

zij aan zij magazine

SOVAK



VRIJWILLIGER PETER DOET HET GRAAG!

*“Zorgen voor dat
kleine beetje extra”*

Editie december 2022

WIJ ZIJN DE REDACTIE



Joppe de Jong



Patricia Hoveijn



Jeroen Rempt



Ingrid van Willigen



Petra Roemer



Wim Muijs



Manilyn Staaltjens -
Van Mourik

Wil jij ook
redactielid
worden?



COLOFON

We zijn trots op deze tweede editie van ons eigen SOVAKmagazine! Mis je iets? Of wil je ons redactieteam versterken? Neem dan contact met ons op!

Fotografie: Wim Muijs,
Manilyn Staaltjens - Van Mourik
Illustraties & design: David Raakt



Mail naar communicatie@sovak.nl

Ik deel mijn ervaring, jij ook? >>>

Marie-Louise van der Kruis
(voorzitter Raad van Bestuur)

*“2023 staat
alweer voor de
deur. Een jaar
waar we samen
betekenis aan
gaan geven.”*



Een tijdje geleden vertrok ik in alle vroegte naar het provinciehuis in Den Bosch. Samen met 200 andere mensen bezocht ik daar de conferentie 'Samen kom je verder'.

Tijdens deze bijzondere dag vertelden deelnemers elkaar hoe waardevol het is om je eigen ervaring te delen met anderen. Bijvoorbeeld met mensen van de gemeente of met medewerkers van het zorgkantoor. En ook hoe belangrijk het is om echt naar elkaar te luisteren en je in te leven in de ander. Een aanwezige ervaringsdeskundige binnen de gehandicaptenzorg laat de ambtenaar van een gemeente in zijn eigen spiegel kijken. "Kan die vraag niet wat eenvoudiger?", vraagt de ervaringsdeskundige. "Oeps, ja dat kan best", zegt de ambtenaar. "Gaan we doen!"

Ook Ian, Hans, Teun en Steven waren deze dag aanwezig. Samen met Naomi en Michiel zetten zij zich als ervaringsdeskundigen in bij SOVAK voor heel veel verschillende dingen. Daar zijn we ontzettend trots op! Ervaringsdeskundige zijn is een mooie manier van betekenisvol meedoen. En dat vinden we belangrijk bij SOVAK!

De dag in Den Bosch was een feest van inspiratie en herkenning. Tijdens de workshops en de pauzes werden de verhalen groot en klein gedeeld. Van fijn dat ik met mijn ervaring een ander kan helpen tot ik werk mee aan het maken van het beleid bij het zorgkantoor! Net als de bijeenkomst in Den Bosch zit dit tweede SOVAKmagazine weer boordevol met mooie inspirerende verhalen. Het is meteen het laatste magazine van dit jaar. 2023 staat alweer voor de deur. Een jaar waar we samen betekenis aan gaan geven. Waarin we onze verhalen van vreugde, verdriet, trots zijn en samen groeien gaan delen. Samen met alle mensen die betrokken zijn bij SOVAK.

Een jaar met veel mooie betekenisvolle verhalen toegewenst!





3



6



8.



10.



12.



14.



20.



23.

INHOUDSOPGAVE

2. **Wij zijn de redactie!** Wie werkte er mee
3. **Voorwoord.** Marie-Louise aan het woord
6. **Cliëntverhalen.** Geluk in Dussen
8. **Betekenisvol meedoen.** Zilver voor Lindonk
10. **In de spotlight.** SOVAKhelden
12. **Vrijwilligersverhalen.** Peter zorgt voor dat beetje extra
14. **Visieverhaal.** Werken aan duurzaamheid doen we samen
16. **Werken bij.** Bert en Jon aan het woord
18. **Innovatie.** Een goede nachtrust
20. **SOVAK in beeld.** Binnenkijken bij Anneke Kroese
22. **SOVAKwerk.** Shoppen bij SOVAK
23. **Doe-het-zelf-dagbesteding.** Kerststukjes maken

GELUK IN DUSSEN

Op de Van der Dussenlaan in Dussen wonen 11 cliënten in hun eigen studio. Zij hebben allemaal hun eigen wensen en dromen. Die gaan over liefde, vriendschappen, werk, hobby en de toekomst. Adrie, Leo en Patrix vertellen hun verhaal.

LEO SPAARGAREN



61 jaar, is dol op zijn vriendin en kijkt uit naar zijn pensioen.

