

VOOR ELKAAR

Magazine voor alle cliënten van Amsta en hun naasten

www.amsta.nl

Verrijking voor
bewoners én naasten:
**een uitje
doorbreekt
de routine**

**Met elkaar
lukt het:
heerlijk
eropuit**

NR 2 - MET IN DIT NUMMER:



2

‘De wereld vergroot’

Uitjes? Yvonne van Keizerswaard vertelt



3

In het kort

Over vaste teams, jezelf kunnen zijn en meer



6

Opgelost:

toch mee op pad?



7

Mijn moment

Buurvrouwen van toen halen herinneringen op

'Na een gezamenlijk uitje voel je je meer één familie'

"Het eten is niet lekker of soms moet je lang wachten op zorg... Sommige mensen vinden het lastig om zorgmedewerkers te vertellen dat ze ergens een probleem mee hebben. Ik luister naar de verhalen van mijn medebewoners en breng eventuele kwesties tijdens onze bijeenkomsten van de cliëntenraad in. Langzaam maar zeker bereiken we met elkaar steeds meer.



samen naar klassieke muziek. Soms zijn er zelfs live optredens.

Er wordt in ons huis voldoende georganiseerd, de uitdaging zit hem vooral in de begeleiding van de activiteiten. Het komt regelmatig voor dat een activiteit of uitje niet kan doorgaan omdat er een tekort aan vrijwilligers is. Of de vrijwilligers worden ingezet om hand- en span-

diensten te verrichten die meer prioriteit hebben dan de geplande activiteit. In de cliëntenraad praten we hierover, maar het is logisch dat zorg voorgaat.

Daarom doe ik graag een oproep aan naasten om met ons mee te doen. Het geeft veel voldoening, zie ik om mij heen, om mee te maken hoe wij als bewoners leven, waar we onze kracht uit halen, welke leuke gezamenlijke activiteiten ons plezier geven. Ik verheug mij op het komende uitje: we bezoeken de kapel Vrouwe van alle Volkeren aan de Diepenbrockstraat!"

Yvonne van Keizerswaard (90), bewoonster en lid van de cliëntenraad De Schutse (woonzorgcentrum in West)

In De Schutse zelf is een vast maandelijks activiteiten-programma met onder meer bloemschikken, knutselen, film, bingo, een pubquiz en wandelen. Ik luister graag

UITGELICHT: DE POORT



- Wonen of tijdelijk verblijf voor ouderen die (medische) zorg nodig hebben
Dagbesteding voor mensen met Korsakov
- Middenin de stad aan het water van de Hugo de Grootkade sinds 1969, met weids uitzicht over Amsterdam vanaf alle zes etages
- Activiteiten binnen en buiten de deur met familie en naasten
- Restaurant De Ontmoeting op de begane grond wordt mede gerund door bewoners en leerlingen van het ROC
- De deur niet uit voor de opticien, kapper of kerkbezoek
- Meer weten: www.amsta.nl/locaties/de-poort

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), Marjoleine Tel (hoofdredactie).
Beeldcoördinatie: Nickel Diddé.
Fotografie: Suzanne Blanchard, Goedele Monnens.
Teksten: Marcel Butterhoff, Marloes Levie e.a.
Vormgeving: Communicatiebureau Zuurstof.

Druk: Drukkerij Peters Amsterdam BV.
Contact: Amsta, Roeterstraat 2, 1018 WC Amsterdam.
E-mail: redactie@amsta.nl
Tel: 020 554 04 04. www.amsta.nl

© 2025 Amsta, Amsterdam
De foto's en teksten uit dit magazine mogen niet zonder toestemming van Amsta vermenigvuldigd of gepubliceerd worden. Amsta sluit elke aansprakelijkheid voor schade als gevolg van eventuele onjuistheden in dit magazine uit.

