INFOBULLETIN JULI/AUGUSTUS 2025

Beste bewoners, mantelzorgers, vrijwilligers, medewerkers en meelezers,

Voor u ligt het infobulletin voor de zomer. De tijd dat er weer veel mensen op vakantie gaan, niet alleen familieleden van bewoners en personeelsleden maar ook vrijwilligers. De maanden juli en augustus worden ook deze zomer in één krantje gedrukt. We hebben meer leuke activiteiten gepland waaronder op donderdag 17 juli een Zomerfeest met een BBQ en op 7 augustus een Amerikaanse Themadag.

Wij hebben een tijdelijke manager in de Ark en zij stelt zich voor:

Graag wil ik mij even voorstellen. Mijn naam is Alie Leutscher en ik ben voor een aantal maanden de manager op de Ark.
Ik ben twee weken geleden gestart, wellicht heeft u mij al zien lopen door de Ark. Ik neem tijdelijk waar tot dat de nieuwe leidinggevenden gaan starten.

Ik kom uit Amsterdam en woon daar met mijn gezin. Ik ben van oorsprong verpleegkundige en werk al een tijd als leidinggevende in de zorg. Graag tot ziens!

Wij wensen u heel veel leesplezier met dit extra dikke Zomernummer en natuurlijk wensen wij u een mooie zomer met lekker weer en veel gezondheid toe.

De redactie

Redactieadres:

Receptie De Ark
Tel. 29 36 47
receptie.de.ark@careyn.nl

Kopij volgende uitgave;
uiterste aanleverdatum
22 AUGUSTUS 2025

Careyn

WAT KAN DE GESPECIALISEERD VERZORGENDE PSYCHOGERIATRIE VOOR U DOEN?

Heeft u vragen over de vorm van dementie van uw familie, of over de gedragskenmerken die er bij horen?
Mogelijk kunnen wij u handvatten bieden bij situaties die u moeilijk kunt overzien of uw verwijzen naar de juiste deskundige voor hulp.
Het omgaan met iemand met dementie is moeilijk!
Het Gespecialiseerd Verzorgenden Psychogeriatrie is te bereiken op het volgende email adres, Team-GVP-DWONWN01@careyn.nl of via onze collega's op de afdeling of via de receptie.

Met vriendelijk groet,
Yvonne van Rijn, Petra de Vet en Joyce Peeters

HOE TEVREDEN BENT U OVER DE ARK?

Op ZorgkaartNederland.nl kunt u deze vraag beantwoorden. Het vraagt twee minuten van uw tijd. U kunt onze zorg een cijfer geven en u kunt uw ervaring delen met anderen. Daarmee helpt u nieuwe bewoners. Zij weten dan vooraf meer over deze locatie. De medewerkers gebruiken de website om de zorg nog beter af te stemmen op uw wensen.

Hoe kan ik een waardering plaatsen?
Ga naar de website www.zorgkaartnederland.nl en type in de zoekbalk: Ark, Wateringen. Klik op zoeken en vervolgens op Careyn De Ark. Als u daarna klikt op de oranje knop Waarderen > kunt u cijfers geven. Beschrijf vooral ook uw ervaringen in het open veld. Wanneer u dit artikel digitaal leest, klik dan hier. U kunt dan direct beginnen met uw waardering.

OMA WEET RAAD:

Er is een vraag binnen gekomen om maandelijks een tip van "Oma weet Raad" te plaatsen in het infobulletin.

Deze maand hebben we de tip van Oma weet Raad:

Heeft u last van de warmte, maar geen airco en wel een ventilator? Zet dan voor de ventilator een afgesloten fles met bevroren water. Het helpt perfect!

UITJE MET DE BUS

WAAR GAAT HET BUSJE DEZE MAAND NAAR TOE?

Bustochten in de maand Juli en Augustus

In de maanden juli en augustus zijn het dagtochten, voor deze dagtochten zijn bewoners uitgenodigd.

Komkommertijd of komkommernieuws

De term komkommertijd wordt vaak gebruikt in de zomervakantie. In de media, politiek en economie is er qua nieuws en actualiteiten dan vaak weinig tot niets te beleven. Veel mensen zijn immers op vakantie en politici houden zomerreces. Ook bedrijven liggen gedeeltelijk stil, denk aan de bouwvak. Het is in politiek, cultureel en economisch opzicht maar een slappe tijd. Kortom: het is komkommertijd.
Waar komt dit bijzondere woord eigenlijk vandaan?