Hoe lang, dat weet Leo niet meer precies maar al heel lang woont hij op de Van der Dussenlaan. Op de eerste verdieping is zijn gezellige studio. Leo houdt van kerstsfeer. "Het liefste heb ik de kerstlampjes het hele jaar door aan."

Leo heeft een baan in de groenvoorziening. "Leuk werk, maar ik kijk uit naar mijn pensioen. Ik hoop dan parttime te gaan werken op de Tuinderij. Als het slecht weer is kun je daar ook binnen werken."

In de Activo-Band spelen Leo en zijn vriendin Christine allebei xylofoon. Na de repetitie op zaterdag brengen zij het weekend samen door. "Ik ben heel gelukkig met Christine. Door de week, als we niet samen zijn, dan beeldbellen we met elkaar. Misschien gaan we ooit dicht bij elkaar wonen en, wie weet, samenwonen. Ik hoop echt dat die droom nog een keer uitkomt."

"Het liefste heb ik de kerstlampjes het hele jaar door aan."

ADRIE

BRANDERHORST



53 jaar, werkt met kinderen en wordt blij van uitstapjes.

Adrie is één van de eerste bewoners van de Van der Dussenlaan. "Mooie studio heb ik hè, daar ben ik echt trots op. Kijk, dit is mijn gemakkelijke stoel. Daarin kan ik televisiekijken met mijn voeten omhoog. Het liefste kijk ik naar Goede tijden, slechte tijden."

Tussen kinderen voelt Adrie zich goed. Ze werkt op een kinderdagverblijf en bij een gastgezin. "Ik speel met de kinderen en ik zorg ervoor dat het huishouden goed verloopt. Dit werk past precies bij mij."

Met haar vriend Toon maakt Adrie leuke uitstapjes. Naar de dierentuin of lekker uit eten. "Afgelopen zomer ben ik op vakantie geweest naar Bergeijk. Ik word altijd zo blij van gezellig met elkaar zijn en leuke dingen doen."

Samen met haar hondje Chanel en poes Gucci woont Patries nu twee jaar op de Van der Dussenlaan. Er is veel in het leven van Patries gebeurd en ze kijkt dan ook liever naar de toekomst. Wonen bij SOVAK doet haar goed. "Ik heb mijn plekje hier in Dussen gevonden en ik klets graag met mijn huisgenoten in de huiskamer."

"Ik ben een echt buitenmens."

"Twee dagen in de week werk ik op een kinderboerderij. Ik verzorg de vogels en ik maak de pony's schoon. En dan werk ik ook nog twee dagen in de moestuin van de Tuinderij in Sleeuwijk. Ik ben een echt buitenmens."

Patries heeft een hoek van haar kamer speciaal voor haar hobby, diamond painting, ingericht. Op al haar diamond paintingwerken is Patries super trots. Maar behalve dat het haar studio opfleurt heeft de hobby ook een ander belangrijk doel voor Patries: "Diamond painting leidt me af van het tobben en het is heel rustgevend."

PATRIES ZWART



53 jaar, heeft haar plekje gevonden en maakt prachtige diamond paintings.



Lindonk: winnaar van de zilveren prokkel!

Bewoners van de Lindonk in Zevenbergen doen al jaren mee met de landelijke prokkelweek. Dit is een week waarin prikkelende ontmoetingen met de buurt wordengeorganiseerd. De bewoners laten dan hun talenten zien, bijvoorbeeld met spelletjes spelen of zingen. Dit jaar wonnen zij er zelfs een prijs mee!

Ad: “Ik vond het leuk dat wij genomineerd waren en naar Utrecht mochten voor de prokkeluitreiking. Dat wij genomineerd waren was ook wel verdiend na zo’n leuke prokkeldag. De uitreiking zelf vond ik erg interessant, ik heb samen met andere bewoners mijn zegje mogen doen. Helaas geen gouden prokkel gewonnen maar wel een zilveren! Ik ben daar trots op. Het heeft een mooi plekje op de Lindonk.”

Tanja: “Het leukste van de uitreiking vond ik dat ik mocht zingen met Suzanne op het podium en iedereen voor mij deed klappen. Toen wij de zilveren prokkel in ontvangst namen kreeg ik een mooie bos bloemen. Daar was ik blij mee. Ik vond de uitreiking leuk en gezellig!”

