



## Inhoudsopgave

- Update CR + Post NL
- HIER vier je samen
- Wandelvakantie
- Kerstrecept
- Trilogie
- IDO





## Updates van de cliëntenraad

Zoals de meesten van jullie hebben gezien of gehoord is HIER Zorg een Post NL punt! Mensen kunnen hier terecht voor hun pakketjes.

Waar voorheen het koffiezetapparaat stond, is er nu ruimte gemaakt voor Post NL. De koffieplek staat nu op de oude balie van Joke, die is verhuisd naar de overkant.

Twee mensen uit de cliëntenraad gaan ons verlaten en daarvoor komen 2 andere kandidaten in de plaats. Daarover meer in de volgende nieuwsbrief.

*Groetjes de cliëntenraad*

## Wist jij dat?

Er ook leuke werkplekken zijn in onze catering? Een warme maaltijd koken, de lunch verzorgen, helpen uitserveren, de afwas, de koffiehoek bedienen en nog veel meer leuke dingen.

Lijkt je dat leuk? *Meld je dan bij Nikki!*

## Waarom is HIER Zorg nu ook een Post NL punt eigenlijk?

*Nou, daar hebben we eigenlijk een aantal redenen voor.*

1. In de tijd waarin we leven hoeven mensen nog maar weinig naar buiten. Om je hond uit te laten, naar je werk te gaan, of je oma te bezoeken, maar daar houdt het eigenlijk wel bij op!

Alles kan zowat via die handige telefoon. Je betalingen, informatie opzoeken, sociale contacten en nog zoveel meer.

Omdat het wel heel gezond is om af en toe je huis uit te komen, kunnen mensen bij HIER terecht voor het retourneren of verzenden van hun pakketje.

2. Daarbij komen we eigenlijk gelijk bij onze volgende reden. Zo kunnen mensen direct kennis maken met onze inloop en zijn ze welkom voor een kop koffie of een spelletje.
3. Nog een belangrijke reden is om zo een toffe werkervaringsplek voor deelnemers te creëren!
4. O ja! HIER zitten we midden in een woonwijk en zijn we heel erg blij met onze fijne burens. Zo kunnen wij iets terugdoen en helpen we elkaar weer verder



# Hier vier je samen!

Maandag 23 december 2024 t/m vrijdag 3 januari 2025

Woon je in de Achterhoek?

Dan ben je van harte welkom om deel te nemen aan het kerstprogramma van HIER Zorg!

Deelname is gratis.

<b>Maandag</b> 23 december	Regulier geopend 08:30 - 16:00	<b>Kijkdag bij HIER</b> inclusief lunch (vanaf 10:30) Neem je familie, vrienden en burens mee!
<b>Dinsdag</b> 24 december	Regulier geopend 08:30 - 16:00	<b>Dialect middag</b> (vanaf 13:00) Achterhoekse gebruiken, dialectquiz, het kerstverhaal
<b>Woensdag</b> 25 december	1e kerstdag 10:00 - 12:00	<b>Kerstbrunch</b> Kom genieten van een gezellige brunch met lekkere broodjes!
<b>Donderdag</b> 26 december	2e kerstdag 10:00 - 12:00	<b>Bowlen bij de Twee Bruggen</b> Verzamelen bij HIER Zorg om 09:30 uur of kom zelf bij het bowlen
<b>Vrijdag</b> 27 december	Regulier geopend 08:30 - 12:30	<b>Pannenkoeken &amp; Theaterworkshop van Frenie</b> Pannenkoekenkeet: 11:00 - 12:00 / Workshops: 10:00, 10:30, 11:00 uur
<b>Zaterdag</b> 28 december	Extra geopend 10:00 - 12:00	<b>Muziekbingo</b> met toffe prijzen! Hits van vroeger en nu onder het genot van kerstgebak
<b>Zondag</b> 29 december	Extra geopend 16:00 - 18:00	<b>Filmmiddag</b> Een kerstfilm met popcorn & burgers!
<b>Maandag</b> 30 december	Regulier geopend 08:30 - 16:00	<b>Kniepertjes bakken</b> (09:30 - 11:30) <b>Amsterdamse quiz</b> (13:30 - 15:30) Terug naar de Jordaan met Amsterdamse Johnny!
<b>Dinsdag</b> 31 december	Regulier geopend 08:30 - 16:00	<b>Oliebollen bakken</b> (09:30 - 14:00) Hmm.. op = op!
<b>Woensdag</b> 1 januari	-	<b>Gesloten</b>
<b>Donderdag</b> 2 januari	Regulier geopend 08:30 - 16:00	<b>Nieuwjaarsloop &amp;</b> (10:00 - 11:00) <b>Duik in 't Hilgelo</b> (11:00 - 12:00)
<b>Vrijdag</b> 3 januari	Regulier geopend 08:30 - 13:00	<b>Een gezond ontbijt</b> (09:00 - 09:30) <b>Body balans met Dennis</b> (09:30 - 10:30)