Vaste teams, vertrouwde gezichten

Vanaf begin dit jaar controleert de Belastingdienst streng op schijnzelf-standigheid onder zzp'ers. Amsta is altijd blij en dankbaar geweest met zzp'ers die zijn ingesprongen op momenten dat daar behoefte aan was. Maar vaste teams met bekende gezichten bieden de cliënten en hun naasten de meest prettige leefomgeving. Het nieuwe beleid is voor Amsta een extra stimulans om samen met de tijdelijke zorgmedewerkers de mogelijkheden te onderzoeken voor een passend, vast contract. Ook in een dienstverband is het goed mogelijk om bij Amsta flexibel te werken. Zo kunnen we de gewaardeerde flexwerkers behouden en bouwen we verder aan een vertrouwde wereld voor de bewoners.



PERSOONLIJK INKIJKJE:

verhalen van Amstadammers

Bij het werven van nieuwe collega's is Amsta gestart met het delen van verhalen van Amstadammers, mensen die bij Amsta werken. Zoals Brech, manager op een afdeling waar mensen tijdelijk verblijven met een delier of na opname in het ziekenhuis. Of Roeline, GZ-psycholoog in het expertisecentrum Korsakov. En Stanley die als begeleider mensen weer op de been helpt met op het eerste gezicht eenvoudige dingen zoals meubels maken.



De verhalen geven een inkijkje in het bijzondere werk van dit drietal en het contact met de mensen voor wie zij zich inzetten. Op een persoonlijke manier, waarin je voelt hoe het is om een Amstadammer te zijn. Werken bij Amsta is mooi, maar het vraagt ook om een flinke portie lef, veel liefde en doorzettingsvermogen. Als Amstadammer krijg je daar veel voor terug: uitdaging, afwisseling en ruimte om te leren. En vooral: dat je jezelf mag zijn.

► Ook Amstadammer worden? Kijk op werkenbijamsta.nl

Lekker

JEZELF ZIJN



Jezelf kunnen zijn, wie vindt dat niet belangrijk? Angst voor uitsluiting of afwijzing is een belangrijke reden waarom een deel van de roze senioren niet naar een verzorgingstehuis wil, wijst onderzoek uit. Amsta wil er zijn voor alle (oudere) bewoners van Amsterdam, om samen te kunnen wonen en leven op een manier die past bij je verleden, gewoontes en geaardheid. Het Rozeneiland, een afdeling van het Dr. Sarphatihuis, is er voor LHBTQIA+ -ouderen. Respect, acceptatie en veiligheid staan bovenaan. De medewerkers van Rozeneiland zijn open minded en voelen zich verbonden met de LHBTQIA+-gemeenschap. Weten hoe het is om op Rozen-eiland te wonen? Bekijk dan deze film: https://youtu.be/3Z_OFXIRazc



Thema: eropuit!

VERRIJKING VOOR BEWONERS ÉN NAASTEN: EEN UITJE DOORBREEKT DE ROUTINE

Lekker eropuit is niet alleen leuk, het verdiept je dag. Binnen Amsta zetten veel medewerkers, vrijwilligers en naasten zich in voor uitjes in huis en erbuiten. Geestelijk verzorger Saskia Heusèrr, activiteitenbegeleider Hank de Graaf en vrijwilliger Steven Engel vertellen hoe deze nieuwe ervaringen de bewoners en jezelf verrijken.



“Weer of geen weer, Robert en ik fietsen hele einden overal naartoe, iets lekkers mee in de fietstas. We genieten er allebei net zo veel van’

Edith Muller (83) over de tweewekelijkse tandem-uitjes met zoon Robert Casoeto (62) die in Nellestein woont



Saskia Heusèrr (De Werf)



Hank de Graaf (De Poort)



Steven Engel met Walter (Van 't Hofflaan)

Een uitje is meer dan een gezellige bezigheid, weet geestelijk verzorger Saskia: “Voor ieder mens is het belangrijk om betekenisvolle ervaringen te blijven opdoen en te blijven groeien. Dat houdt niet op als je ouder wordt. Met een uitje doorbreek je de routine, prikkel je de zinnen en leer je anders naar jezelf te kijken. ‘Hé, ik kan dit nog steeds doen!’ Zo’n activiteit hoeft overigens niet nieuw te zijn. Ook teruggaan naar wat voor cliënten gewoon was, is waardevol.”

