

VOOR ELKAAR

Magazine voor alle Amsta vrijwilligers, onze cliënten en hun naasten

www.amsta.nl

**Door-
zomer-
eren?
Zo blijf je koel!**

(draai dit
magazine om)

Met een stapje extra:
**vakantietijd
voor allemaal**

NR 3 - MET IN DIT NUMMER:



2

'Zorgen doe je samen'

Juist nu! Kees Huber
(cliëntenraad-lid) vertelt



3

In het kort

Over bubbels & bakken,
750 jaar Mokum en meer



6

Opgelost:

Groene vingers weer
in actie



7

Mijn moment:

Bekijk het leven in volle
glorie vanuit de riksja

‘Nu een stapje meer om de extraatjes door te laten gaan’

“Het is altijd fijn als familie van bewoners af en toe kan helpen, maar juist in de zomer is het van extra belang. Veel medewerkers en vrijwilligers gaan op vakantie. De zorg gaat door maar de extraatjes kunnen er dan bij inschieten. Mijn broer, zus en ik bezoeken mijn moeder Elly Huber-Bakker in De Schutse wekelijks om de beurt. Als je regelmatig langskomt, leer je ook de andere bewoners kennen en hun gedrag herkennen. Het wordt dan makkelijker om ook eens een buurman of buurvrouw mee te nemen op bijvoorbeeld een wandeling of samen een spelletje te spelen. Je kunt die onwennigheid loslaten als je vertrouwd wordt met de wereld van je naaste.

Ik vind overigens dat je niet per se zélf op zoek moet gaan naar extra klusjes. Laat de zorg weten dat je je graag (meer) wilt inzetten voor de bewoners. De zorgmedewerkers kunnen familieleden en bekenden uitnodigen om bepaalde activiteiten te ondernemen. Het is belangrijk dat de locatie het hen makkelijk maakt om die activiteiten uit te voeren. Als je gevraagd wordt om koffie te schenken, zorg dan dat de koffie klaarstaat. Of vertel hoe je snel de zorg kunt bereiken bij een noodsituatie, wanneer je even inspringt in de gezamenlijke huiskamer bijvoorbeeld.

Zorgen voor je naaste doe je samen. Als de familie en de zorgmedewerkers elkaar begrijpen, krijg je meer voor elkaar. Ik ben sinds kort lid van twee cliëntenraden omdat ik mijn steentje wil bijdragen. Het kost me elke week ongeveer een uur, ik heb dat er graag voor over. De cliëntenraad heeft invloed op het reilen en zeilen van de locatie maar ik zeg eerlijk: je moet volhardend zijn. Er is onder naasten veel herkenning hoe het nog beter kan. Steekt u graag uw voelspriet uit en wilt u graag adviseren? U bent van harte welkom bij een van onze cliëntenraden!”



Kees Huber (67), lid van cliëntenraad De Schutse en van cliëntenraad Kleinschalig wonen, Geriatrie revalidatiezorg/Kortdurend verblijf.

UITGELICHT: DE JUTTERIJ



AMSTA

- Ontmoetingsplek en dagbesteding voor mensen met dementie op jonge leeftijd
- Van maandag t/m vrijdag geopend van 10 - 16 uur op woonlocatie De Beusemacker (Nieuw-West)
- Individuele en groepsactiviteiten in een gezellige, warme en ongedwongen sfeer
- Goed bereikbaar met de auto en openbaar vervoer
- Onderdeel van Amsta's expertisecentrum voor mensen met dementie op jonge leeftijd
- Info: www.amsta.nl/locaties/dagbesteding-de-jutterij

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

Redactieteam: Stephanie Albicher, Anne-Marie Jansen, Andrea Janssen, Francien Koopman (CCR), Bertie van der Linden, Ingrid Parker (CCR), Marjolaine Tel (hoofredactie).
Beeldcoördinatie: Nickel Didde.
Fotografie: Suzanne Blanchard, Sterre Mertens, Goedele Monnens, Stadsarchief Amsterdam.
Teksten: Karen Kroonstuiver, Marloes Levie e.a.
Vormgeving: Communicatiebureau Zuurstof.

