

# VOOR ELKAAR

Magazine voor alle cliënten van Amsta en hun naasten

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



**Meer  
samenwerken:  
laten we elkaar  
beter leren  
kennen!**

**NR 1 - MET IN DIT NUMMER:**



**2**

**‘Een nieuw magazine!’**  
Monique Cremers (bestuurder)  
en Rob Bakker (CCR) vertellen



**3**

**In het kort**  
Over verbouwen, krasse  
Amsterdammers en meer



**6**

**Opgelost:**  
toch verhuizen naar een  
nieuwe kamer?



**7**

**Mijn moment**  
Lulu en Salah delen hun  
kennis met elkaar

## Zullen we elkaar wat beter leren kennen?



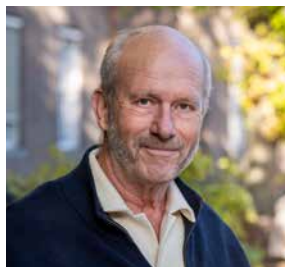
**MONIQUE CREMERS,  
BESTUURDER BIJ AMSTA:**  
“Aangenaam kennis te maken!  
Met plezier presenteer ik het  
nieuwe magazine van Amsta.  
We hebben het speciaal voor u  
- naasten en cliënten - gemaakt,  
in samenwerking met onze

Centrale cliëntenraad en de lokale cliëntenraden. Om elkaar (nog) beter te leren kennen. Dat is nodig, want familie en naasten zijn onmisbaar voor bewoners en cliënten en dus ook voor ons. En hoe beter je elkaar kent, hoe beter je elkaar kunt ondersteunen.

Onze cliënten kunnen niet altijd aangeven wie zij zijn of wat zij willen. U als naaste kunt u dat vaak wel. Zo komt uw betrokkenheid ten goede aan ons allemaal. Kleine momenten kunnen al zoveel betekenen. Een dochter die samen met haar moeder een paar keer per week het ontbijt voor alle bewoners bereidt. Een echtgenoot die zijn vrouw, die nu op een van onze locaties woont, helpt bij het douchen. Mooie momenten voor henzelf, waardevol voor andere bewoners én medewerkers. In een relatie bepaal je samen wat het beste werkt.

Laten we met elkaar in gesprek blijven over hoe u kunt helpen, hoe die extra steun behapbaar blijft en hoe we elkaar kunnen

versterken. En: wanneer je van betekenis kunt zijn voor een ander, voel je jezelf ook goed. Daar geloof ik sterk in, het is zelfs bewezen.”



**ROB BAKKER,  
VOORZITTER CENTRALE  
CLIËNTENRAAD:**

“Het gaat bij Amsta uiteindelijk om de cliënten. Vanuit de cliëntenraden proberen we

de belangen van de cliënten zo goed mogelijk te behartigen. Dat doen wij in nauw overleg met de verantwoordelijken binnen Amsta. Soms gaat het over abstracte thema's zoals huisvesting op langere termijn. Maar vaak ook hebben we het over heel concrete onderwerpen die van direct belang zijn voor de bewoner, bijvoorbeeld de kwaliteit van het eten, brandveiligheid of de toegankelijkheid van de locatie. U als naaste kunt hierbij helpen. Om effectief te zijn, hebben wij een korte lijn nodig met cliënten en verwanten: om te signaleren en om te helpen problemen op te lossen.

De cliëntenraden kunnen eigenlijk altijd nieuwe actieve leden gebruiken. Laat van u horen, neem contact met ons op zodat we kunnen kijken wat u kunt betekenen!”

### AMSTA CLIËNTENRADEN

Onze cliëntenraden behartigen de belangen van cliënten en hun naasten. Heeft u een vraag of wilt u iets bespreken? Neem dan contact op met de cliëntenraad van uw locatie, de cliëntenraad die de zorg vertegenwoordigt die u of u naaste afneemt of de Centrale cliëntenraad (CCR).

