

*eigen*zinnige *Lia*

In dit nummer:

*Team Mondzorg
stelt zich voor*

*Verbinding door
ABCDate*

*Impressie van het
cluster Mijdrecht*

>> Extra dik: 32 pagina's





De foto's in het Zideris Magazine zijn genomen met het in acht nemen van de op dat moment geldende coronamaatregelen.

Redactie Zideris Magazine
Communicatie Zideris
Postbus 30, 3910 AA Rhenen
088 513 2513
communicatie@zideris.nl

Redactie
Linette Commandeur
Mark van der Geijs
René Rous
Chantal van de Scheur

Fotografie
Niek Stam
Medewerkers Zideris

Fografie cover
Niek Stam

Basisvormgeving
DplusM. Eindhoven

Opmaak
Cecile van Wezel | Grafisch Ontwerp

Druk
Drukkerij Modern bv, Bennekom

Volgend nummer
Kopij voor Zideris Magazine is van harte welkom!
Stuur jouw verhaal naar, communicatie@zideris.nl of naar Zideris t.a.v. Redactie Zideris Magazine Postbus 30, 3910 AA Rhenen De redactie behoudt zich het recht voor ontvangen kopij niet te plaatsen, te redigeren of in te korten.

metinhoud

- 4 *Team Mondzorg*
Over het belang van een goede mondgezondheid
- 7 *Blog Rob van Zwieten*
Overeind blijven in roerige tijden
- 8 *Clïent en vrijwilliger*
Anja en Margriet, echte maatjes
- 10 *In gesprek met... Robbert*
- 12 *Begeleiding thuis*
Moheb maakt een megagroei door
- 15 *Uitgelicht*
De fietsbus in Huis ter Heide
- 16 *Eigenzinnig nieuws*
- 18 *Cluster in beeld:*
De Ronde Venen
- 20 *ABCDate:* verbinding creëren tussen cliënten
- 22 *Passie*
Priscilla, een creatieve dame
- 24 *Clïent aan het werk*
Lia geniet bij Kompaan
- 26 *Clïent en vrijwilliger*
Johan en Siem bij De Tuinderij
- 28 *Clïent en vertegenwoordiger*
Satya Zsoter en Gisela Schädel
- 30 *Lifestyle*
Youri in gesprek met de diëtist en bewegingsagoog

Voldaan gevoel

Beste lezer,

Mijn naam is René Rous. Sinds 2012 ben ik werkzaam bij Zideris als ambulante begeleider in de gemeente Ronde Venen. Daarnaast ben ik redactielid voor het Zideris Magazine. Leuk om mij in dit voorwoord aan u voor te stellen en wat meer over mijn werk te vertellen.

Ik vind mijn werk enorm mooi. Elke dag zet ik mij in om cliënten te motiveren hun zelfredzaamheid en eigen regie te blijven ontwikkelen waardoor ze zo lang mogelijk zelfstandig kunnen wonen. Daarnaast vind ik het belangrijk om de sociale contacten van cliënten te blijven stimuleren door samen te kijken naar ontmoetingen en activiteiten waar zij aan deel kunnen nemen in hun omgeving.

Voor iedereen een goede en passende dagbesteding en/of werk, daar streef ik naar. Als cliënten (maar ook wij) na een dag werken thuishkomen met een voldaan gevoel vertaalt zich dat in kracht, energie, ontwikkeling enzovoort. En dan maakt het niet uit wat iemand heeft gedaan: dieren voederen, kaarsen maken, taarten bakken, keukenwerkzaamheden, rondje wandelen. Als het maar past bij die persoon.

Ik vind het fijn om bij Zideris te werken. Het is met recht een eigenzinnige organisatie die zijn eigen koers bepaalt. Een organisatie waarbij iedereen welkom is. Op de woongroepen kom ik vaak lachende gezichten tegen en er heerst er een prettige, ongedwongen sfeer. Als je het hebt over een voldaan gevoel na een werkdag dan is dat bij mij zeker het geval.

Ik wens u veel leesplezier.
René Rous

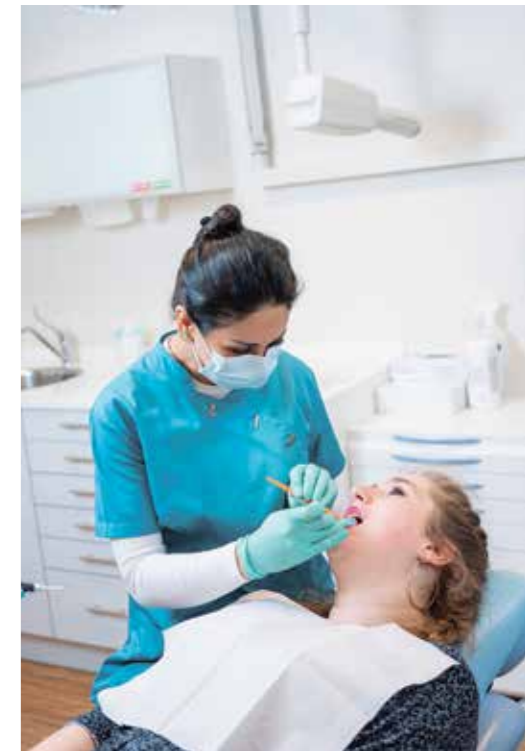
Even voorstellen Team Mondzorg



Vlnr: Cristian Zandi, Marjan Jonk, Maartje Heule-Dik en Rob de Bruin

In de augustuseditie van 2021 hebben we de afdeling Behandeling in dit magazine geïntroduceerd. Deze afdeling bestaat uit diverse specialisaties, zoals de ergotherapeut (editie januari 2022). In de rubriek 'Even voorstellen' maakt u dit keer kennis met de mondhygiënisten binnen Zideris. Ze vertellen over hun dagelijkse werkzaamheden. Ook geven zij aan waar ze hun energie en werkplezier uit halen.

TEKST: MARK VAN DER GEIJS, FOTO'S: NIEK STAM



Cristian met een bewoner.

Het mondzorgteam bestaat uit twee mondhygiënisten: Maartje Heule-Dik en Cristian Zandi. Cristian heeft ook een eigen praktijk in Veenendaal. Marjan Jonk is in dienst als preventie-assistente en organisator van de praktijk. Rob de Bruin werkt al bijna 25 jaar op dinsdagochtend als tandarts op het terrein van Zideris. Rob is een vertrouwd gezicht en veel bewoners kennen hem ook als muzikant. De redactie ging in gesprek met Maartje en Marjan.