Druk: Drukkerij Peters Amsterdam BV.
Contact: Amsta Amsterdam, 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.

Souhail Chaghoulani nieuw lid raad van bestuur



Amsta heeft sinds april een nieuwe bestuurder: Souhail Chaghoulani. Samen met voorzitter Monique Cremers vormt hij het bestuur bij Amsta. Hij werkte eerder als programmadirecteur in het sociaal domein bij de gemeente Utrecht. Souhail is met veel enthousiasme en nieuwsgierigheid gestart: "Samen met Monique bouw ik graag verder aan persoonsgerichte zorg en een warme omgeving. Waar iedereen zich welkom voelt en je als Amstadammer hier optimaal aan kan bijdragen."

PODCAST EN MEER:

ook Amsta viert Amsterdam 750 jaar



Dit jaar vieren we dat Amsterdam 750 jaar bestaat. Dat betekent een zomer vol (buurt)activiteiten, ook bij verschillende Amsta-locaties. Daarnaast maakten we in kader van 750 jaar Amsterdam een podcast over het Dr. Sarphatihuis. Net als de stad een plek vol geschiedenis, maar lang niet alle verhalen van dit monumentale



huis zijn bekend. De podcast 'Hoor eens hoe het begon...' neemt je mee in het verleden van deze bijzondere plek, die al sinds de opening in 1872 de functie heeft om kwetsbare Amstammers (soms met een rafelrandje) op te vangen. Al is er in de loop der jaren natuurlijk ook flink wat veranderd. Wist je bijvoorbeeld dat tot in de jaren '50 bewoners met elkaar op grote slaapzalen sliepen?

► **Meer weten? Kijk op** www.amsta.nl/podcast

► **Amsterdam 750 jaar: kijk wat er zoal te doen is op diverse locaties (en informeer ook op uw locatie) op** amsta.nl/Amsterdam750jaar

Bubbelen en bakken dankzij de Vrienden van Amsta



Een high tea op zondagmiddag, een dagje naar de Keukenhof of samen aapjes kijken in Artis. Geluk zit vaak in kleine dingen. Amsta ontvangt van de overheid alleen geld voor de noodzakelijke zorg en ondersteuning van bewoners en cliënten. Extraatjes worden mogelijk gemaakt door giften en schenkingen van derden. Daarom is de Stichting Vrienden van Amsta

opgericht. De Vrienden ondersteunen activiteiten en middelen die het welzijn van de bewoners en cliënten bevorderen. Dit zijn vaak uitstapjes, maar soms ook dingen waar bewoners dagelijks van genieten. Zoals een bubbelbad waarin bewoners van locatie Jan Bonga kunnen ontspannen of een keramiekoven voor de Korsakov-afdeling van De Poort.

► **Meer weten of doneren? Kijk op** amsta.nl/vrienden-van-amsta

Thema: doorzomereren!

EEN KLEIN STAPJE EXTRA BEZORGT ELKE AMSTERDAMMER EEN ZONNIGE DAG

Amsta
Samen de zomer in:
doet u mee?

Uw vaste contactpersoon
bij Amsta weet meer!
[amsta.nl/
samendezomerin](https://amsta.nl/samendezomerin)



Eindeloos doorzomereren: wie geniet er niet van? In deze vakantieperiode is het daarom fijn om een stapje meer te doen voor de achterblijvers. De zorg gaat altijd door, maar juist de extraatjes bezorgen onze bewoners een zonnige dag. Dat kan iets simpels zijn. En het hoeft niet altijd veel tijd te kosten. Lees maar!



Claudi Sporkslede



Niels Veld (Flesseman)



Gwenne van Rennes (Dr. Sarphatihuys)

“Je hoeft nergens aan vast te zitten als je eens extra komt helpen,” zegt Claudie Sporkslede. “Je kunt het gewoon een keertje doen en zien of dat bevalt.” Claudie’s zoon Refferty woont op de Schinkelhoek. “Om de week help ik Refferty bij het hockeyen. Maar koken voor Refferty en zijn huisgenoten, daar heb ik geen vaste afspraken over. Ik doe dat als ik zin en tijd heb. Het is zo leuk, dat koken voor de groep. Je ziet dat de bewoners en zorgmedewerkers het ook gezellig vinden. Als iemand anders eens een keer kookt, dan geeft dat een andere sfeer in huis. En het zijn goede eters hier, er wordt vaak twee keer opgeschept.”