Uitstapjes vergroten volgens Saskia ook de onderlinge band: “Komt er een groep terug die het goed heeft gehad, dan zie je een grotere verbondenheid.” Ook medewerkers, naasten en vrijwilligers gedijen goed bij gezamenlijke uitjes. “Een tijd terug gingen we met de bus naar het Zuiderzeemuseum. Het was als een schoolreisje, waarbij we op de terugweg samen zongen. Zo’n dag biedt ook naasten veel: ‘Dit kan ik nog wél samen met mijn ouder doen’. En belangrijk: doordat je elkaar beter leert kennen, weet je elkaar later makkelijker te vinden.”

LEESCLUB IN EIGEN KAMER

Binnen de Korsakov-units van De Poort is Hank de ‘man van de uitjes’. Bezoekjes aan de dierentuin, naar de voetbal-leeuwinnen, molens zien in Kinderdijk, toertochten langs de kust... met ‘zijn’ busje neemt hij telkens een andere groep mee op pad. Hank: “Tijdens uitjes leer je elkaar anders kennen. Bewoners vertellen meer over wat ze hebben meegemaakt, waar ze hebben gewerkt en wat voor hobby’s ze hebben.” Het liefst doet Hank activiteiten die passen bij de interesses van bewoners én die hen laat meedoen aan de samenleving. “Met muzieklief-

hebbers ga ik bijvoorbeeld naar open podia in Hilversum en Baarn. De organisatie herkent ons inmiddels. Dat geeft een leuke interactie: bewoners voelen dat ze erbij horen. Maar je kunt ook denken aan activiteiten die bewoners betrekken bij wat er speelt in de wereld. Zo bezoeken we herdenkingen en vieringen op 4 of 5 mei.”

Om eruit te zijn, hoeft je niet per se naar buiten. Saskia noemt de leesclub die ze in De Werf oprichtte. “Een van de deelnemers ontvangt ons op zijn kamer. Voor de anderen is dat een uitstapje: net als vroeger kom je bij vrienden thuis.” Hank voegt toe: “Ooit organiseerden we de Mundial-week. Met aankleding en eten van over de hele wereld waren bewoners thuis op vakantie.”

KROKET EN FRIKANDEL

Vrijwilliger Steven weet hoeveel plezier het geeft om er met een bewoner op uit te gaan. “Deze zomer vroeg een kennis me of ik vrijwilliger bij woonzorgcentrum Van ‘t Hofflaan wilde worden. Ik wilde altijd zoiets doen, dus dit was een mooie kans. Nu ga ik elke twee weken op pad met Walter. We brengen blikjes naar de super, waarna we met het statiegeld een kroketje en frikandel bij de snackbar kopen.” In het begin was het wennen voor Steven: “Ik kon Walter slecht lezen: had hij het wel naar de zin? De laatste keren zei hij dat hij me vertrouwt en het fijn vindt dat ik er ben. Het is mooi dat ik op deze manier iemand kan helpen die minder contact heeft met anderen.” Samen met Hank en Saskia roept hij iedereen op om ook een steentje bij te dragen: “Eropuit is een verrijking voor iedereen.”

GA SAMEN MEE OP PAD

Op onze Amsta-locaties steken medewerkers, naasten en vrijwilligers met elkaar de handen uit om de uitjes en activiteiten mogelijk te maken. Doe ook mee om meer voor de bewoners mogelijk te maken! U maakt er niet alleen een cliënt, maar ook uzelf gegarandeerd blij mee.