### Amsta heeft deze cliëntenraden:

Centrale cliëntenraad • Kleinschalig wonen • Geriatrische revalidatiezorg / Kortdurend verblijf • Verwantenkamer Karaad • Cliëntenkamer Karaad (vormen samen de cliëntenraad Karaad) • Lokale raden: De Schutse • Ritzema Bos • Flesseman • De Werf • Vondelstede • Dr. Sarphatihuis • Cliëntenraad in oprichting: De Poort en Jan Bonga

**CONTACTGEGEVENS:** [l.hanssen@amsta.nl](mailto:l.hanssen@amsta.nl)

**WIJ ZOEKEN LEDEN!** Bent u cliënt, cliëntvertegenwoordiger of voelt u verwantschap met mensen die zorg nodig hebben? En bent u gemiddeld twee tot vier uur per week beschikbaar? Amsta kan altijd nieuwe leden gebruiken. Uiteraard tegen een onkostenvergoeding. U bent van harte welkom! Bekijk de vacature op de website of mail direct naar [l.hanssen@amsta.nl](mailto:l.hanssen@amsta.nl).

[WWW.AMSTA.NL/OVER-AMSTA/CLIENTENRAAD](http://WWW.AMSTA.NL/OVER-AMSTA/CLIENTENRAAD)



“Als iedereen iets voor een ander doet, wordt de wereld alleen maar mooier”  
Ingrid Parker, lid cliëntenraad

Cliëntenraad Geriatrische revalidatiezorg / Kortdurend verblijf  
v.l.n.r.: Karin Strubbe, Ingrid Parker en Lan Hanssen



## In het kort



### MEER EN OEVER BESTE KLEINSCHALIGE LOCATIE

Hoe waarderen bewoners en familie de kleinschalige woonlocatie voor ouderen waarbij ze betrokken zijn? Cliëntenraad Kleinschalig Wonen vraagt dit jaarlijks uit via een vragenlijst. De raad bespreekt de uitkomsten met de clustermanagers. Leerzaam voor iedereen. Opvallend: de antwoorden zijn dit jaar positiever dan eerdere jaren. Elk jaar wordt er een 'beste Amstaclocatie kleinschalig wonen' uitgeroepen. Dit jaar is dat Meer en Oever. Een naaste van een bewoner van Meer en Oever schrijft: 'Als ik een cijfer zou moeten geven voor het contact met het personeel en voor de ervaren gastvrijheid, is dat een 10!'. De cliëntenraad verraste Meer en Oever met een taart en een schildje om het te vieren.

### DUURZAME VERBOUWING VOOR OVERTOOM

In juni zijn bewoners van De Overtoom verhuisd omdat hun gebouw uitgebreid wordt verbouwd. De locatie was hard toe aan een verbouwing om mensen met een verstandelijke beperking hier eigen-tijdse zorg te kunnen geven. Na de verbouwing krijgen de bewoners meer leefruimte en een appartement met een eigen badkamer. Het gebouw wordt bijna geheel energieneutraal: de nieuwe Overtoom wordt gasvrij en het krijgt een nieuw verwarmingssysteem dat gebruikmaakt van Warmte Koude Opslag. Hierbij halen warmtepompen warmte en koelte uit de bodem. Zo krijgt de locatie straks op een duurzame manier warmte in de winter en koeling in de zomer. En het fijne is dat



**SAMEN DUURZAAM!**



de warmte en koeling per kamer wordt geregeld. We verwachten in de loop van 2026 weer te kunnen terugkeren. Goed om te weten: tijdens de verbouwing blijft de dagbesteding gewoon open.