“Sinds 5 jaar zijn we een enthousiast team met een duidelijke visie om de mondzorg te verbeteren”, zo vertelt Marjan. “Fijn dat de mondzorg aandacht krijgt in deze rubriek. Goede mondzorg is namelijk belangrijk. Onderzoek heeft namelijk aangetoond dat er relaties bestaan tussen de mondgezondheid en de algemene gezondheid. Een gezonde mond draagt bij aan het algemeen welbevinden, maar een slechte mondgezondheid kan het risico op

lichamelijke aandoeningen zoals hart- en vaatziekten, suikerziekten, longontsteking en andere aandoeningen verhogen. Het is dan ook een wezenlijk onderdeel van de basiszorg die we verlenen aan onze cliënten.”

“We hebben onze praktijk op het centrale terrein van Zideris in Rhenen, maar gaan ook naar de locaties in Rhenen-Stad, Veenendaal en Wageningen enzovoort.”

Individueel behandelplan voor de cliënt

Marjan vervolgt: “We kijken bij de mondzorg echt naar de specifieke situatie van elke cliënt. We bezoeken de locaties voor de mondzorgpreventie. We maken dan voor iedereen een individueel poetsplan. Als cliënten zelf niet in staat zijn om naar onze praktijk te komen, voeren we de gebitsreiniging uit op de woning. Alles is maatwerk. Niet alleen de preventie en de behandeling(en) die we verrichten bij de cliënt is maatwerk. We proberen een sfeer te creëren dat de cliënten zich veilig en vertrouwd voelen. Eventuele spanningen die wellicht om de hoek komen kijken bij een bezoek van of aan de mondhygiënist proberen we zo weg te nemen. Inmiddels kennen we de bewoners redelijk goed en zij ons. We weten en voelen zo aan wat zij nodig hebben.”



“We zijn toegankelijk voor de bewoners. Dit horen we ook regelmatig van hun terug en ook van begeleiders. Veel cliënten zijn fan van bijvoorbeeld Bassie en Adriaan, Flikken Maastricht en dieren. Dit laten we dan weer terug komen in de poetskaarten e.d.”

“Als cliënten tijd nodig hebben om te wennen aan de behandelingen en aan ons dan kunnen we een wenstraject opstarten. Het wenstraject stemmen we af met de persoonlijke begeleiders en gedragskundigen.”

“We werken al vijf jaar met veel plezier bij Zideris. Ons werk is zo gevarieerd. Elke dag is anders. We hebben veel plezier met de bewoners. Ze zijn open, eerlijk en zonder oordeel.”

Hart voor de (gehandicapten)mondzorg

“Het werken met gehandicapten ten aanzien van mondzorg is een andere ‘tak van sport’



Poetsinstructie.



Schilderij voor het opvrolijken van de behandelkamer.

dan in de reguliere praktijk. Het kost meer tijd, je moet meer geduld hebben en je moet de lat niet te hoog leggen. Elke stapje is er eentje”, zo vertelt Maartje.

Mondzorg blijft een speerpunt

“De komende jaren is er nog volop uitdaging”, aldus Marjan. “Een belangrijk speerpunt voor ons blijft het creëren van bewustwording bij met name de begeleiders (en indirect de cliënten) van het belang van een goede mondzorg. Immers, door de mondzorg te verbeteren dragen we bij aan het algemeen welzijn van de bewoners. Een goed gebit zorgt ervoor dat je goed kunt kauwen, lachen, praten en draagt bij aan een verzorgd uiterlijk.”

“Overigens zien we de bewustwording van het belang van goede mondzorg wel enigszins toenemen, zeker ook onder de begeleiders.”

We blijven herhalen en enthousiasmeren om verschillende borstels te gebruiken en andere producten toe te passen (waaronder ragers en stokers) om ook tussen de tanden en kiezen te reinigen. We houden iedereen ook graag op de hoogte van alle actuele productontwikkelingen.”

“Tenslotte en niet onbelangrijk: een schone mond draagt bij aan het algemene welzijn!”

★ Blog Rob van Zwieten



FOTO: NIEK STAM

Overeind blijven in roerige tijden

Optimale zorg en een zinvolle invulling van de dag zou voor elke persoon in onze samenleving vanzelfsprekend moeten zijn. Bij Zideris werken we dag en nacht aan deze optimale zorg; aan het welzijn van onze cliënten. Of dat nu mijn collega's zijn die direct contact met cliënten hebben of mijn collega's in de ondersteunende diensten, als individu werken we met volle overgave, met passie voor onze cliënten.

Want, ieder mens doet ertoe in de maatschappij. Daarom is het zo mooi dat onze cliënten ook werk hebben of dagbesteding volgen. Ik ben elke keer weer geraakt als ik contact heb met cliënten. Bijvoorbeeld tijdens het mee-eten op woonlocatie Tarthorst in Wageningen of tijdens een bezoek aan de dagbesteding in Mijdrecht. Cliënten zijn terecht trots op hun werk of op hun woonlocatie. Elke cliënt wil met trots zijn kamer laten zien. En elke cliënt heeft een eigen verhaal bij zijn of haar inrichting. Zo zijn cliënten ook trots ze dagelijks zelf de was doen. Ik vind het speciaal dat wij dagelijks allemaal een steentje mogen

dragen aan het welzijn en leefplezier van onze cliënten. Binnen Zideris stimuleren we ook het aangaan van sociale contacten buiten het werk. Een mooi voorbeeld daarvan is ABCDate waar u in dit magazine meer over kunt lezen.

Ik heb bijna alle teams bezocht. Ik luister naar hun wensen en signalen, want wij willen als werkgever ook oog hebben voor het welzijn van onze collega's. En ondanks alle uitdagingen werken we daar hard aan. Streven naar beter is iets wat in ons DNA zit. Want zorg kan en moet altijd beter.

Bij Zideris staan we overeind in roerige tijden! We blijven ook voor u/jou klaarstaan, voor onze cliënten, onze medewerkers, onze vertegenwoordigers, en voor onze vrijwilligers.

Tenslotte: blijf goed voor elkaar zorgen. Want, corona is helaas nog niet weg.

Rob van Zwieten
Directeur Zideris

“Ik ben haar vriendin en niet haar begeleider”



→ Sinds 9 jaar zijn Anja en Margriet echte maatjes. Ze vinden het leuk om samen muziek te luisteren, televisie te kijken en diverse uitstapjes te maken.

TEKST EN FOTO: LINETTE COMMANDEUR

Anja is 26 jaar en woont al jaren op de Massijslaan in Bilthoven. Daarvoor woonde ze op de Duinweg in Bosch en Duin. Margriet is twaalf jaar geleden gestart bij Zideris als vrijwilligster via de vrijwilligerscentrale MENS De Bilt. Zij vertelt enthousiast over haar eerste ontmoeting met Anja: “Het is inmiddels alweer negen jaar geleden dat we elkaar voor het eerst hebben ontmoet. Ik ging als vrijwilliger mee op vakantie met de organisatie Bosjuweel. Bosjuweel organiseert vakanties voor mensen met een verstandelijke beperking. Tijdens deze vakantie heb ik Anja voor het eerst ontmoet. We hadden direct een goede klik met elkaar. Een jaar later kwam ik Anja weer tegen tijdens mijn vrijwilligerswerk op de Massijslaan in Bilthoven.”

