu voor maar € 120,- in plaats van € 169,-.
Deze actie is geldig tot en met 31 dec. 2025.

Meer weten?

Ga naar allemaalaafje.nl › Ledenvoordeel ›
Online ledenvoordeel.

BESPAAR TOT € 360,- OP UW ENERGIEREKENING

Besparen op energie? Dat kan via UnitedConsumers. Overstappen is makkelijk en wordt voor u geregeld. Bereken direct uw nieuwe maandbedrag op allemaalaafje.nl/energie.

Bespaar maximaal € 360,- per jaar.
Deze actie is geldig tot 1 september 2025.



nu voor
maar
€40,-
per nacht

EEN NACHTJE WEG IN NEDERLAND

Met deze Fletcher-actie slaapt u voor maar € 40,- per nacht in een 3-sterrenhotel. Liever iets meer luxe? Kies dan voor 4-sterren voor maar € 5,- extra per persoon per nacht.

Deze actie geldt voor overnachtingen van zondag tot en met donderdag. Op vrijdag en zaterdag betaalt u € 10,- per persoon per nacht extra. Deze actie is het hele jaar geldig.

Let op: per hotel is een aantal kamers gereserveerd voor deze actie. De beschikbaarheid wisselt, afhankelijk van de populariteit van het hotel en het moment van boeken.

Meer weten?

Ga naar allemaalaafje.nl › Ledenvoordeel › Online ledenvoordeel.

BEZOEK EEN KLASSIEK CONCERT EN ONTVANG 60% KORTING

Laat u meevoeren door Vivaldi's Vier Jaargetijden of ervaar de kracht van Mozart's Requiem tijdens een sfeervol concert in de Laurenskerk Rotterdam of een van de andere schitterende historische locaties.

Nu vanaf € 35,- in plaats van € 90,-

Meer weten of direct reserveren?

Ga naar beleefklassiek.nl/allemaalaafje



Word lid
voor maar
€21,50
per jaar!

BENT U NOG GEEN LID VAN ALLEMAAL AAFJE?

Een lidmaatschap kost maar € 21,50 per jaar en kunt u aanvragen op allemaalaafje.nl/lid. En het wordt nog mooier. Want met de digitale ledenpas kunnen alle bewoners op uw adres meegenieten van alle voordelen.

Heeft u vragen?

Neem contact op via 088 6 481 600 of stuur een e-mail naar allemaal@aafje.nl.

Puzzeloplossingen

Sudoku

7	3	4	8	5	9	1	2	6
9	8	2	4	6	1	7	5	3
1	5	6	7	2	3	8	4	9
5	2	3	6	7	8	4	9	1
4	6	7	9	1	2	5	3	8
8	1	9	3	4	5	2	6	7
6	9	5	1	8	4	3	7	2
3	4	1	2	9	7	6	8	5
2	7	8	5	3	6	9	1	4

Cryptogram

	A	B		C		D	E	F		G	H		I		J
		H				V									O
a	L	U	I	S	T	E	R	M	U	Z	I	E	K		P
b		Z				L					W			O	O
c	P	A	N	D	J	E	S	B	A	A	S			F	O
		R		U				I		V				F	E
d	D	E	M	I			M	A	N	T	E	L	D	I	E
		N		V			A		A		L			E	P
e		S	F	E	E	R		I			Z		B		O
f		A		L			M	A	R	I	N	E		R	U
g	P	L	U	S			O						L		O
h		A		B			T	H	U	I	S	F	R	O	N
		D		R									D		I
i	G	E	H	O	O	R	B	U	I	S			J		E
j	O			O			L			P			P	E	T
k	M						D	R	O	O	G	K	A	P	

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
L	E	N	T	E	K	R	I	E	B	E	L	S

Woordzoeker

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

BROEDSEIZOEN



Scan de code voor
meer informatie



Bij Aafje gaat uw verhaal verder

U wilt uw leven leiden op een manier die bij u past. Het liefst in uw eigen omgeving. Mogelijk heeft u hierbij anderen nodig. Zoals uw familie, uw naasten en professionals van Aafje. Want bij Aafje zorgen wij samen.

Aafje is een zorgorganisatie waar u terecht kunt voor activiteiten in de wijk, dagbesteding, hulp bij het huishouden, wijkverpleging, revalidatiezorg of voor zorg in een verpleeghuis. U vindt Aafje in Rotterdam, Capelle aan den IJssel, Barendrecht, Ridderkerk, Dordrecht, Zwijndrecht, Hendrik-Ido-Ambacht en Albrandswaard. Voor hulp in het huishouden kunt u ook terecht in: Alblasserdam, Papendrecht, Sliedrecht, Vlaardingen, Schiedam en Maassluis.



Aafje



/wijzijnvanaafje



/werkenbijaafje.nl



/wijzijnvanaafje