KLEIN GEBAAAR, GROOT EFFECT

Niels Veld, clustermanager van woonzorgcentrum Flesseman (Centrum), ziet dat naasten vaak niet goed weten wat je extra zou kunnen doen. Niels raadt aan: “Kijk welk moment jou het beste uitkomt om mee te helpen, dat kan per week of maand verschillen. Het is ook belangrijk om te kijken welke wensen er bij de bewoners zijn. Wil je een keer iets extra’s doen, vraag dan gerust aan je contactpersoon waar behoefte aan is.” Niels geeft aan dat je ook klein kunt denken. “Ieder mens wordt graag gezien. Dus ga je als naaste bijvoorbeeld een boodschap doen voor je moeder, vraag dan ook eens aan haar burens of die misschien óók nog iets nodig hebben. Zo simpel kan het zijn. Zulke kleine dingen kunnen iemands dag al mooier maken. Wij hebben best veel kwetsbare bewoners die geen naasten

meer hebben. Maar we hebben wel kleurrijke buurtgenoten die af en toe helpen als vrijwilliger. Hulp bij het Senior Pride Concert voor onze deur bijvoorbeeld, veel van onze bewoners gaan er dankzij hun inzet naartoe. Echt hartverwarmend. En elke dinsdag en donderdag is er iemand uit de buurt om de nagels van bewoners te verzorgen. Dat brengt voor de bewoners ook weer een leuke reuring met zich mee.”

BIJSPRINGEN OP LOCATIE

De zomerbezetting rond krijgen kan voor locaties een uitdaging zijn. De meeste mensen gaan nu eenmaal op vakantie tussen mei en september. Zijn er in deze periode ook nog zieken? Dan is het rooster vullen een hele puzzel. We zoeken allereerst naar medewerkers uit de Amsta Flexpool. Als dat niet lukt, benaderen we uitzendbureaus. Want vakantietijd of niet, de zorg gaat goed en verantwoord door.

Is de zomer voor het zorgpersoneel vaak drukker, voor medewerkers bij de ondersteunende diensten is het in de zomertijd vaak wat rustiger. Veel vaste meetings worden dan geschrapt, bijvoorbeeld. Gwenne van Rennes is projectmanager kwaliteit en samenwerking en maakt van die

relatieve rust gebruik om af en toe bij te springen op verschillende locaties. Haar leidinggevende stimuleert dat iedereen wel een keer meehelpt in de zomer. Wat Gwenne dan doet? “Ik ondersteun waar nodig is. Meestal is dat in de huiskamer. Ik help in de ochtend met het ontbijt: broodjes smeren en eten. Zo kunnen de verzorgenden hun aandacht geven aan bewoners met opstaan, wassen en aankleden. Tijdens het ontbijt maak ik natuurlijk ook een praatje met de bewoners. Ik vind het goed om een steentje bij te dragen in een drukke periode. Daarnaast vind ik het contact met mijn collega’s die de dagelijks zorg en ondersteuning aan bewoners bieden leuk. Ik denk oprecht dat het helpen op locatie mij een betere projectmanager maakt. De inspringklussen helpen mij om verbonden te blijven met de dagelijkse praktijk. Zo kan ik betere keuzes maken en zorgen dat mijn projecten goed aansluiten bij de werkvloer en bij wat er écht nodig is.”

“Het is zeker heel gezellig om met de andere bewoners te babbelen,” bevestigt Claudie. “Helemaal als je dan ook naasten van andere bewoners ontmoet. Je kunt dan ervaringen delen, want je maakt toch dezelfde dingen mee.”