Het woord komkommertijd is niet voorbehouden aan de Nederlandse taal. In België werd deze tijd vroeger ook wel aangeduid als 'Plattebonentijd'. In Noorwegen en Denemarken spreekt men wel van agurk(e)tid, terwijl in Duitsland gerept wordt van Sauregurkenzeit, ofwel de 'zurebommentijd'. En laten we de Poolse taal met sezon ogórkowy – dat letterlijk 'komkommerseizoen' betekent – niet vergeten. Ten slotte de Verenigde Staten, waar men de uitdrukking the big gooseberry time, het 'kruisbessenseizoen', gebruikt.

Betekenis van komkommertijd
Voor telers van komkommers valt de drukste periode in de zomer, vanwege de arbeidsintensieve oogst van komkommers. Veel andere bedrijven en ook de media hebben in die periode weinig te doen. Logisch: veel mensen zijn in die tijd op zomervakantie en veel bedrijven draaien een aantal weken op halve kracht.
Het is, kort gezegd, komkommertijd.
Overigens wordt die tijd ook wel eens opzettelijk *Kommertijd* genoemd, omdat kranten, internetsites en televisie in de augustusmaanden, vooral berichten over ellende, ongelukken en andere kommer en kwel. Voor de rest valt er weinig te melden namelijk.

Laten wij nu gewoon eens meedoen aan komkommernieuws!
Hierbij een aantal zomer-weetjes die u echt niet wil missen:

1. Over een bolletje ijs doe je ongeveer 50 likjes.
2. Met schoolslag zwemmen verbrand je 600 calorieën per uur.
3. In de zomer is de Eiffeltoren 15 centimeter langer, dan in de winter.
4. Mannen maken in de zomer gemiddeld 30 procent meer testosteron aan.
5. Het grootste schepijsje ooit was 2 meter 81 en werd geschept in, hoe kan het ook anders, Italië.
6. Het klimaat is niet enorm belangrijk voor ons welbevinden. Inwoners uit koelere landen zijn net zo gelukkig als inwoners uit warme landen.
7. Bij hitte worden we agressiever. Bij drie graden temperatuurstijging neemt het geweld in de VS met 14 procent toe.
8. Bij regen werken we dertig minuten langer en geconcentreerder dan als buiten de zon schijnt.
9. Warm weer maakt ons gevoeliger voor zwakke argumenten en we zijn minder kritisch ten aanzien van het nemen van besluiten. We zijn impulsiever.
10. Mensen worden in de zomer sneller verliefd.
11. In de stad kan het 7 graden warmer zijn dan op het platteland.
12. Waar veel mensen bij elkaar zijn, kan het zomaar 3 of 4 graden warmer worden. Denk aan een muziek festifal of braderieën.
13. De hoogste temperatuur ooit gemeten is 57,7 graden. Dat was in de Sahara.
14.

De redactie wenst u een mooie zomer toe.

Dit infobulletin is voor 2 maanden in verband met de zomervakantie

VASTE ACTIVITEITEN

Maandag- Dinsdag en Donderdag ochtend is de Tuinkamer geopend vanaf 10.15 uur

Maandagmiddag 14.30 uur: **HANDVERZORGING**
De activiteit hand en nagel verzorging vindt niet meer standaard wekelijks plaats op de maandagmiddag,

dit in verband met andere activiteiten.
Op het activiteitenoverzicht welke u elke week in de brievenbus ontvangt staat vermeld wanneer de hand en nagel verzorging plaats vindt.
Locatie: **Tuinkamer**

Dinsdag 09.00 - 17.00 uur: Kapster

Dinsdagmiddag 13.15 uur – 16.30 uur: Busuitjes **om de week**

14.30 – 16.00 uur: **KLAVERJASSEN** op het Centrale Plein

Woensdagochtend 10.30 uur: **GYMNASTIEK O.L.V. FYSIO IMPULSE**
Het afgelopen jaar zaten wij veel binnen. Dit kan een grote impact hebben op uw conditie, evenwicht en kracht. Iedere woensdagochtend komt een fysio van Fysiotherapiepraktijk **Impulse** groepsgym aanbieden.
Zij helpt u met eenvoudige bewegingsoefeningen in beweging te blijven of te komen.
U kunt dan koffie drinken van 10.00 – 10.20 uur

Woensdagmiddag 14.30 uur: **SJOELMIDDAG** in de recreatiezaal
Komt u allen gezellig sjoelen!