Een en al gezelligheid

“Sinds 12 jaar kom ik één keer in de 2 à 3 weken (als ik niet op vakantie ben) op de woensdagmiddagen naar de Massijslaan. Ik ben er dan voor meerdere bewoners, waaronder Anja.

Vaak gaat zij met mij mee naar huis. In de auto draaien we dan keihard de muziek van André Hazes sr. Het nummer ‘Bloed, zweet en tranen’ is ons lijflied. Dit zingen we dan luidkeels onderweg mee.

Anja is ook fan van André Hazes jr. en Nick en Simon. Regelmatig gaan er nog één of twee bewoners mee naar mijn huis. Het is dan één en al gezelligheid.”

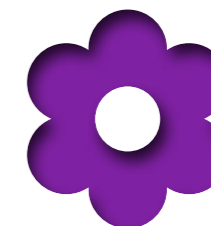
Swiebertje en Sinterklaas

“Bij mij thuis chillen we altijd. Zo kijken we naar de serie Swiebertje. Chips en smoothies mogen dan niet ontbreken. In de decembermaand kijken we samen naar Sinterklaas op de televisie. We wandelen en winkelen niet vaak. Ik houd daar wel van, maar Anja niet.”

Verjaardag vieren

“Anja viert haar verjaardag altijd op de woning en bij mij thuis. Ook mijn man is daarbij aanwezig. We zijn ook weleens samen naar het circus geweest op het terrein van Zideris in Huis ter Heide. En ik heb Anja wel eens uitgenodigd voor een kledingparty bij mijn thuis.”

Margriet besluit met: “Anja is erg belangrijk voor mij. Ik ben voor altijd haar vriendin en niet haar begeleider.” Zij zit echt diep in mijn hart. Anja vindt het moeilijk te uiten wat Margriet voor haar betekent en geeft dat ook aan, maar haar blik zegt genoeg.”





Robbert en Els voetballen elke donderdag samen.

In deze rubriek gaan we in gesprek met een cliënt. Hij /zij vertelt over zijn hobby's, werkzaamheden en/of over het wonen bij Zideris. Deze keer is het woord aan Robbert.

Robbert

TEKST: MARK VAN DER GEIJS, FOTO'S: NIEK STAM

Wie is Robbert?

"Ik ben Robbert, 61 jaar oud. Toen ik 8 jaar oud was ben ik naar Zideris gekomen. Inmiddels ben ik al 53 jaar 'bij Zideris'. In het begin woonde ik in het 'grote huis*'. Daar waren een paar woongroepen gevestigd. Daarna heb ik onder meer op woonlocaties 'De Bijenkorf' en Molenberg gewoond. Intussen woon ik al jaren zelfstandig op De Grote Pekken in Veenendaal."

Wat doe je doordeweeks?

"Van maandag tot en met vrijdag werk ik op het terrein van Zideris in Rhenen. Ik haal vuilniszakken op en gooi deze in de grote container. Ook verricht ik werkzaamheden in de wasserij. Eerder haalde ik elke maandag papier op in het 'grote huis'. Ik ging dan alle kantoren van Zideris medewerkers langs. Door omstandigheden is dat helaas niet meer mogelijk. Dat mis ik wel. Ik mis daarbij het contact met de mensen. Ik werk veel buiten, dat bevalt mij prima!"

Wat zijn jouw hobby's?

"Goed bewegen vind ik belangrijk. Met veel plezier fiets ik van maandag tot en met vrijdag naar Zideris toe. Ook voetbal ik elke donderdag met Els (bewegingsagoog), zowel binnen in de gymzaal als buiten. Iedereen die wil kan meedoen op de donderdagen."

"Een andere hobby van mij is muziek. Ik luister veel muziek in de weekenden. Zo luister ik op zaterdagochtend naar het radioprogramma van Felix Meurders en op zondag naar 'De verrukkelijke 15' van Leo Blokhuis."



Robbert en Paul, echte voetbalmaten.

Heb jij/ hebben jullie nog wat leuks te melden?

Robbert vertelt enthousiast: "Ik hoor vaak op de radio wanneer er speciale muziekweken zijn, zoals de week van de Arbeidsvitaminen en de week van de jaren 70. Deze weken neem ik dan vrij in overleg met mijn werkbegeleider. Ook neem ik vrij als de Olympische Spelen er zijn en als er damesvoetbal op televisie is."

Robbert besluit het interview: "Ik vind het fijn bij Zideris. Ik word goed begrepen door Cees (zijn werkbegeleider) en vele anderen. Dat is fijn. Zeker het contact met Annette (Senior medewerker Facilitaire Zaken) en de mensen van Bijdehand vind ik heel waardevol. Zij zijn er altijd voor mij."

**De naam van het grote gebouw dat midden op het centrale terrein van Zideris in Rhenen staat en vroeger o.a. dienst deed als woonlocatie en klooster. Tegenwoordig doet het grote gebouw dienst als werkplek voor alle staf- en ondersteunende diensten.*



Moheb en zijn eigen (muziek)set.

Moheb Zaid woont sinds vier jaar op vier hoog in appartementencomplex Zuiderkruis in Veenendaal. Hij krijgt vier avonden begeleiding thuis vanuit Zideris. De redactie ging met hem en Bert in gesprek.

TEKST EN FOTO'S: MARK VAN DER GEIJS

‘Ik wil graag op de televisie over voetbal praten. Kan je dat ook voor mij regelen?’

De voordeur staat wagenwijd open voor het redactielid van het magazine. Bert en Moheb zitten relaxed op de bank. Ze hebben zin in het interview. Bert begint enthousiast te vertellen over Moheb:

“Ik begeleid Moheb nu 8 maanden. Hij maakt een megagroei door. Ik vind dat heel mooi om te zien. Als (ambulant) begeleider probeer ik hem in zijn kracht te zetten en hem te helpen wanneer hij in voor hem spannende situaties verzeild raakt. Moheb knikt en zegt: “Mijn begeleiders helpen me wanneer ik iets spannend vind of een probleem heb. Ze ondersteunen me dan om het probleem op te lossen. Ze zorgen er zo voor dat ik rustig blijf en niet zenuwachtig wordt.”

Gek van voetbal

Als het onderwerp op hobby's komt, vertelt Moheb honderduit. “Ik ben dol op voetbal. Zelf ben ik keeper bij voetbalvereniging VRC in Veenendaal. Elke donderdag en zaterdag ben ik op het voetbalveld te vinden. Kijk, zo duik ik naar de bal. Het liefst praat ik elke dag over voetbal. Ik wil graag op de televisie over voetbal praten. Kan je dat ook voor mij regelen?”