### VIJFMILJOEN MAAL DANK

10 november 2024 is de Dag van de Mantelzorg. Een dag om de vijf miljoen mantelzorgers in Nederland te bedanken voor alles wat ze doen voor hun naaste. Want die zorg en liefde zijn onmisbaar, ook als je naaste in een verpleeghuis woont, begeleid woont of ambulante begeleiding of dagbesteding krijgt. Voor Amsta een mooie aanleiding om juist nu deze eerste Voor Elkaar uit te brengen. Bedankt! [WWW.MANTELZORG.NL](http://WWW.MANTELZORG.NL)

### VR-BRIL GEEFT BEGRIP

Het is vaak moeilijk te begrijpen wat er verandert in het brein van mensen met dementie. Op Wereld Alzheimer Dag zette een aantal familieleden van mensen met dementie een Virtual Reality-bril op en kroop zo voor een klein half uur in het hoofd en leven van iemand met beginnende dementie. Ze konden ervaren waar iemand in dagelijkse situaties tegenaan loopt en hoe de omgeving hierop reageert. Ook maakte een aantal zorgmedewerkers van Amsta de VR-beleving mee. Na afloop bleek: de VR-bril gaf meer begrip, inzicht en gevoel.

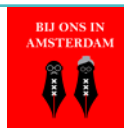


Lees meer op: [www.amsta.nl/over-amsta/nieuws](http://www.amsta.nl/over-amsta/nieuws)

### KRASSE AMSTERDAMMERS OVER VROEGER

Op 27 oktober 2025 viert Amsterdam zijn 750<sup>e</sup> verjaardag. Het jubileumjaar is afgelopen 27 oktober ingegaan en wordt gevierd met allerlei bijzondere festiviteiten. Zoals met de podcast 'Bij ons in Amsterdam'. Hierin vertellen onze alleroudste geboren en getogen Amsterdammers (90+) hoe het vroeger was in onze stad. Ook zes bewoners van Amsta; uit het Dr. Sarphatihuys, Flesseman, Nellestein, De Poort, Vondelstede en De Keyzer, komen aan het woord. In dit jubileumjaar verschijnt elke maand een nieuwe aflevering.

**Podcast 'Bij ons in Amsterdam' (gratis) te beluisteren via platforms als Spotify, Apple Podcast, Amazon en Podimo.**



## ZO LATEN WE SAMEN HET VERTROUWDE LEVEN DOORGAAN

Hoe meer je over iemand weet, hoe beter je elkaar kunt helpen en samenwerken. Binnen Amsta zetten we elke dag stappen om elkaar – bewoners, familie en medewerkers – nog beter te leren kennen. Wat levert dat op? En wat doen medewerkers en familie om de dag van cliënten mooier te maken?



‘Nu kan ook  
de begeleider  
met Mallory’s  
haar overweg’





Ingrid Parker



Elisabeth Rosheuvel



Vera en haar dochter Mallory

Elkaar leren kennen is volgens Ingrid Parker van de Centrale cliëntenraad broodnodig: “Zodra je als cliënt naar een verpleeghuis gaat, moet je veel loslaten. Het is dan ongelooflijk belangrijk dat ze daar weten waar jij jouw dag mee kleurt. Ik kom zelf uit de zorg en weet hoe hard we werken en hoeveel we voor een ander willen betekenen. Toch slaan we de vraag ‘Wie bent u nu echt?’ vaak over. Door juist wel die aandacht te geven, kun je iemand meer kwaliteit van leven geven.”

### ECHT LUISTEREN

Voor Ingrid begint de kennismaking liefst nog voordat iemand bij Amsta komt. “Laten zorgmedewerker, cliënt en degenen die naast de cliënt staan, samen een gesprek voeren. Dat kan ook de buurvrouw, je vereniging of de kerk zijn. Het is dé manier om informatie op te halen, maar ook om alvast afspraken te maken hoe we het vertrouwde leven van de cliënt samen laten doorgaan.”

“Zorgmedewerkers hoeven niet alles zelf te doen,” benadrukt Ingrid. “We hebben iedereen nodig. Hoor je dat een bewoner graag piano speelt? Vraag mensen om hen heen of een vrijwilliger om diegene te begeleiden.”