14.30 – 16.00 uur **KLAVERJASSEN** op het Centrale Plein

Donderdag 09.00 - 15.30 uur: Pedicure

Vrijdag 09.00 - 17.00 uur: Kapster

ACTIVITEITEN IN DE MAAND JULI / AUGUSTUS

Onze bewoners krijgen een weekoverzicht van activiteiten. We merken dat bewoners dit als prettig ervaren en hebben besloten om dit voort te zetten.

Voortaan zult u de grote activiteiten in het infobulletin kunnen terug zien, de kleinere activiteiten die alleen voor onze bewoners van de Ark gelden krijgen de bewoners wekelijks een overzicht in hun postvakje of op hun kamer.

Dinsdag	01 juli	14.30 uur	Breien

Woensdag	02 juli	10.30 uur	Bewegen
		14.30 uur	Sjoelen en Klaverjassen
Donderdag	03 juli	10.00-12.00 uur	H & A Mode
		15.00-16.00 uur	Elvis
Woensdag	09 juli	10.30 uur	Bewegen
		14.30 uur	Sjoelen en Klaverjassen
Donderdag	10 juli	10.30 uur	Tai Chi
		14.30 uur	Muzikaal Optreden Duo Caro
Maandag	14 juli	10.30 uur	Dansles
Dinsdag	15 juli	14.30 uur	Breien
Woensdag	16 juli	10,30 uur	Bewegen
		14.30 uur	Sjoelen en Klaverjassen
Donderdag	17 juli	's-middags	Zomerfeest BBQ olv Jan van der Zanden
Maandag	21 juli	10.30 uur	Yoga
		14.30 uur	Belevingsviering
Donderdag	24 juli	10.30 uur	Bewegen
		15.00 uur	Bingo

Vrijdag	25 juli	10.00-12.00	Marijke Mode
Maandag	28 juli	10.30 uur	Dansles
Dinsdag	29 juli	14.30 uur	Breien
---	---	---	---
Maandag	04 augustus	10.30 uur	Yoga
Woensdag	06 augustus	10.30 uur	Bewegen
		14.30 uur	Sjoelen en Klaverjassen

Donderdag	07 augustus	14.30-16.00	Amerikaanse Themadag Black en Blond
Maandag	11 augustus	10.30 uur	Dansles
Dinsdag	12 augustus	14.30 uur	Breien
Woensdag	13 augustus	10.30 uur	Bewegen
		14.30 uur	Sjoelen en Klaverjassen
Donderdag	14 augustus	10.30 en 14.30 uur	Bloemschikken
Maandag	18 augustus	10.30 uur	Yoga
Dinsdag	19 augustus	14.30 uur	Crea activiteit
Woensdag	20 augustus	10.30 uur	Bewegen
		14.30 uur	Sjoelen en Klaverjassen
Donderdag	21 augustus	10.30 uur	Bewegen

		15.00 uur	Bingo
Maandag	25 augustus	10.30 uur	Dansles
Dinsdag	26 augustus	14.30 uur	Breien
Woensdag	27 augustus	10.30 uur	Bewegen
		14.30 uur	Sjoelen en Klaverjassen
Donderdag	28 augustus	10.30 uur	Tai Chi
		14.30 uur	Zomerquiz

SNACK VAN DE MAAND JULI EN AUGUSTUS

Woensdag	02 juli	Slaatje
Woensdag	09 juli	Pancakes
Woensdag	16 juli	Broodje Sate
Woensdag	23 juli	Patat met kroket
Woensdag	30 juli	Broodje bal
---	---	---
Woensdag	06 augustus	Pizza

Woensdag	13 augustus	Patat en kipnuggets
Woensdag	20 augustus	Broodje rookworst
Woensdag	27 augustus	Poffertjes

Kosten: € 5,- inclusief drankje

U kunt gezellig vanaf 16.00 uur tot 17.30 uur hieraan deelnemen

THEMA-DINER

In de maanden juli en augustus zijn er geen thema diners in verband met de vakantie.
In september bent u weer van harte welkom.