Schilderen, muziek en theater

Maar Moheb blijkt ook nog diverse andere hobby's te hebben. “Ik ga 1x in de week naar Zideris in Rhenen. Daar volg ik schilderles bij Marlette (Bink, Vaktherapeut Beeldend bij Zideris).

Ook maak ik graag muziek. Elke maandag ga ik naar de muziekschool in Utrecht. Ik zing en ik speel keyboard. En ik volg ook dagbesteding bij Tegendraads in Wageningen (een theatergroep met spelers met een verstandelijke beperking). Kijk, ik laat je mijn muziekset zien. Ik speel een stukje voor je.” Op zijn prachtige muziekset (zie de fullpage foto links) toont Moheb zijn talenten.

Trots

Moheb geniet van het leven en gaat er vaak op uit. Zijn begeleiders brengen de voor hem nodige structuur aan en geven hem rust. Bert besluit: “Ik ben trots op Moheb. En ik vind dat hij soms nog wel wat trotser op zichzelf mag zijn. Hij vindt snel aansluiting en staat daarmee echt in zijn kracht.

Ik vind het prachtig dat ik hem bij dat proces mag ondersteunen.”

Meer weten over begeleiding thuis door Zideris? Kijk dan op www.zideris.nl/begeleidingthuis

Wens van 'ambulante' bewoners uit Veenendaal

Een gezamenlijke ontmoetingsruimte

In Veenendaal wonen ongeveer veertig mensen zelfstandig. Zij ontvangen één of meerdere keren begeleiding thuis vanuit Zideris. Eén van de mensen die begeleiding thuis krijgt is Cor Hazeleger. Bij een bezoek aan Cor vertelt hij enthousiast over een grote wens van hem en andere ambulante bewoners: een gezamenlijke ontmoetingsruimte.

TEKST: MARK VAN DER GEIJS, FOTO: MEDEWERKER ZIDERIS

"Ik maak deel uit van de cliëntenraad in Veenendaal. Dit is mijn tweede termijn van vier jaar. Ik vind het leuk om te doen. Ik beleef er veel plezier aan. Met onder andere Bert, mijn begeleider, en Moheb (zie artikel 'begeleiding thuis' op pagina 12 en 13 in dit magazine) maken we ons sterk voor een eigen ontmoetingsruimte. Binnen Zideris hadden ze behoefte aan een ervaringsdeskundige. Daarom hebben ze mij gevraagd om dit project op te pakken. Je zou me dus een kartrekker kunnen noemen."

Inspiratie opdoen

"In augustus ben ik samen met onder meer Bert en Moheb naar Alkmaar gegaan



Cor en Moheb doen inspiratie op in Alkmaar.

om inspiratie op te doen. We hebben een voormalig GGZ-gebouw bezocht die nu dienst doet als soort van ontmoetingsruimte. We hebben daar diverse dingen gezien waar we wat mee kunnen."

Locatie zoeken en activiteiten bedenken

"We gaan nu echt plannen maken en deze uitvoeren. We hebben een locatie op het oog in Veenendaal-West. We zijn nu aan het afwegen of we deze locatie kiezen of een andere locatie gaan zoeken. Mij is gevraagd om een lijstje samen te stellen van minimaal zeven activiteiten die we kunnen ondernemen in en rondom de ontmoetingsruimte."

Trots laat Cor zijn lijstje zien. Op het lijstje staan activiteiten als knutselen (een creatieve avond), een kookclub, een wandelclub, een muzikale avond, tuinieren, een spelletjes-avond en schilderen.

"Voor het schilderen denken we aan Moheb. Hij kan goed schilderen. Hopelijk kan en wil hij de deelnemers wat leren."

"Met zijn allen proberen we de ontmoetingsruimte zo snel mogelijk te realiseren zodat we samen kunnen zijn en veel leuke activiteiten kunnen ondernemen. We gaan ervoor!", sluit Cor af.



De fietsbus van Zideris in Huis te Heide

Sinds eind november 2017 rijdt onze collega Harald met de fietsbus door Huis ter Heide en omstreken.

TEKST EN FOTO'S: LINETTE COMMANDEUR

Harold is als fietsenmaker werkzaam bij de dagbestedingsgroep van het Arbeidstrainingencentrum (een dagbestedingslocatie van Zideris in Huis ter Heide). Hij repareert drie dagen per week met deelnemers van de dagbesteding de fietsen van o.a. de bewoners en het personeel. Ook gaan ze met de fietsbus langs diverse woonlocaties van Zideris en andere zorgorganisaties.

Harold heeft jarenlange ervaring als fietsenmaker.

Er zijn in al die jaren al heel wat banden opgepompt van fietsen, rollators en rolstoelen en andere werkzaamheden uitgevoerd. Er kunnen maximaal drie fietsen vervoerd worden.

Sommige reparaties vinden ter plekke plaats, want in de fietsbus zijn alle materialen aanwezig. Fietsen worden indien gewenst ook opgehaald en vervolgens gerepareerd in de werkplaats op de Rembrandtlaan in Huis ter Heide. Niels staat inmiddels bekend als de "kettingkastspecialist" en Ivo als de "spakenvlechtspecialist" (wielen repareren). Beiden kunnen ook algehele reparaties doen met wat hulp en onder het toezien van Harald.

Ook zijn ze altijd bereid op de locaties kleine huishoudelijke klusjes te verrichten zoals een schilderij ophangen, een tafelpoot repareren etc.

Voor de ouderen zijn altijd heel dankbaar als er reparaties zijn uitgevoerd en delen dan graag wat lekkers uit. Het is een afwisselende vorm van participerende dagbesteding: iedere klus is toch weer een uitdaging en de fietsbus komt op vele plekken.



De fietsbus van Zideris



Ivo de spakenvlechtspecialist



Niels de kettingkastspecialist



Professionalisering zorghulpmiddelen binnen Zideris

Vanaf augustus 2022 is Kersten onze samenwerkingspartner voor het keuren, onderhouden, leveren en beheren van zorg hulpmiddelen voor onze bewoners.

Zideris maakt zo een mooie stap daar waar het gaat om de verdere professionalisering op het gebied van zorg hulpmiddelen. Zowel Kersten als Zideris wil mensen vooruit helpen, hun wereld vergroten en het leven gemakkelijker maken.



Kwaliteitsrapport

Kwaliteit is een heel belangrijk onderwerp voor ons. We werken en elke dag hard aan en zijn trots op de resultaten van ons werk. Wil je zien hoe het ervoor staat met de kwaliteit binnen Zideris. Bekijk dan ons kwaliteitsrapport over 2021 op <https://www.zideris.nl/over-zideris/kwaliteit/>.

Ook hebben we een cliëntvriendelijke versie gemaakt met symbolen en eenvoudig taalgebruik. Deze is op dezelfde locatie in te zien.