HOOGZOMER-DOE-TIPS

Wandeling in het park * rondvaarttocht * koffie op terrasje om de hoek * (voor)lezen of foto’s bekijken onder de parasol * duo-fietsen * uitje naar zee * bezoek 1 van de meer dan 100 Amsterdamse fontein (steek samen je voeten in het water) * naar de markt * ijsje eten * waterpistoolspel

GROENE VINGERS WEER IN ACTIE

KWESTIE:

Manuel Garcia (74) woont in het Dr. Sarphatihuis. Vroeger hielp hij zijn opa met het verbouwen van groente en fruit op zijn kleine boerderij in Spanje. Manuel heeft warme herinneringen aan die tijd en mist het werken in de tuin.

Nienke Kramer is activiteitenbegeleider op de Korsakov-afdeling: "Eigenlijk kwamen mijn collega Mimie en ik er per toeval achter dat Manuel het tuinieren zo had gemist. Hij is een heel actieve man die zijn gang kan gaan en dat ook doet. Elke dag loopt hij een behoorlijk eind. Maar voor activiteiten is hij haast niet te porren. Contact hebben met anderen, is voor de Korsakov-doelgroep helaas niet makkelijk. Je kunt kilometers door Amsterdam lopen, en als nog het gevoel hebben dat je alleen bent. We vroegen Manuel om te helpen in de moestuin. Het bleek een schot in de roos."



Nienke en Manuel

Maandag is moestuindag, maar Manuel slaat geen dag in de week over. Hij geniet, zaait, oogst en proeft! Als het nodig is, geeft hij de planten water." Manuel, met een grijns:

"Of ik spuit Nienke nat met de tuinslang. Als ik in de tuin werk, denk ik altijd aan mijn lieve opa. Ik vind het fijn om alle planten te zien groeien en bloeien. Soms stop ik iets van mijzelf in de grond: een meloenpit of een teentje knoflook." Nienke: "Als we iets nieuws in de tuin zien opkomen, weten we meteen: het werk van Manuel. Hij heeft veel verstand van tuinieren en komt regelmatig met

leuke weetjes. Hij is bovendien vindingrijk: als er geen tuinslang voorhanden is, spoelt hij een badschuimfles om en prikt gaatjes in de deksel. Ik leer veel van hem. Dat geeft hem voldoening en het versterkt zijn gevoel van eigenwaarde. De moestuin doet Manuel in veel opzichten goed."

VINDINGRIJKE TUINIERDER

Nienke: "Dit stukje groen, midden in de stad, houdt de fijne herinneringen die Manuel heeft levend. De groentetuin brengt hem op een relaxte manier in contact met anderen. Hij onderhoudt de tuin, ook als wij er niet zijn."

“Nienke: ‘Dit stukje groen houdt Manuels herinneringen aan zijn opa’s moestuin levend’

Initiatiefnemers van de moestuin Nienke Kramer (links) en Mimie Verhoeve met Manuel Garcia



Luc: ‘Op de riksja zie ik het leven in volle glorie’

“

Inge Hop (87) en Luc van der Kolk (98) wonen in woonzorgcentrum Vondelstede (West). Vrijwilliger Titus Steenwinkel (35) springt regelmatig op de riksja om bewoners rond te rijden door Amsterdam.

Inge Hop: "Met de riksja kom ik op plekken waar ik vroeger kwam, ook met mijn man en kinderen. Dat brengt zó veel herinneringen naar boven. Super!"

Titus Steenwinkel: "De bewoners mogen zeggen waar ze naartoe willen: van het Amsterdamse Bos tot hun oude buurt of favoriete kroeg in de Jordaan. Laatst bood de eigenaar van Café Sonneveld meteen een drankje aan toen ze haar oude stamgast zag, fantastisch. De mensen die ik meeneem op de fiets zijn zelf niet of nauwelijks in staat om de deur uit te gaan. Met de riksja kunnen we meters maken. Ik zie mijn passagiers opleven, het is hartverwarmend."

Luc van der Kolk: "Voorheen liep ik altijd, maar lichamelijke omstandigheden maken mijn wereld klein. Ik ben geen huismus en ben graag onder de mensen. Op de riksja zie ik het leven in volle glorie. En dat waardeer ik nu meer dan ooit."