Mel: “Ik vind het al heel leuk dat we zijn genomineerd. We werden ook leuk ontvangen in Utrecht. Het was gezellig en de man die het vertelde deed het wel goed. Ik vond het wel druk, stiekem best spannend en het duurde voor mij iets te lang. Maar we hebben het echt goed gedaan met de 2^{de} plek. De andere groep heeft terecht gewonnen en die deden het ook al langer als ons. Maar ik ben trots op mijn woning!”

Hans: “Leuk dat we de zilveren prijs hebben gewonnen. Het was een mooie bijeenkomst met lekkere hapjes. Ik heb op het podium verteld over de leuke goochelaar tijdens onze prokkeldag.”



Meer weten?
Scan de QR-code
Of kijk op:

www.facebook.com/Prokkel/



Op bovenstaande foto zie je Hans (staand eerste van links), daarnaast Suzanne (begeleider Lindonk) en Tanja. Voor Tanja zit Ad en links van Ad zit Jan. Mel staat niet op deze foto.

FOTOPROJECT

SOVAK HELDEN

Valerie Visker is vrijwilliger bij SOVAK en heeft onlangs samen met fotografe Nienke Eijkens de fotoserie 'Helden van SOVAK' gemaakt. Voor deze fotoshoot mochten de cliënten zelf een superhelden outfit uitkiezen. Vervolgens werden ze als ware helden van SOVAK vastgelegd op hun dagbesteding.





Dit alles als onderdeel van het afstudeerproject van Valerie: het sociaal functioneren van cliënten bevorderen in Terheijden. Met de foto's wil Valerie de cliënten laten zien zoals ze zijn en benadrukken dat ze mogen zijn wie ze willen zijn.



Wil je de foto's van dichtbij bekijken?

Kom dan naar het kantoor van SOVAK in Terheijden. Daar hangt deze prachtige serie portretten in de wachtruimte en in het trappenhuis.



Peter:

ZORGEN VOOR DAT BEETJE EXTRA



Peter Dijkman is 72 jaar. Hij is sinds 2007 vrijwilliger bij SOVAK in Terheijden.

Aan de slag als vrijwilliger?

Kijk voor meer informatie op: www.werkenbijsovak.nl/vrijwilligerswerk of scan de QR-code:



Dit zijn Peter, Ad en Gerard. Deze 3 musketiers zijn vaak te vinden in Terheijden. Regelmatig wordt er een rondje gefietst in Terheijden op de duo-fiets. Ook gaat Peter vaak met Ad erop uit. Zij kennen elkaar al jarenlang en zijn bij SOVAK bekend als een team. Een rondje fietsen, een stukje wandelen of samen kletsen op een bankje. Deze gewone dingen, zorgen juist voor dat beetje extra.

Ad: "Peter heeft tijd voor mij. Als hij er niet zou zijn dan heb ik niemand om er echt mee op uit te gaan. Want ik wil met mensen in contact blijven komen en dat kan dankzij mijn vrijwilliger. Ik vind dat het in de krant moet komen dat vrijwilligers mij geluk geven. Misschien moeten we er eens een film over maken."

Als geen ander weet Ad hoe belangrijk de vrijwillige inzet is voor hem en voor vele anderen. Hij schreef er een vacaturetekst voor (lees hem op de pagina hiernaast).

"Ik vind dat het in de krant moet komen dat vrijwilligers mij geluk geven."

VACATURETEKST DOOR AD

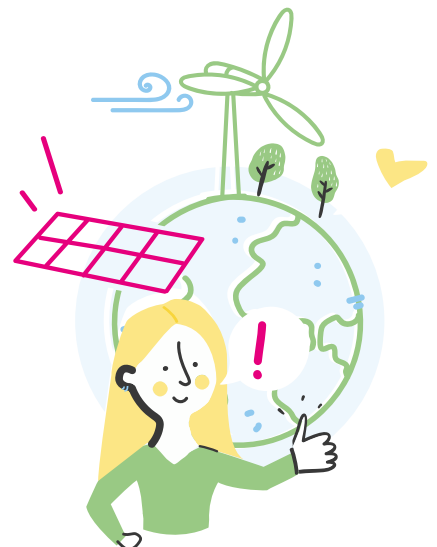
Vrijwilliger gevraagd!!!!!!!
 Vrywilliger te zyn by de woning
 De mensen zittun daar hele dagen binnen
 In het wiekent is er byna niemand om met die mensen
 Naar buiten te gaan. Als je daar je eigen voor op
 Wil geefen als vrijwilliger maak
 Je de mensen daar heel bly mee. En dat mag ook
 Op woensdag middag. Je kan je eigen zelf aan
 Melde je kan ook met die mensen ook een rontje
 Gaan lopen of in de rolstoel mee nemun
 Peter dykman gaat met ons op dinsdag fietsen
 Johan havermans gaat op dinsdag lopen met mensen
 Dat vinden wy wat weining.
 Weet jy er nog meer mensen zijn die hen kunen helpen,
 neem dan contact op met Petra Roemer van SOVAK.