Truckersdag

De jaarlijkse truckersdag heeft plaatsgevonden op zaterdag 3 september. Vrijwilligers van diverse bedrijven en collega's van Zideris hebben er weer een geweldige dag van gemaakt voor de bewoners. Een welgemeend dank je wel aan iedereen die deze dag, ook in 2021 weer mogelijk heeft gemaakt.



Samen aan de slag tegen energieverspilling

Tijdens de energiecampagneweek 'Duurzame Zorg. Daar wordt toch iedereen beter van?' (10 t/m 14 oktober 2022) heeft Zorggroep De Opbouw (Zideris, Prinsenstichting, Silverein en Bestuurs- en Groepsondersteuning) samen met meer dan 175 zorginstellingen, campagne tegen energieverspilling gevoerd. Op diverse locaties, waaronder het 'hoofdgebouw' van



De campagnevlag bij Zideris in Rhenen



Ronald Bik en Yvonne van Stiphout van de Raad van Bestuur van Zorggroep De Opbouw met de campagnevlag.

Zideris in Rhenen (zie foto) hing die week de campagnevlag. In de hele zorgsector en ook bij Zideris wordt veel energie gebruikt. Dat past niet bij de gezamenlijke ambitie van Zorggroep De Opbouw om een duurzame woon- en leefomgeving te creëren. Bovendien willen we er niet alleen thuis maar ook op al onze locaties alles aan doen om zo veel mogelijk energie te besparen. Zodat er zo veel mogelijk zorgbudget naar de zorg kan gaan. Er valt nog veel winst te behalen in de bewustwording over hoe we met elkaar omgaan met energie. Ook wijzen we onze medewerkers erop wat zij eigenlijk zelf er op hun werk aan kunnen doen om zo veel mogelijk energie te besparen.

Zideris in beeld tijdens 'La Vuelta' 2022

Heb jij Zideris ook gezien op de landelijke televisie? Op 20 augustus 2022 deed 'La Vuelta', één van de drie grootste professionele wielerrondes ter wereld, Rhenen aan. Tijdens de tweede etappe van deze wielerronde reden de renners onder meer langs Zideris. Onze cliënten en collega's maakten er een mooi feestje van met onder meer muziek en enkele zelfgemaakte spandoeken.



De Ronde Venen

Verfmolen, Molenwiek, Proostdijstraat... de lezers die bekend zijn in Mijdrecht weten dat dit de drie woonlocaties zijn van Zideris in gemeente De Ronde Venen. Ook dagbestedingslocatie Windmolen is niet onbekend. Deze locaties, samen met het team van de ambulante begeleiding, vormen het hart van Zideris in Mijdrecht.

TEKST: RENÉ ROUS, FOTO'S: NIEK STAM



Proostdijstraat

Woonlocaties Molenwiek, Verfmolen en Proostdijstraat

Bij onze woonlocaties wonen cliënten die begeleiding nodig hebben. Bij alle drie de locaties hebben cliënten een eigen zit/slaapkamer of appartement die zij naar eigen smaak kunnen inrichten. Er is begeleiding aanwezig wanneer de cliënten thuis zijn.



Molenwiek



Verfmolen



Windmolen

Dagbestedingslocatie: Windmolen

Bij de dagbestedingslocatie pakken ze grote en kleine klussen op. Ze doen bijvoorbeeld inpak- en montagewerk, sorteren babykleding en verrichten inpakwerkzaamheden voor de voedselbank. Ook voor creatievelingen zijn er voldoende activiteiten: schilderen, kussens maken en zelfs appeltaarten, cakes en cupcakes bakken.

De teams uit Mijdrecht werken clusterbreed samen. Een mooi begrip, maar wat betekent dat nou eigenlijk? René Rous, ambulante begeleider, vertelt: "We werken samen over de gehele breedte van ons werkveld, een intensieve samenwerking tussen alle teams. We maken gebruik van elkaars kennis en locaties. Maar we 'wisselen' ook collega's uit wanneer dit nodig is. Zo werken collega's van de woningen soms op de dagbesteding en andersom."

"Een ander mooi voorbeeld van deze verbinding was de afgelopen zomerperiode. Om de vakanties van de collega's uit het ambulante team op te vangen zijn collega's van de woningen ingezet. Dit was een groot succes. De cliënten waren tevreden en sommige collega's zijn zelfs zo enthousiast geworden dat zij misschien wel de opleiding tot persoonlijk ondersteuner willen gaan volgen. Door deze manier van samenwerken merk je dat we er echt voor elkaar zijn."

"Ook als ik terug kijk naar de heftige coronaperiode kan ik niet anders dan met



Windmolen

Ambulante ondersteuning

De ambulante begeleiders brengen een bezoek aan thuiswonende cliënten. Zij ondersteunen bijvoorbeeld wanneer een cliënt moeite heeft met vrienden maken en zich erg alleen voelt. Maar ook als er andere dingen spelen zoals een depressie, een angststoornis, een verslaving of financiële problemen, zijn zij er voor de thuiswonende cliënten.

veel lof voor alle collega's terug kijken. Het was echt een zware periode. Door onze clusterbrede samenwerking hebben we elkaar echt kunnen helpen. Bijvoorbeeld rondom de vaccinaties. Maar ook een luisterend oor, een arm om elkaar heen slaan en elkaar steunen. Samen maken we echt het verschil."



Zideris stimuleert ABCDate

Verbinding creëren tussen cliënten

Diverse zorgorganisaties zetten zich actief in om verbinding tussen cliënten mogelijk te maken met ABCDate. Ook binnen Zideris wordt de meerwaarde van ABCDate voor de cliënten ingezien. In navolging van Prinsenchurching (evenals Zideris deel uitmakend van Zorggroep de Opbouw) is Zideris dan ook op 1 februari 2022 gestart met ABCDate. Lonneke de Graaff, persoonlijk begeleider bij Zideris, locatie De Ronde Venen: "ABCDate is zeer waardevol. Onze cliënten kunnen op een veilige manier mooie vriendschappen sluiten. Hun wereld wordt groter."

TEKST: MARK VAN DER GEIJS, FOTO'S: ABCDATE

Lonneke de Graaff, samen met Marleen Graper, clustermanager De Ronde Venen bij Zideris, initiatiefneemster van het eerste uur binnen Zideris, vertelt enthousiast over ABCDate: "We zijn begin februari gestart met ABCDate. Momenteel hebben we 27 cliënten die in meer of mindere mate gebruik maken van

dit veilige online platform. Sofie Goeting, werkzaam als projectleider bij ABCDate vult aan: "Aanmelden op ABCDate gaat altijd via de begeleider. Vervolgens kunnen cliënten zelfstandig gebruik maken van ABCDate en kan de begeleider ondersteunen waar nodig."

Bewustwording

Lonneke vervolgt: "Sinds medio februari organiseren we thema-avonden voor onze begeleiders.