Tijdens het themadiner van januari, april, september en november is er een lid van de Cliëntenraad aanwezig waar u eventueel vragen aan kunt stellen na afloop. U kunt ze herkennen aan hun badge.

ACTIVITEITEN- EN CONSUMPTIEKAARTEN

Wij willen graag extra aandacht vragen voor het bestaan van activiteiten- en consumptiekaarten. Beide kaarten zijn te verkrijgen in € 10,00 en € 20,00.
U kunt de consumptiekaart aanschaffen in het restaurant en bij de receptie.
De activiteitenkaart kunt u aanschaffen bij de receptie.
Met de consumptiekaart kunt u bijvoorbeeld uw wijntje of borreltje betalen maar ook de snackmiddag of de boodschappen uit het winkeltje. Met de activiteitenkaart kunt u bijvoorbeeld het bloemschikken of de bingo betalen.

Het is voor u en voor ons prettig als er meer met de kaarten wordt gewerkt, wij hoeven zo minder geld in ontvangst te nemen en schrappen van uw kaart af wat nodig is. Is uw kaart vol dan kunt u een weer nieuwe aanschaffen.

VERZOEK: PARKEREN IN DE VAKKEN

Wij willen u vriendelijk verzoeken om **uitsluitend** in de parkeervakken te parkeren!!!! Ook bij slecht weer.
Helaas gebeurt het regelmatig dat er auto's geparkeerd worden voor de ingang van de Ark.
Tevens een verzoek aan bezoekers met een fiets /scooter om deze te plaatsen in de daarvoor bestemde rekken.

OP DEZE MANIER KUNNEN WIJ MET ELKAAR ZORGEN DAT HULPVERLENERS (BRANDWEER / AMBULANCE) HUN WERK ZONDER BELEMMERING UIT KUNNEN VOEREN.

UO FIETS

Wist u dat u gebruik kunt maken van de duofiets
Dit is een fiets voor 2 personen. De bestuurder bedient en bestuurt de fiets. De bijrijder mag meetrappen (hoeft niet). Het is een fiets met trapondersteuning. U kunt de fiets door de weeks reserveren bij de receptie en in het weekend bij de medewerkers van het restaurant.
Wanneer u niemand heeft die u kan begeleiden is het ook mogelijk om met de fiets vrijwilligster te fietsen of met een zorg assistent.
U kunt u opgeven bij de receptie.

VERSTELWERKZAAMHEDEN AAN UW KLEDING

Hebt u kleding waar kleine verstelwerkzaamheden aan nodig zijn? Iedere 1e vrijdag van de maand is er een vrijwilligster aanwezig in de recreatiezaal om uw kleding te herstellen vanaf 14.00 uur.

In de maand juli zijn de dames niet aanwezig

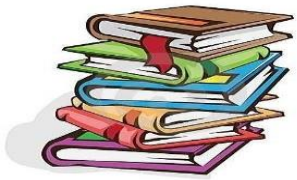
ROLSTOELBANDEN OPPOMPEN
Er is een vrijwilliger om de banden van uw rolstoel op te pompen. Geef uw naam door bij de receptie.

Dit geldt niet voor de scootmobiels, hiervoor kunt u terecht bij Meyra Retail en service of fietsenmaker.

CONSUMPTIE VOOR BEZOEKERS VOOR EIGEN REKENING

Bezoekers van de recreatiezaal van de Ark dienen voor o.a. koffie/thee te betalen

Dit geldt niet voor de bewoners van Careyn De Ark.