### ENTHOUSIASTE OUDERS

Binnen Amsta-locatie Schinkelhoek vervult moeder Vera Maartens een hoofdrol in het leven van haar dochter Mallory Lang. “Als het maar even kan, was en strijk ik haar kleren en doe ik haar haar. Ze heeft een ander soort haar, waarmee niet iedereen kan omgaan. Eén begeleider vroeg of ik het haar wilde leren. Zij kan Mallory nu ook helpen.”

Het valt Vera op dat ze op Schinkelhoek de familie steeds meer betrekken. “Ik keek mijn ogen uit bij de nieuwjaarsbijeenkomst. Zoveel ouders en en andere bekenden van de bewoners heb ik nog nooit bij elkaar gezien!” Ook de nieuwe groepsapp doet zijn werk. “Begeleiders delen daar foto’s van leuke activiteiten en doen daar oproepen, bijvoorbeeld voor de schoonmaakdag. Zelf heb ik een keer op verzoek gekookt voor een groep.”

### LIEVELINGSETEN

Ook in het Dr. Sarphatihuis wordt in kaart gebracht welke mensen belangrijk zijn voor een bewoner. Activiteiten-therapeut Elisabeth Rosheuvel is er kartrekker van het project

Samen Rijk. Met deze methode bouwen zij en haar teamcollega’s aan een goede samenwerkingsband met mantelzorgers en familie. “Zelf werk ik op een gesloten afdeling voor mensen met dementie. We voeren lange gesprekken met de naasten. Wat is de geschiedenis van hun ouder? Wat eet diegene graag? Aan welke kant van het bed lag vader of moeder? Maar ook: willen ze een activiteit ondernemen zoals een wandeling?” “Uit zo’n gesprek komen de mooiste dingen naar voren. Zo vertelde een familielid laatst dat haar tante vroeger een goede vriendin had. Wat bleek: die vriendin lag bij ons in het Sarphatihuis op een andere afdeling. We hebben toen een reünie georganiseerd. Eén woord van haar vriendin en ik zag de ogen van mijn cliënt oplichten. Prachtig!”

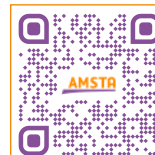
### 3X ELKAAR BETER LEREN KENNEN

Vindt u het ook belangrijk om elkaar te leren kennen? Wilt u meer betekenen voor uw naaste (en de zorgmedewerkers)? Drie praktische tips:

- Ingrid: “Loop gezellig de huiskamer in. Ga zitten, kijk wie er is en begin gerust een gesprek.”
- Vera: “Sluit je aan bij de cliëntenraad of de verwantenkamer.”
- Elisabeth: “Wil je iets weten, delen of doen voor een cliënt? Stap gewoon op een zorgmedewerker af.”

### TOEKOMST

Ingrid ziet dat de samenwerking tussen zorgmedewerkers en het netwerk van vrienden en familie steeds meer aandacht én vorm krijgt. En dat is hard nodig omdat het aantal ouderen in Nederland nog altijd toeneemt. “We moeten nog meer van ‘wij weten als zorg wat goed voor u is’ naar ‘vertelt u ons wat goed is voor u of uw familielid’. Bij Amsta zijn ze daar hartstikke goed mee bezig.”



**BEKIJK DE VIDEO:  
SAMENWERKEN IN  
SCHINKELHOEK**

# TOCH WEER VERHUIZEN?

## KWESTIE:

**Elly Huber-Bakker (94) wil graag verhuizen naar woonzorgcentrum De Schutse in West, thuis gaat het niet meer. Maar de aangeboden kamer vindt ze eigenlijk te klein.**