Werken aan duurzaamheid doen we samen

Annita Vossebeld
en Jan van Kroon

Bij SOVAK vinden we duurzaamheid belangrijk en denken we na over de nodige kostenbesparende en duurzame oplossingen.

Wist je bijvoorbeeld dat de meeste van onze locaties al over zonnepanelen, goede isolatie en ledverlichting beschikken? Daarnaast zorgen we ervoor dat alle locaties met zonnepanelen de (af)wasmachines en wasdroger laten draaien in de middag. Dit is namelijk het voordeligste tijdstip om elektrische apparatuur te gebruiken!



Kostenbesparende oplossingen

Verspilling is natuurlijk zonde. Het is niet alleen duur, maar ook nog eens slecht voor ons milieu. Hoe we dat samen kunnen voorkomen? Door bijvoorbeeld het (kantoor)licht uit te doen, wanneer een ruimte niet meer wordt gebruikt. Haal ongebruikte stekkers uit het stopcontact en laat de kraan niet onnodig lang open staan.

Zo zorgen we er samen voor dat we minder energie gebruiken en water verspillen. De kosten die we hiermee besparen kunnen we bijvoorbeeld weer investeren in nieuwe duurzame oplossingen of in onze zorg en ondersteuning.

“Samen besparen kan er dus voor zorgen dat er meer geld overblijft voor andere dingen op jouw locatie.”

Zij aan zij

Jan de Kroon woont al ruim tien jaar bij SOVAK. Daarnaast neemt hij deel in de Cliëntenraad van SOVAK. Hier vertegenwoordigt hij bewoners van de verschillende locaties.

Jan: “Samen met de grote baas zitten we aan tafel en bespreken we wat er speelt en wat we kunnen verbeteren.” Tijdens deze vergaderingen wordt er ook besproken hoe we samen kunnen besparen bij SOVAK. Jan heeft hier al een aantal goede ideeën voor bedacht. Deze delen we natuurlijk graag met je!

Heb je zelf een goed idee om energie te besparen of om verspilling tegen te gaan? Bespreek het met je begeleider!

WIE BETAALT WAT?

Inzicht in inkomsten en uitgaven

Wie betaalt eigenlijk de energie, water of de boodschappen als je bij SOVAK woont? Annita Vosseveld (Accountmanager zorgverkoop en marktontwikkeling bij SOVAK): “SOVAK maakt elk jaar een folder voor bewoners waarin duidelijk vermeld staat wie wat betaalt. In de folder zie je welke uitgaven je per jaar kunt verwachten en of dat past bij de inkomsten die je hebt. Samen besparen kan er dus voor zorgen dat er meer geld overblijft voor andere dingen op jouw locatie. Of dat je zelf iets meer geld overhoudt aan het eind van de maand.”

Link naar folder:
www.sovak.nl/over-sovak/wie-betaalt-wat



JAN'S CHECKLIST OM TE BESPAREN:

- ✓ Kortere douchen
- ✓ Doe voordelig je boodschappen: kies bijvoorbeeld voor een huismerk
- ✓ Haal stekkers uit het stopcontact
- ✓ Kachel aan? Raam dicht en sluit de deur als je naar buiten gaat!
- ✓ Zet de verwarming een paar graden lager. En zet hem op tijd uit voordat je gaat slapen.
- ✓ Als het buiten warm is de was buiten laten drogen in plaats van in de droger

“Ik heb het gevoel dat ik bij SOVAK tot recht kom en dat is heel fijn.”

Bert Fockens

Functie: **Geestelijk verzorger**
Werkzaam bij SOVAK sinds:
1 oktober 1995

Waarom heb je voor SOVAK gekozen?