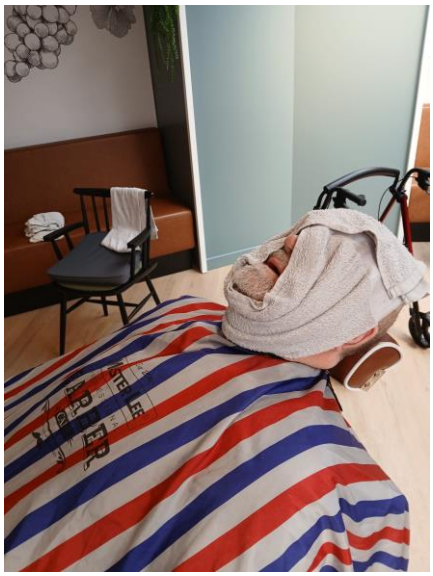
GROTE LETTER BOEKEN BIBLIOTHEEK

Vrijdagochtend om de week is de bibliotheek geopend van 10.00 uur tot 11.30 uur. U vindt de bibliotheek op de 3e etage, appartement 300

FOTO'S ACTIVITEITEN - TERUGBLIK

Bloemschikken in het restaurant, er werden weer prachtige bloemtaarten gemaakt.

Wandel-2-Daagse was een groot succes. Het was prima wandelweer en na afloop was er muziek op de parkeerplaats en een werden er heerlijk ijsje uitgedeeld.



De barber verwent de heren voor Vaderdag met een heerlijke scheer-behandeling

BELLEN TABLAEU BIJ DE VOORDEUR

Onderstaand ziet u een foto van de bellen tableau bij de voordeur.

Hier kunt op aanbellen wanneer de voordeur gesloten is.
Nu gebeurt het regelmatig dat er op de bovenste bel van Middin wordt aangebeld.

Middin is een andere organisatie welke ook in de Ark is gevestigd met haar eigen bewoners. Maar het is niet de bedoeling dat er daar wordt aangebeld als u voor Careyn komt.

Een vriendelijk verzoek namens de Middin collega's om op de juiste afdeling aan te bellen.

Hartelijk dank.

CLIËNTENRAAD

Op 6 juni heeft de cliëntenraad vergaderd met de interim-manager.

Punten die naar voren kwamen tijdens het themadiner van April zijn met haar besproken en worden nader bekeken. De twee bewoners die persoonlijk iets gedeeld hebben met degene van de cliéntenraad die bij het themadiner aanwezig was, zullen persoonlijk een antwoord krijgen.

De cliéntenraad is zich aan het verdiepen in het protocol: “inhuizen nieuwe bewoners”, zodat nieuwe bewoners een antwoord krijgen op alle vragen die naar voren kwamen tijdens de bijeenkomst nieuwe bewoners.

Na de zomervakantie komen we hierop terug.

De cliëntenraad is betrokken geweest bij de sollicitatiegesprekken met nieuwe kandidaat zorgmanagers.

We zouden het erg op prijs stellen als mensen zich beschikbaar stellen om lid te worden van de cliëntenraad, zodat wij zorg kunnen blijven dragen voor het welzijn van de bewoners. We vergaderen 1 keer in de 6 weken met de zorgmanager.

Tot slot wensen wij iedereen een goede zomerperiode toe.

Met vriendelijke groet

De cliëntenraad.

Zomerpuzzels

Puzzel: Woordzoeker Vakantie

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

BAGAGEBAND
BARBEQUEN
BOOT
BUITENLAND
CARAVAN
HOTEL
KAMPEREN
KOFFER
REIZEN
SLIPPERS
TAAL
TENT
VAKANTIE
VAKANTIEHUIS
VALUTA
VLIEGTUIG
VOUWWAGEN
VRIJETIJD
WATERIJS
ZONNEBADEN
ZONNEBRIL
ZWEMBAD

Streep alle woorden weg, de overgebleven letters vormen de oplossing!

KERKELIJKE ACTIVITEITEN JULI / AUGUSTUS

Zondag 6 juli 10.30 uur
Pastor F. Alkema

Zondag 13 juli 10.30 uur
Pastor Nabor Langstraat

Zondag 20 juli 10.30 uur
Pastor Nabor Langstraat

Zondag 27 juli 10.30 uur
Pastor P. van Beurden

Zondag 3 augustus, 10.30 uur
Pastor Nabor Langstraat

Zondag 10 augustus 10.30 uur
Pastor Nabor Langstraat

Zondag 17 augustus 10.30 uur
Pastor Nabor Langstraat

Zondag 24 augustus, 10.30 uur
Pastor F. Alkema

Zondag 31 augustus 10.30 uur
Pastor P. van Beurden

WIST U DAT …….