Elly Huber-Bakker woont al haar hele leven in de buurt van De Schutse. Als het lopen steeds moeilijker gaat waardoor ze almaar minder de deur uitkomt, ligt vereenzaming op de loer. Ook zelf koken lukt niet goed meer. Zoon Kees Huber (67): “Mijn moeder is een sociaal dier en nam zelf de beslissing om naar De Schutse te gaan. Een goede vriendin van haar en een buurvrouw woonden er al. Maar ze vond de kamer wat klein en onhandig ingedeeld. Naast haar sta-opstoel en bed is er weinig ruimte meer voor een tafel met een paar stoelen om spelletjes aan te spelen of om haar borduurwerk te kunnen doen. Omdat het thuis echt niet meer ging, hebben we toch met elkaar besloten de kamer te nemen. Mijn broer, zus en ik hebben de kamer opgeknaapt en mijn moeder was best tevreden. We zijn een ‘zwaai-familie’ dus de ligging bij de ingang vond ze fijn. Maar ze bleef erbij: ze wilde liever een grotere kamer.”



Elly Huber-Bakker

## GROTERE KAMER OM ‘THUIS’ TE ONTVANGEN

Bij aankomst in De Schutse, overlegde de familie met de manager en kwaliteitsverpleegkundige of mevrouw Huber later naar een grotere kamer zou kunnen verhuizen. Het extra werk voor de familie en de zorg was geen enkel issue.

Kees: “Het was prettig dat er meteen positief op onze vraag werd gereageerd. Zodra er een grotere kamer beschikbaar zou komen, kon mijn moeder verhuizen. Twee maanden later is het nu zover. Mijn moeder is heel blij: haar bed staat in de nis van haar nieuwe kamer zodat er genoeg ruimte overblijft voor een tafel met een paar stoelen eromheen. Zo kan ze haar drie kinderen, vier kleinkinderen en vier achterkleinkinderen thuis, in haar eigen kamer, ontvangen. Dat

vindt ze fijner dan in de gezamenlijke ruimte. En kan ze de spelletjes die ze graag met ons allen doet, zoals rummikub en canasta, in haar eigen kamer aan tafel spelen.”

“ Elly: ‘Ik ben zo blij met mijn grotere kamer! Van mijn knusse slaaphoekje tot alle ruimte voor m’n persoonlijke spullen.’





‘Salah en ik helpen elkáár door onze kennis te delen’

“

**Lulu McClain (83) woont in woonzorgcentrum De Werf en heeft een bijzondere band met vrijwilliger Salah Abdellatif (32).**

**Lulu:** “Ik heb in mijn leven in veel verschillende landen gewoond en had altijd de luxe van een tuin. Ik hou veel van tuinieren en heb groene vingers. Heel fijn dus dat De Werf, waar ik nu woon, zo’n prachtige tuin heeft. Maar ik zit óók in een rolstoel, dus heb ik hulp nodig om ‘m te onderhouden. Vrijwilliger Salah komt elke zaterdag om samen in de tuin te werken. Vooral als de zon schijnt, is dat een feestje. Hij is een schat. Voor mij, maar ook voor de andere bewoners. Ik bof maar met zo’n tuinman!”

**Salah:** “Ik werk in de tuin en Lulu helpt mij om Nederlands te leren. Ik ben hier nieuw, ik kom uit Egypte. Daar werkte ik als journalist en landschapsarchitect. Ik vind het heel erg mooi hoe vrijwilligerswerk mensen samenbrengt en hoe Lulu en ik elkaar helpen.”

## 4X HERKEN DE LOCATIE EN WIN!

Amsta heeft ongeveer dertig locaties in Amsterdam voor ouderen en mensen met een verstandelijke beperking. Herkent u op welke plekken deze foto's gemaakt zijn? We helpen u een handje met speuren, u vindt de foto's ook op [www.amsta.nl/locaties!](http://www.amsta.nl/locaties)

### 1. KOPJE KOFFIE? HET STAAT VOOR U KLAAR IN:

- A. restaurant De Ontmoeting in verpleeghuis De Poort in West ●
- B. de ontmoetingsruimte van de bewoners van de Polderweg in Oost ●
- C. het centraal steunpunt in Geldershoofd en Gravestein in Zuidoost ●