De begeleiders worden tijdens deze avonden getraind om hun cliënt(en) zo goed mogelijk te begeleiden in het ABCDate-proces. Op deze thema-avonden staan we uitgebreid stil bij bewustwording. Onze cliënten zijn namelijk gevoelig voor de hedendaagse negativiteit die er op de sociale media soms wordt verspreid. We wijzen onze begeleiders er daarom op dat het goed is om 'in de wandelgangen' de gevaren van bijvoorbeeld misbruik van sociale media te benoemen en deze ook te bespreken met cliënten. Ook kunnen onze cliënten zich aanmelden voor de ABCDate-avonden via de kalender."

Sofie knikt en zegt: "Wij organiseren ABCDate avonden voor alle deelnemers van ABCDate. Alle ABCDate avonden staan op onze kalender. Deelnemers kunnen zich gratis aanmelden. We organiseren zowel live ABCDate-avonden als online ABCDate-avonden. Twee ABCDate Contact Coaches ondersteunen tijdens deze avond en organiseren leuke spelvormen die passen bij het thema van de avond."

Vriendschappen staan centraal

Lonneke is positief over het gebruik van de ABCDate website en app. "Zeker ook in de coronaperiode, in periodes dat de maatregelen het zwaarst waren, en het gemis groot, bleek elkaar online ontmoeten zeer waardevol. ABCDate is dus echt een meerwaarde. Het creëert verbinding tussen cliënten. Het gaat daarbij niet zozeer om het direct aangaan van een relatie, maar ook het sluiten van mooie vriendschappen. Of een maatje vinden, doordat je bijvoorbeeld dezelfde interesses, dezelfde hobby's hebt."



Over ABCDate

ABCDate is een website en een app waar je nieuwe mensen kunt ontmoeten. ABCDate is speciaal voor mensen vanaf 18 jaar en ouder met een verstandelijke beperking. Misschien ben je op zoek naar een vriendschap of een maatje om samen leuke dingen mee te doen? Om bijvoorbeeld samen iets te drinken, naar de film te gaan of te sporten? Of misschien ben je op zoek naar een relatie. Dat kan allemaal bij ABCDate!

Meer weten over ABCDate?

🌐 www.abcdater.nl

✉️ abcdater@zideris.nl / info@abcdater.nl



Priscilla met één van haar konijnen.

Diverse cliënten binnen Zideris hebben hobby's waar ze dag in dag uit mee in de weer zijn. Een hobby wordt dan een passie. In de rubriek 'Passies' deze keer aandacht voor Priscilla Methorst. Priscilla is 33 jaar en woont al 12 jaar bij Zideris in Rhenen. Ze heeft verschillende hobby's waar ze ons graag over vertelt.

Priscilla: een creatieve dame

TEKST: CHANTAL VAN DE SCHEUR, FOTO: NIEK STAM

"Ik maak zelf verschillende kaarten. Soms zijn het 3D kaarten maar soms ook diamond painting kaarten. Dit zijn kaarten waar een patroon op zit. Daar plak ik dan allemaal mooie steentjes op. Per kaart ben ik ongeveer een dag bezig. Eens in de zoveel tijd verkoop ik mijn kaarten."

Dat Priscilla creatief is blijkt ook uit haar liefde voor fotografie. "Ik vind het heel leuk om foto's te maken in het bos of gewoon de natuur. Als een foto niet gelukt is gooi ik hem gewoon weer van de camera af. Samen met Herman, mijn begeleider binnen Zideris, heb ik zelfs mijn eigen expositie georganiseerd in het restaurant op het terrein in Rhenen. Mijn mooiste foto's van de herfst waren te zien: de allermooiste paddenstoelen."

Als Priscilla niet aan het werk is of bezig is met haar hobby's knuffelt ze graag met haar konijnen Angel en Hope. Tenminste, als dat lukt: "Ze zijn allebei één jaar en zitten in hun eigenwijze puberteit. Ze willen lang niet altijd knuffelen", vertelt Priscilla. "Twee keer in de week verschoon ik hun hok en elke dag krijgen ze vers eten van me. Ze zijn heel lief."





“Altijd in contact met mensen. Dat maakt mijn werk zo leuk!”

Lia bakt en verkoopt wafels in 'haar' keuken.

Lia Enthousiaste aanpakker bij Kompaan

Lia en Kompaan, een winkel in Wageningen die tweedehands vintage producten verkoopt: het is een perfecte match. Lia heeft alle mogelijkheden om zichzelf verder te ontwikkelen. Ze maakt volop deel uit van de werkzame samenleving.

Lia woont sinds een jaar op de Bantuinweg in Rhenen. Lia benoemt nadrukkelijk dat ze aangeduid wil worden als bewoner en niet als cliënt. “Het wonen op de Bantuinweg bevalt me heel goed”, zegt Lia. “Ik heb een eigen appartement, maar maak ook onderdeel uit van de groep.”

Eigen werkgedeelte

Lia werkt bij Kompaan in Wageningen. Er is genoeg te doen bij Kompaan voor Lia. “Ik start de ochtend met het opruimen van de keuken. Zo leeg ik de vaatwasser of ruim deze weer in en zorg ik ervoor dat alles weer netjes is. In de keuken bak en verkoop ik wafels.” Josje Peters, haar



Lia sorteert kleding bij Kompaan.

werkbegeleider knikt en vult aan: “Lia heeft eigen verantwoordelijkheden en een eigen werkgedeelte. Ze maakt een mooie groei door; ze was toe aan meer verantwoordelijkheid. Hiervoor werkte Lia in het restaurant van Zideris in Rhenen. Ze was toe aan een volgende stap.”

Diverse klusjes in de winkel

Waar 's ochtends de keuken vaak haar (werk)domein is, is Lia 's middags vaak te vinden in de winkel zelf. “Ik ruim op, ik zoek spullen uit en ik sorteer ze. Ook ben ik te vinden in het magazijn. 1x in de zoveel tijd als er bijzonderheden zijn komt mijn werkbegeleider langs. Zij weet wat mijn werkdoelen zijn. Deze bespreken we dan. We kijken naar mijn ontwikkeling.” Josje geeft aan: “Lia ziet daarbij problemen juist als kansen en mooie uitdagingen!”

Dat Lia zich direct thuis voelde bij Kompaan is haast vanzelfsprekend te noemen. “Mijn familie komt regelmatig even binnenwandelen bij Kompaan. Van jongs af aan bezoek ik al samen met mijn familie ‘tweedehandswinkels’”, aldus Lia.

Enthousiast en sociaal

Bij Kompaan werkt Lia met veel plezier, zo geeft ze aan. “Ik heb het goed naar mijn zin bij Kompaan, maar ook bij het Werkcafé in Rhenen. Daar werk ik twee dagen in de week. Het bezig zijn met mensen, contact met ze hebben, dat maakt mijn werk zo leuk.”