Wist u dat wanneer u in de badkamer een wasmachine of wasdroger heeft staan daarnaast ook een aftekenlijst hangt?
Deze aftekenlijst dient maandelijks afgetekend te worden nadat u of uw familie of naaste de filters hebben schoon gemaakt. Dit is een vereiste van de brandweer zodat we kunnen aangeven dat dit maandelijks daadwerkelijk wordt uitgevoerd.
Lukt het u nu niet, of heeft u geen familie of naaste die dit kan doen meldt u dit dan bij de receptie.
Dank u wel voor uw medewerking, zo houden we met elkaar de Ark een “veilige omgeving”

WEERSPREUKEN JULI / AUGUSTUS

Geeft Margriet geen zonneschijn, het hooi zal licht bedorven zijn.
Is **juli** heet en droog, dan houdt de winter kwaad betoog.
Is **juli** regenachtig, dan is augustus twijfelachtig.

In juli de morgenrood, `s avonds verkeert het weer in nood.

Geeft augustus niet veel regen, maar wel veel zonneschijn, dan krijgen we zeker goede wijn.
Als augustus zonder regen henen gaat, zal men zien dat de koe mager voor de kribbe staat.
Augustus eerste week heet en laf, ziet men veel winterse sneeuw, wacht maar af.
Noordenwind in augustus opgestaan, brengt standvastig weder aan.

PRIKBORD; dingen die u misschien nog wilt weten!

Beste bewoners, Denkt u er aan om uw voordeur dicht te doen als u uw appartement verlaat? Wij willen de bewoners verzoeken om **GEEN KETTING** op de deur te doen. In een noodgeval kunnen de medewerkers er dan niet in om u te helpen!	**Beste bezoekers,** Wij verzoeken u om uitsluitend de **hoofdingang** van de Ark te gebruiken, zowel als u het gebouw binnenkomt en het gebouw weer verlaat. Hartelijk dank voor uw medewerking
Openingstijden Receptie de Ark Maandag t/m vrijdag: **09.00 - 17.30 uur** Zaterdag en zondag : **Gesloten**	**Openingstijden Counter / Winkel** Maandag t/m zondag: 09.30 - 17.00 uur Restaurant is gesloten van 14.00-14.30 uur!
Vrijwilligers Wilt u graag iets weten over vrijwilligers werk, dan kunt u zich wenden tot de vrijwilligers coördinator Adrie Koning: Ad.Koning@careyn.nl of 06-23997849	**Activiteiten** Voor activiteiten kunt u zich wenden tot Marian van Galen en Sandra Spronsen. Zij zijn te bereiken in de Ark: 0174-29 36 47
Asito Care Heeft u een vraag of een klacht inzake de schoonmaak van uw appartement, meldt dit bij de receptie. Receptioniste vermeldt dit in het logboek van Asito en medewerkster Asito gaat dit voor u oplossen.	**Bericht voor familieleden** Wanneer u 's avonds laat of 's nachts het verzorgingshuis binnengaat, wilt u zich dan even melden bij de medewerkers van de verzorging?
Pastoraal medewerker Wanneer de pastorale medewerker Pastor N. Langstraat wilt spreken, dan kunt u dit aanvragen bij de receptioniste. Indien de receptioniste niet aanwezig is kan dit ook via de verzorging	**Meyra** Voor rolstoelen en scoot-mobiels en kleine problemen aan uw rollator. Kunt u contact opnemen met Meyra tel: 071-54 26 017
Compliment of klacht	**WIFI**

Als u een klacht heeft, bespreek deze dan eerst met de medewerker of de **EVV**- **E**erst **V**erantwoordelijke **V**erzorgende. Meestal wordt in dergelijk gesprek de klacht opgelost. Indien u niet tevreden bent met het antwoord of de oplossing kunt u zich wenden tot de receptie. Tevens kunt u daar ook de klachtenprocedure opvragen.	Wilt u gebruik maken van onze **WIFI** dan kunt u naar **Careyn Gasten** gaan met het wachtwoord: **S**amenwerkthet**B**eter Careyn De Ark Herenstraat 85, 2291 BD Wateringen Tel: 0174-29 36 47