“Al op de middelbare school wist ik dat ik heel graag in de zorg wilde werken voor mensen met een verstandelijke beperking. Na mijn studie theologie bleef die wens bestaan maar ik kreeg het advies om eerst als dominee aan de slag te gaan. Dat heb ik 9 jaar gedaan totdat ik tegen de vacature van SOVAK aanliep. Nadat ik was aangenomen heb ik al die jaren met hart en ziel mogen werken als geestelijk verzorger en een deel van mijn tijd besteed aan het witte kerkje in Terheijden. Ik heb het gevoel dat ik bij SOVAK tot recht kom en dat is heel fijn.”

Wanneer is jouw werkdag geslaagd?

Ik heb geleerd van cliënten om te leven met de dag. Vandaag is vandaag. Morgen is morgen. Dat neem ik elke dag mee naar huis. Ik vind het fijn als ik zie bij cliënten of collega's die ik heb gesproken dat het goed was om elkaar te ontmoeten. Dat het op het juiste moment was. Dat je op dat moment zin kunt geven aan elkaars leven. Dan ga ik met een goed gevoel naar huis.”

Bert & Jon aan het woord

*“Leuk om samen een
fijne sfeer te creëren
en samen te lachen.”*

Jon Haarhuis

Functie: **Aspirant leerling
Ravensnest 3** Werkzaam
bij SOVAK sinds: **1 april 2022**

Waarom heb je voor SOVAK gekozen?

“Ik was klaar met het verkopen van schoenen en het werken in de modewereld. Ik vroeg me af hoe ik een goed mens kan zijn en iets goeds voor de wereld kon doen. Werken in de zorg leek me daarvoor de juiste plek. Door mijn neefje, die autistisch en doof is, had ik een sterke voorkeur voor de gehandicaptenzorg. SOVAK biedt mij de kans om ervaring op te doen bij Ravensnest 3 en in september ben ik met mijn zorgopleiding gestart. Daar ben ik echt superblij mee.”

Wanneer is jouw werkdag geslaagd?

“Ik vind het leuk om een fijne sfeer met elkaar te creëren en samen te lachen. Natuurlijk komt moeilijk verstaanbaar gedrag en soms agressie voor in mijn werk. Ik vind dat niet erg, zolang je maar de juiste reactie daarbij vanuit jezelf weet te vinden, anders ga ik soms wel eens met een wat minder gevoel naar huis. Het is een zoektocht, ik ben veel aan het aftasten waar mijn grenzen liggen en hoe ik deze het beste kan bewaken. Dat brengt mij als persoon ontzettend veel en zorgt ervoor dat ik elke werkdag enthousiast om 5.30 uur uit bed kom en met veel plezier naar mijn werk ga.”

“Ik heb epilepsie, dan is het wel fijn dat er snel iemand komt als ik op het knopje druk.”

Zorgtechnologie helpt bij een goede nachtrust

SOVAK is in 2022 gestart met het vervangen van haar nachtzorgsysteem. Verschillende woningen hebben nieuwe sensoren en melders gekregen. De redactie van SOVAKmagazine ging op bezoek bij Gerard en Dimphy op Ganzenpad 8-18 in Terheijden om te kijken hoe het nieuwe systeem van Viedome bevalt.



Gerard: “Ik slaap ’s nachts harstikke goed dus ik heb nog niet op het knopje van mijn polsbandje hoeven drukken. Maar ik heb epilepsie en dan is het wel fijn dat er snel iemand komt als ik op het knopje druk. Ik ben er gerust door.” En dat het snel werkt bewijst Gerard met een druk op de knop van zijn polsbandje. Met een ondeugende blik op zijn gezicht ziet hij de begeleidster na een paar seconden zijn kant op lopen. Op haar telefoon heeft ze de melding van Gerard binnengekregen. Gerard lacht: “Vals alarm.”

“Samen zoeken we altijd naar de juiste mix tussen ongestoorde nachtrust, zelfregie, privacy en veiligheid.”



Dimphy en Gerard

Dimphy: “Het nieuwe systeem is er nog maar pas in onze woning maar ik ben er erg blij mee. Vroeger konden de mensen van de nachtzorg alleen maar luisteren naar geluiden uit mijn slaapkamer. Dan praatte ik wel eens te zacht en konden ze me niet horen. Als ik me nu een keer niet lekker voel dan kan ik op het knopje drukken en dan kan ik via het kastje naast mijn deur meteen met iemand van de nachtzorg praten. Ze komen dan meteen langs als dat nodig is. Dat is heel fijn.”

VISIE VANUIT SOVAK

Egbert werkt als beleidsmedewerker bij SOVAK en helpt mee om het nieuwe nachtzorgsysteem uit te rollen.