Ook vrijwilliger worden op de riksja? Na drie proefritten volgt een fietsexamen en wordt van u verwacht twee ritten per maand te fietsen. Meer informatie op: fietsenallejaren.nl/amsterdam



TEST UW ZOMERVERKOELINGSKENNIS!

1 Hoe blijft de kamer koel?

- A. Zet de ramen en deuren tegen elkaar open
- B. Houd ramen en deuren gesloten
- C. Zet het raam overdag op een kier

2 Welke verfrissingen biedt Amsta op warme zomerdagen NIET voor de bewoners?

- A. Koel voetenbad
- B. Koude douche
- C. IJskoude drankjes

3 Trakteren op een ijsje? De beste keus bij tropische temperaturen:

- A. Een waterijsje helpt genoeg te drinken (minimaal 2 liter per dag)
- B. Een fruitsorbet vult de nodige vitamines aan
- C. Romig softijs (mét chocodip voor het zomerse gevoel)

4 Voor wie is het Nationaal Hitteplan (RIVM) bedoeld?

- A. Het plan is een soort 'tropenrooster' en bedoeld voor scholen
- B. Het plan is een pakket aan preventieve maatregelen voor kwetsbare ouderen en chronisch zieken
- C. Het plan is er voor iedereen om verstandig met (extreme) hitte om te gaan



Amsta-bewoners maken ijs bij Mooz op de Overtoom

HET JUISTE ANTWOORD:

1 B; 2 B Een koude douche is niet prettig, een lauwe douche verfrist bovendien beter. En ijskoude drankjes kunnen de lichaamstemperatuur juist verhogen; 3 A Met name ouderen kunnen hun lichaamstemperatuur minder goed regelen. Zij hebben bovendien minder dorstgevoel en lopen bij hogere temperaturen meer risico op uitdroging. 4 C Het Nationaal Hitteplan (RIVM) is gemaakt voor iedereen. Het gaat in werking na advies van het KNMI, wanneer er zicht is op meer dan vier aanneengesloten dagen van 27 graden of hoger. Amsta heeft een eigen hitteplan dat direct in werking gaat bij hoge temperaturen. Enkele maatregelen: uit de zon tussen 12-16 uur, lichte kleding en petje op als je toch buiten bent, geen inspanning en een groot aanbod van lekkere drankjes en ijsjes.

‘Ik leer en groei bij de cliëntenraad’

Francien Koopman, lid Centrale cliëntenraad en lid cliëntenraad Kleinschalig Wonen

“Als je bij je familielid of bekende op bezoek komt en ziet dat sommige zaken beter kunnen, dan kun je als lid van de cliëntenraad daadwerkelijk verschil maken. Dat komt zowel de bewoners als de medewerkers ten goede. Veel gaat prima maar de organisatie weet ook niet alles. Wij zijn de oren en ogen van het huis en kunnen bepaalde issues helpen oplossen. Als lid van de cliëntenraad Kleinschalig Wonen hebben we bijvoorbeeld de gang van zaken helpen verbeteren rondom de komst van een nieuwe bewoner of als een bewoner overlijdt. Het belangrijkste is om te weten wat er speelt, het kost me zo’n twee uur per week.

Ik leer en groei ervan om betrokken te zijn bij Amsta, je krijgt meer begrip voor de bewoners en medewerkers.”

AMSTA CLIËNTENRADEN

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

- De Centrale cliëntenraad adviseert over Amsta-brede onderwerpen.
- Cliëntenraden voor specifieke doelgroepen van Amsta. Daaronder valt ook de verwantenkamer van Amsta Karaad.
- Lokale raden in De Schutse, Ritzema Bos, Flesseman, De Werf, Vondelstede en Dr. Sarphatihuys.
- Cliëntenraden De Poort en Jan Bonga zijn in oprichting.

LID WORDEN VAN DE CLIËNTENRAAD?

We zoeken nieuwe leden voor verschillende locaties. Uiteraard tegen een onkostenvergoeding. U bent van harte welkom! Bekijk de vacatures op de website of mail direct naar l.hanssen@amsta.nl

www.amsta.nl/over-amsta/clientenraad