Dichtbij:

- Kop koffie/lunch in de buurt
- Ontbijten bij Ikea
- Wandeling in het park
- Samen naar Artis
- Bezoek aan Ajax
- Eten op de Pannenkoekenboot
- Grachtenrondvaart
- Met de stadspas naar bios of museum
- IJsbeelden in Centrale Markthal

Wat verder weg:

- Visje eten in IJmuiden
- Bezoek aan Almere Jungle
- Sightseeing in Volendam
- Toeren langs bollen-velden en bloesems
- Kastelentour Midden-Nederland

Heeft u zelf een idee voor een uitje?

Overleg met de mensen op de Amsta-locatie.

TOCH MEE EROPUIT?

KWESTIE:

Reinaldo Nickelson (52) kan zich moeilijk verstaanbaar maken, omdat hij doof is en autisme heeft. Activiteiten en uitjes zijn daardoor lastiger voor hem. Hoe kan hij dan toch meedoen?

Reinaldo is al jaren alleen in Nederland. Geboren op Sint Eustatius met een verstandelijke beperking kwam hij naar Amsterdam voor zorg en ondersteuning. In de jaren '90 verhuisde hij naar de Amsta-locatie aan de Overtoom.

Vrijwilliger Erna Medema (70) schetst: "Reinaldo is volledig afhankelijk van medewerkers. Die doen hun best met enkele gebaren - hij leerde gebarentaal bij de vorige zorginstelling - maar dat komt niet altijd bij hem binnen. Vooral de week-ends zijn stiller voor hem, omdat andere bewoners vaak bij hun familie zijn. Reinaldo heeft helaas geen contact meer met zijn familie. Zijn moeder overleed."



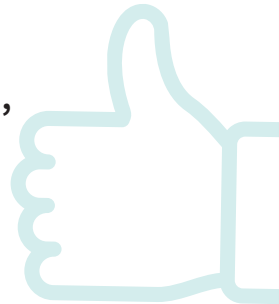
Erna Medema en Reinaldo

Omdat Reinaldo moeilijk kan aangeven wat er aan de hand is, is het lastiger voor hem om zonder extra begeleiding aan uitjes mee te doen. "Ik heb begrepen dat een bezoek aan een pretpark met springende kleuters ooit leidde tot een heel heftige reactie van zijn kant."

WANDELINGETJES ÉN DOLFINARIUM

Om meer voor Reinaldo te betekenen, schakelde een medewerker tien jaar geleden vrijwilliger Erna in. "Die wist dat ik gebarentaal beheerste. Reinaldo en ik begonnen samen met lezen. Later kwamen daar een picknick in de tuin en wandelingen in het Vondelpark bij. Zijn gebaren zijn wat slordig, maar goed genoeg om gesprekjes te voeren. Ook al weet ik het antwoord al, ik vraag hem altijd of hij thee of koffie wil. Zo kan hij iets terugzeggen. Dan is hij helemaal gelukkig." Erna is ook Reinaldo's metgezel bij groepsuitjes. Zo gingen ze naar dierenparken en de bios. "Ik leg uit wat er gebeurt en vraag hem bijvoorbeeld wat hij drinken wil. Zelfs in het drukke

Dolfinarium had hij het naar de zin." Reinaldo woont nu tijdelijk op locatie Nellestein. Hoewel verder van haar huis, komt Erna nog elke twee weken. "Die grote grijns op zijn gezicht en die tevreden geluiden als ik vraag of we gaan schilderen of eropuit gaan... dat is zo waardevol."



“Erna: ‘Die grote grijns op zijn gezicht, die tevreden geluiden. Dat is zó waardevol’



Met dank aan Open Atelier Zuidoost (OAZO), Galerie Kruitberg 1003A

‘Heerlijk om met Mia herinneringen op te halen’

Rietje Wijnberg (84) woont zelfstandig. Drie keer per week gaat zij naar de dagbesteding in woonzorgcentrum De Schutse.