Egbert: “Een goede nachtrust is van belang voor een gezond leven, om tot ontwikkeling te komen en om mee te kunnen doen gedurende de dag. Voor elke bewoner ziet een goede nachtrust er anders uit. Samen zoeken we altijd naar de juiste mix tussen ongestoorde nachtrust, zelfregie, privacy en veiligheid. We zien dat het aantal meldingen, waarbij er niets aan de hand is, afneemt door het nieuwe systeem op onze locaties. Dat is fijn, want dat betekent dat onze nachtzorgmedewerkers minder vaak op pad hoeven na een melding en dat bewoners niet onnodig gestoord worden tijdens de nacht.”



Begeleiders krijgen op hun telefoon een melding zodra iemand de knop op de polsband indrukt.

Binnenkijken bij creatieveling Anneke Kroese





Dagelijks bezig met kunst maken

Alsof je in een museum rondloopt, zo voelt het als je bij Anneke Kroese aan het Siereveld in Breda binnenkomt. Naast schilderijen maakt Anneke ook 3D kaarten en diamond paintings met papier, stof en foam. Hoe ze aan haar inspiratie komt? “Nou, gewoon van internet of Pinterest. Ik bewerk de afbeeldingen op mijn computer tot een sjabloon en ga aan de slag.”

En als ze niet aan het schilderen is, gaat Anneke een stukje wandelen met haar schetsboek. “Als ik ergens op een bankje zit te tekenen, heb ik altijd een leuk praatje met voorbijgangers.” Grote voorbeelden heeft Anneke ook; Picasso, Klimt en Escher bewondert ze. Rembrandt niet, de Nachtwacht in het Rijksmuseum vond ze maar tegenvallen, veel te donker.

Wil je meer zien van Anneke's werk?

Volg haar dan op Facebook, daar post ze regelmatig nieuwe werken:
www.facebook.com/anneke.kroese.35



Mogen we de volgende keer bij jou binnenkijken?

Stuur dan een berichtje naar de redactie: communicatie@sovak.nl

SHOPPEN BIJ SOVAK

Op verschillende plekken binnen SOVAK maken deelnemers van onze dagbesteding de prachtigste kunst en de leukste hebbedingetjes. Deze keer AC Rietveld in Sleeuwijk.

Baby speeltje



Groot en klein kussen

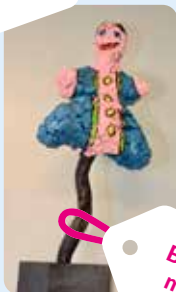


Stoffen hondje

Gebreide bloempot



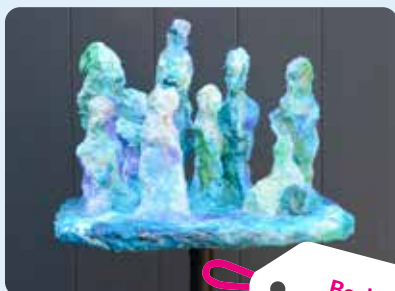
Gebreide vaas en bloempot



Beeld: Roze mannetje



Oesters



Beeld: Gezelschap



Handtasje



KERSTSTUKJES MAKEN AC NIERVAARTWEG

Corrie laat het zien, stap voor stap

Altijd een leuke bezigheid op het activiteitscentrum, kerststukjes maken. Corrie laat zien hoe je stap voor stap een mooi kerststukje in elkaar zet.

1. Dit heb je nodig. Een scherp mesje, oase (steekschuim), een vaas of andere vorm waar je je kerststukje in wilt doen, een kaars en kersversiering.
2. Snij met het mesje de oase op maat zodat het precies past in de vaas of andere vorm waar jij je kerststukje in wilt doen.
3. Steek voorzichtig kersttakken en andere mooie plantjes in de oase.
4. Versier het kerststukje met kerstballen, slingers of andere kerstversiering die jij mooi vindt.
5. Een mooie kaars maakt het kerststukje natuurlijk helemaal af. Fijne kerst!



Meer kerstinspiratie opdoen?

Op **zaterdag 17 december** van **09.30-12.30 uur** is er een gezellige kerstmarkt georganiseerd bij het Activiteitscentrum Niervaartweg in Klundert. De koffie en warme chocomelk staan klaar!

SOVAK
zij aan zij



SOVAK wenst jou, je familie en je vrienden een heel mooi en gezellig kerstfeest en een gezond en gelukkig nieuwjaar toe! Op naar 2023...

www.sovak.nl