### 2. KOM KUNST KIJKEN EN DOE MEE MET DE FITOEFENINGEN IN:

- A. de tuin van Nellestein in Zuidoost ●
- B. de tuin van verpleeghuis De Werf in West ●
- C. een van de twee binnentuinen van de Schinkelhoek in Zuid ●



### 3. OVERAL KLEINE GRAPJES HELPT HERINNEREN IN:

- A. het Hemsterhuis in West ●
- B. Czaar Peterpunt in het centrum ●
- C. het ontmoetingscentrum de Keyzer in het centrum ●



### 4. HERKEN DE AMSTERDAMSE HOOGTEPUNTEN IN DE GANG VAN:

- A. verpleeghuis Flesseman in het centrum ●
- B. De Raak in Nieuw-West ●
- C. Ritzema Bos in Oost ●●



### DOE MEE EN WIN!

Stuur uw antwoord voor **18 december 2024** naar [redactie@amsta.nl](mailto:redactie@amsta.nl) en maak kans op een (kunst)werk naar keuze, gemaakt door mensen met het syndroom van Korsakov. Zij doen mee aan de dagbesteding in Werkplaats De Poort ([www.werkplaatsdepoort.nl](http://www.werkplaatsdepoort.nl)). Prijswinnaars krijgen voor 15 januari antwoord, de juiste antwoorden vindt u in de volgende Voor Elkaar!

### UW FOTO IN DE VOLGENDE QUIZ?

Stuur een foto van een bijzondere plek op de locatie waar u of uw naaste woont of naartoe gaat (bij voorkeur zonder mensen) voor 18 december 2024 naar [redactie@amsta.nl](mailto:redactie@amsta.nl). Vergeet niet te vermelden waarom deze plek zo bijzonder voor u is. Als uw foto wordt uitgekozen, ontvangt u een leuke attentie.

● Wonen en/of tijdelijk verblijf voor ouderen ● Wonen voor mensen met een verstandelijke beperking ● Wonen voor (jong)volwassenen met een verstandelijke beperking ● Dagbesteding voor senioren

De nieuwe Voor Elkaar verschijnt in maart 2025



### UITGELICHT: VAN 'T HOFFLAAN

- 42 ouderen met dementie en 24 mensen met een verstandelijke beperking wonen in kleinschalige woongroepen
- Elke bewoner heeft een eigen zit-slaapkamer en badkamer. De woonkamer en keuken worden gedeeld
- In de Watergraafsmeer sinds 2015
- Met beleefstuin met kippen en konijnen
- Familie en vrienden zijn altijd welkom
- Meer weten: [www.amsta.nl/locaties/van-het-hofflaan](http://www.amsta.nl/locaties/van-het-hofflaan)

Voor Elkaar is een uitgave van zorginstelling Amsta uit Amsterdam en verschijnt 3x per jaar.

**Redactieteam:** Marianne Brabander (CCR), Andrea Janssen, Anne-Marie Jansen, Bertie van der Linden, Ingrid Parker (CCR), Marjolaine Tel (hoofdreductie).  
**Beeldcoördinatie:** Nickel Didde.  
**Fotografie:** Suzanne Blanchart, Goedele Monnens, Marijn Scheeres.  
**Teksten:** Marcel Butterhoff, Marloes Levie e.a.  
**Vormgeving:** Communicatiebureau Zuurstof.  
**Druk:** Drukkerij Peters.

**Contact:** Amsta, Roeterstraat 2, 1018 WC Amsterdam.  
**E-mail:** [redactie@amsta.nl](mailto:redactie@amsta.nl)  
**Tel:** 020 554 04 04. [www.amsta.nl](http://www.amsta.nl)

© 2024 Amsta, Amsterdam  
 Niets uit deze uitgave mag geheel of gedeeltelijk worden veevoerdigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand of openbaar worden gemaakt, op welke wijze dan ook, zonder schriftelijke toestemming van Amsta. Amsta sluit elke aansprakelijkheid voor schade als gevolg van eventuele onjuistheden in dit magazine uit. Dit magazine wordt CO2 neutraal gedrukt en bezorgd.