“Samen met Johan producten maken is echt ontspanning voor mij”



Siem (links) en Johan maken mooie producten bij De Tuinderij.

→ *Elke donderdag is vrijwilliger Siem Schaik te vinden bij dagbesteding de Tuinderij op de Cuneraweg 12 in Rhenen. Samen met cliënt Johan maakt hij de mooiste producten van hout. Samen vertellen ze ons er meer over.*

TEKST: CHANTAL VAN DE SCHEUR FOTO'S: NIEK STAM

“In 2014 ben ik gestart als vrijwilliger bij de Tuinderij. De laatste zes jaar werk ik elke donderdag samen met Johan. Wij maken producten van hout, vaak in opdracht. Zo hebben we nu een opdracht voor Ziekenhuis Gelderse Vallei waar we zo'n 100 kaarsenstandaards voor maken. Maar ook voor Vaderdag, Moederdag en de kerstmarkt bij Zideris hebben we al heel veel mooie producten gemaakt die we dan verkopen”, zo vertelt Siem. “Pas geleden hebben we ook een mooie opdracht gehad van een garagebedrijf. We mochten grote houten bloembakken maken met het woord ‘Welkom’ er op. Ik zorg dan vaak voor het grovere zaagwerk en Johan gaat dan aan de slag met bijvoorbeeld de figuurzaag. Samen zetten we dan alles in elkaar.”

Dat Johan handig is met de figuurzaag is direct te zien wanneer je het gebouw in loopt waar de Tuinderij gevestigd is. Er hangen prachtige teksten aan de muur die Johan zelf heeft gemaakt. “Ik heb het enorm naar mijn zin bij de Tuinderij. Twee keer in de week kom ik vanaf de Generaal Foulkesweg in Wageningen, waar ik woon, met mijn scootmobiel naar Rhenen rijden. Ik vind het heel leuk dat ik dit werk samen met Siem kan doen. Als Siem er niet is ga ik gewoon door waar we gebleven waren.”

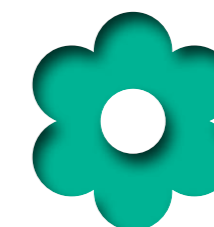
De heren zijn voor het maken van hun producten natuurlijk wel afhankelijk van het hout wat beschikbaar is. Siem vertelt: “Door het verkopen van producten verdienen we wel wat, maar niet voldoende om zelf al het hout te kunnen inkopen. Daarom komen veel van onze materialen bij mensen thuis

vandaan. Een houten schutting bijvoorbeeld die we dan krijgen. Dat is hartstikke fijn.”

“Ik ga nog steeds elke donderdag met veel plezier naar de Tuinderij. Het is ontzettend leuk om, samen met Johan, bezig te zijn met het maken van de producten. Het is echt ontspanning voor mij”, zo besluit Siem.



Johan in actie.





Samen leuke dingen ondernemen.

In het appartementcomplex 'Hollandia' woont Satya. Satya en haar moeder Gisela vertellen in deze rubriek over hun warme en hechte moeder-dochter relatie, Satya haar hobby's, wonen bij Zideris en bewust omgaan met eten.

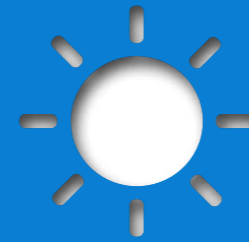
Satya Zsoter en Gisela Schädel

TEKST: MARK VAN DER GEIJS, FOTO'S: GISELA SCHÄDEL

Sinds eind 2020 woont Satya 'op Hollandia', zo vertelt moeder Gisela. "Deze locatie is ideaal in vele opzichten. Satya heeft een mooie eigen kamer en ik woon en werk dichtbij."

"Satya heeft hiervoor met veel plezier drie jaar gewoond en gewerkt op "Parc Spelderholt" in Beekbergen. Daar heeft zij een woon/werk traject gevolgd. Spelderholt is een hotel gelegen in een prachtige, bosrijke omgeving midden op de Veluwe. Hier werken en wonen

ongeveer 70 jongeren met een beperking in de horeca, dienstverlening of onderhoud. Satya heeft het traject onderhoud (werken 'in het groen') gevolgd en met succes afgerond. Helaas heeft ze door de coronaperiode geen echt examenfeest gehad, wat normaal gesproken daar wel gebruikelijk is. Pas geleden heeft ze wel een fantastisch leuke reünie gehad. Vóór Spelderholt heeft Satya eerst zes jaar op de basisschool gezeten en later op "De Blink" (speciaal onderwijs)."



"Waardevolle momenten als we samen zijn"

Bewust omgaan met eten

Al van jongs af aan zijn Gisela en Satya bezig met bewust omgaan met eten. Gisela vertelt: "Ik heb mijn eigen praktijk voor Bowentherapie en massage waar ik onder meer mensen ondersteun in het bewust omgaan met voeding en het veranderingspatroon wat hiermee soms komt kijken."

"Ook voor Satya is gezonde voeding belangrijk, niet alleen vanwege haar allergieën, maar ook om een andere reden, zegt ze met een knip-oog: "In het weekend klim ik graag. Dit doe ik op de klimmuur in Arnhem. Hoe gezonder ik eet, des te minder gewicht ik naar boven hoef te tillen. Het klimmen gaat me dan makkelijker af. En ik zit op atletiek. Ik vind de wedstrijden leuk en kan heel hard rennen!"

Viool spelen en zingen

Satya heeft nog meer hobby's, waaronder viool spelen. "Sinds 2014 speel ik viool", zegt ze. "Dat is iets wat helemaal uit jezelf is gekomen", roept Gisela tegen haar dochter. "Ik nam het op het begin niet zo serieus. Ze had een korte tijd pianoles, maar noten lezen vond ze erg moeilijk. Ze bleef maar roepen dat ze viool wilde spelen. Op een gegeven moment schreef Satya haar goede voornemens op. Met stip stond bovenaan het lijstje: 'viool spelen'. Ik kon er niet meer omheen. Ze doet dat nu een uurtje op de zaterdagochtend. Ook zingt ze graag. Om haar stem te verbeteren wilde Satya naar zangles. Dat doet ze om de week bij Miriam Drost ("Rezonanz") in Veenendaal. Anders wordt het teveel, Satya vindt zoveel dingen leuk!"

Satya knikt: "op maandag en dinsdag ben ik werkzaam bij Buitenzorg. Maandag doe ik de ezelstallen en op dinsdagen maak ik het kippenhok schoon. Ook knuffel ik dan met de konijnen". "Maar Momo theaterwerkplaats is

haar lust en haar leven", zo zegt Gisela. Satya knikt enthousiast: "Ik zit hier bij de muziekgroep, het toneel en sinds kort ook bij de dansgroep. De optredens vindt ik geweldig! En eindelijk mag het weer! Binnenkort sta ik weer op het toneel, samen met nog andere bewoners van Hollandia! Kijk maar op de agenda bij www.momothaterwerkplaats.nl!"