Rietje: "Een kop koffie en een praatje: het is voor mij echt een moment om naar uit te kijken. Onder de mensen zijn in De Schutse was altijd al gezellig, maar het werd nog leuker toen ik vrijwilliger én oude bekende Mia daar tegenkwam. Zij was vroeger mijn kleine buurmeisje. We praten over van alles en nog wat, maar vooral veel over vroeger. Ik woon nog altijd op hetzelfde adres. 'Ooh, ken je die nog? En hoe gaat het met die? En woont die nog in de straat? Hoe gaat het eigenlijk met de groenteboer?' Het doet mij erg goed om samen met Mia herinneringen op te halen."

Mia Obbens (72): "Ik vind het heel fijn om die vreugde te kunnen brengen. Als vrijwilliger help ik mensen door bijvoorbeeld mee te gaan naar een arts. Of ik bied een luisterend oor. En de momenten met Rietje zijn óók voor mij een groot feest!"

Ook in 'Mijn moment' met een bijzondere Amsta gebeurtenis? Stuur een e-mail naar redactie@amsta.nl

TEST UW AMSTA-KENNIS EN WIN!

1

Welke onderneming bevond zich in Flesseman voordat het een verpleeghuis werd?

- A. Groothandel in textiel
- B. Bank
- C. Bierbrouwerij



3

Hoeveel honderdjarigen* telt Amsta? En hoeveel 'jonkies'* (veertig jaar en jonger)?

- A. 21 honderdjarigen, 76 jonkies
- B. 6 honderdjarigen, 136 jonkies
- C. 43 honderdjarigen, 152 jonkies

*Op 8 januari 2025

2

Op welke locatie is het tweede seizoen van de dramaserie 'Het geheime dagboek van Hendrik Groen' opgenomen?

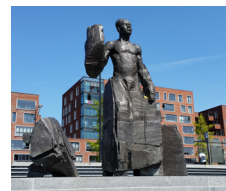
- A. Nellestein in Zuidoost
- B. Dr. Sarphatihuys in het centrum
- C. Vondelstede in West



4

Welke Amsta-locatie is vernoemd naar een internationale strijder tegen racisme, uitbuiting en kolonialisme?

- A. De Admiraal in West
- B. Anton de Kom in Zuidoost
- C. Jan Bonga in Nieuw-West



DOE MEE EN WIN!

Stuur uw antwoord voor **30 april 2025** naar **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).



'Nooit win ik een prijs, zo leuk!'

(Mevrouw Beentjes, bewoonster De Vondelstede wint de prijs van de quiz Voor Elkaar november 2024: een unieke theelichthouder van Werkplaats De Poort).

Meebeslissen, meepraten: word lid van de cliëntenraad!

Als naaste bent u nauw betrokken bij het leven van uw familielid of bekende. Zet uw ervaring en expertise in om dat leven **nóg** een stukje mooier te maken!

Hoe? Als lid van de cliëntenraad praat u mee over de zorg, dagbesteding en huisvesting van de cliënten. U bent van harte welkom om deel te nemen in een van onze cliëntenraden waarvoor wij leden zoeken:

- Praat mee over de kwaliteit van de zorg en de dienstverlening aan onze cliënten
- U ontvangt een onkostenvergoeding
- U bent twee tot vier uur per week beschikbaar
- Voor cliënten, cliëntvertegenwoordigers of als u verwantschap voelt met mensen die zorg nodig hebben

Bekijk de vacature op de website of mail direct naar **l.hanssen@amsta.nl**.

AMSTA CLIËNTENRADEN

Onze cliëntenraden behartigen de belangen van cliënten en hun naasten. De cliëntenraad is een afvaardiging van cliënten of hun vertegenwoordigers.

Amsta heeft de volgende cliëntenraden:

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

Contactgegevens l.hanssen@amsta.nl

WWW.AMSTA.NL/OVER-AMSTA/CLIENTENRAAD



Voltallige cliëntenraad Vondelstede