Hechte moeder-dochterband

"Een keer in de 14 dagen ondernemen we wat leuks met elkaar. De tijd die we met elkaar doorbrengen is heel waardevol. We hebben het altijd fijn en gezellig met elkaar", aldus Gisela. "We gaan samen op vakantie. Dit jaar hebben we samen bergen beklommen in Zwitserland. En elk jaar in de meivakantie gaan we met de tent op de fiets naar Schiermonnikoog. Ik vind samen zijn fijn, maar ik vind het ook fijn dat Satya zo zelfstandig is. Ze gaat overal zelf naartoe op de fiets; zo heb ik ook tijd voor mezelf."

Tot slot zegt Satya: "ik heb een goede klik met mijn persoonlijk begeleider. Dat vind ik erg fijn. Ik voel me thuis op Hollandia. Ik vind het ook fijn dat er steeds meer jonge mensen hier komen wonen."



Een fijn moment tussen moeder en dochter.



Een gezonde levensstijl

Youri van Kooten woont op het centrale terrein van Zideris in Rhenen. Het is altijd zijn droom geweest om in de ICT te werken. En, dat is gelukt! In november 2021 heeft hij zijn eerste nieuwsbrief, gemaakt op zijn eigen laptop, overhandigd aan Rob van Zwieten, directeur van Zideris. Voor deze editie van het Zideris Magazine heeft hij zelfstandig interviews afgenomen met Els van Rixoord, bewegingsagoog en Jolanda Bisschops, diëtiste. Centraal in deze interviews staat het onderwerp 'lifestyle': een gezonde levensstijl. Dit onderwerp is een initiatief van Youri zelf.

TEKST: MARK VAN DER GEIJS



Youri interviewt Els van Rixoord, bewegingsagoog:

Y: Wat kan je doen om fit en gezond te blijven?

E: Om te beginnen is het goed om een half uurtje te bewegen per dag, bijvoorbeeld wandelen, fietsen, voetballen, zwemmen, mountainbiken en/of wielrennen. Wat je ook kan doen om gezond te blijven is op tijd naar bed gaan, niet heel erg laat opblijven of teveel op je mobiel kijken. Roken is slecht voor je gezondheid. Wat wel heel goed is voor je gezondheid is gezond eten, waaronder ook voldoende fruit en groente eten. Eet geen wit brood. Wit brood is niet gezond, want daar zitten geen vezels in. Het is beter om bruin brood te eten. Tenslotte kun je beter water drinken dan cola, sinas of seven up.

Y: Hoeveel keer in de week kan je het beste sporten of zo fit mogelijk te blijven?

E: Je hoeft niet elke dag fanatiek te sporten. Een halfuur per dag wandelen is al best gezond.

Youri en Els

Y: Welke mogelijkheden zijn er bij Zideris om 'gezond' te bewegen?

E: Op het centrale terrein van Zideris in Rhenen zijn er diverse mogelijkheden om fit te blijven. Zo is er een voetbalveld en een basketbalveld. Ook hebben we denk ik wel acht duofietsen op het terrein. Er is een gezamenlijke gymzaal waar iedereen die het wil gebruik van kan maken. Veel woningen hebben zelf de beschikking over een trampoline, schommels of skelters. Ook worden er diverse activiteiten georganiseerd door Recreatie Zideris waar bewoners met vrijwilligers aan kunnen deelnemen. Hierbij kan je denken aan een groep die naar de sportschool gaat, een dansgroep en een wandelgroep. Ook gaan er diverse bewoners met vrijwilligers/begeleiders zwemmen in het zwembad.

“Vezelrijk eten en dagelijks bewegen is goed voor je gezondheid”

Youri in gesprek met Jolanda Bisschops, diëtist

Y: Wat is volgens jou een gezonde leefstijl om af te vallen?

J: Gezond eten en meer bewegen. Dat kan bijvoorbeeld door voldoende groenten te eten: een half bord groenten bij het avondeten en tussendoor rauwkost (bijvoorbeeld komkommer of tomaatjes). Ook is het goed om twee keer op een dag

een portie fruit te eten en goed te drinken. Tussendoor lekker water, thee of koffie zonder suiker. Probeer ook regelmatig te bewegen bijvoorbeeld wandelen, fietsen of lekker dansen op muziek. Snoep niet te veel, dat is niet gezond!

Y: Wat is gezond leven?

J: Gezond eten, voldoende bewegen en genoeg slaap. Soms is het moeilijk om op het gewenste gewicht te blijven. Je hebt dan soms wat extra drinkvoeding nodig.

Y: Wat kan je het beste doen om gezond te blijven?

J: Lekker, maar ook gezond eten is heel belangrijk. Net als veel plezier maken en veel bewegen. Wat ook belangrijk is, is voldoende vezels eten (vezels zitten onder andere in volkoren botterhammen, fruit, groente en volkoren crackers). Dat zorgt ervoor dat je 'toiletgang' op orde blijft.

Y: Wat als je in het weekend wilt snacken...?

J: Eet dan bijvoorbeeld tomaatjes, komkommer, 30+ kaas, augurken, paprika's en snackwortels met een yoghurt dipje. Drink water en zorg voor water met een smaakje door munt of citroen toe te voegen. Afbeelding invoegen: afbeelding gezonde levensstijl (kan je de Engelse tekst in deze afbeelding aanpassen naar gezonde levensstijl? Afbeelding alleen gebruiken mits van voldoende kwaliteit.

Fruit smoothie

Restjes fruit die je nog hebt liggen, kun je verwerken tot een heerlijke fruitsmoothie.

- 2 personen
- 0-15 minuten
- nagerecht

Ingrediënten

- 2 kleine bananen (of 2 rijpe perziken of nectarines of 150 gram aardbeien)
- 200 ml magere yoghurt

Bereiding

1. Pel de bananen en snijd ze in stukken.
2. Pureer het fruit in een keukenmachine of met een staafmixer fijn.
3. Voeg de yoghurt toe en klop het luchtig. Verdeel over 2 glazen.

Ingrediënten over?

Yoghurt: Gooi yoghurt niet direct weg na het verlopen van de THT-datum. Kijk, ruik en proef een beetje om de kwaliteit te beoordelen. Wil je het snel opmaken? Maak tzatziki, een frisse saus van yoghurt met komkommer. Lekker bij de warme maaltijd of met brood



*daad*zinnig

Dit is Zideris

Zideris is een kleinschalige zorgorganisatie met een eigen gezicht, eigen visie en eigen karakter. Wij bieden persoonlijke begeleiding en mensgerichte ondersteuning aan jongeren en volwassenen met een verstandelijke beperking.

Je mag zijn wie je bent.

Je groeit naar vermogen.

Je vindt persoonlijk geluk.

Volg ons op
sociale media