MELD JE AAN VIA:

REGELZAKEN@HIERZORG.NL

06-15 35 19 44

0543-517600

OF SCAN MIJ:





Wat heb je nodig:

- cocktailprikkers
- stervorm (voor de kaas)
- kaas
- komkommer
- worst (naar keuze, de worst kan ook vervangen worden voor een half cherrytomaatje)

Snij de worst in plakjes, schil met een dunschiller of kaasschaaf lange plakken van de komkommer (gebruik niet het natte gedeelte waar de zaden zitten). Snijd daarna de kaas in plakken, zodat je met de stervorm de vorm uit het kaas kan steken. Nu kan je beginnen het kersthapje gaan maken.

Prik de cocktailprikker in het plakje worst, vouw daarna de komkommer in de vorm van een kerstboom en prik deze bovenop het plakje worst. Als laatste steek je de ster met het uitsteekvormpje uit de kaas en plaats je het sterretje (als piek) boven op de komkommer. En klaar is je kersthapje, smullen maar!!

## Een rondje in de Eifel

Van 15 oktober tot en met 17 oktober ben ik in een groep van 20 personen afgereisd naar het mooie gebied de Eifel in Duitsland, een kleine 3 uur reizen vanaf Winterswijk.

Toen we dinsdag aankwamen bij het jeugdhosel hebben we onze bagage neergezet en hebben we een ronde om het dorp Prüm gewandeld van 8 km.

's Avonds was er gelegenheid om rondom het kampvuur te zitten. De volgende dag zijn we wat verder gereisd om de vulkanische meren, de Dauner Maren, te bezoeken. Het rondje was 12 km en was de pittigste wandeling, maar had ook mooie uitzichten.

's Avonds was er bingo met verschillende prijzen, zoals shampoo en sokken. Donderdag, de laatste dag, hebben we de bagage ingepakt en zijn we anderhalf uur noordelijker gereisd om nog een rondje rondom de Blausteinsee te lopen bij het plaatsje Eschweiler. Er waren een boel ganzen en het rondje was 7km.

Daarna zijn we naar huis gereisd, waar we bij aankomst bij HIER met een hapje en een drankje werden ontvangen.

Dat was het einde van het avontuur waar ik moe, maar dankbaar op terug kijk.

Dankbaar voor de goede zorgen van de begeleiding en het fijne gezelschap.

Groetjes,  
Sarah





## Trilogie

### De moeder:

Ze was 44 jaar. Ze was gescheiden en woonde met haar twee kinderen in een rijtjeshuis met een grote tuin. Alles ging goed. Ze werkte in de thuiszorg, sportte veel (tennis, volleybal, zwemmen, wandelen met de hond en speelde toneel).

Op een dag was ze bezig en plotseling viel alles stil. Ze blokkeerde en werd opgenomen op de PAAZ in Winterswijk. Ze was helemaal uitgeput en depressief. Op de afdeling werd het erger.

Zware jaren kwamen eraan. Ze kreeg last van hyperventilatie, hoorde haar kinderen roepen, werd verward, kreeg paniekaanvallen en hallucinaties.

Na +/- 3 maand kon ze naar huis met hulp van een gespecialiseerde gezinsverzorger en de nodige medicatie. De enige veilige plek was de put waar ze in ging zitten. Ze was dan voor niemand bereikbaar. Op een gegeven moment werd besloten dat ze niet voor haar kinderen kon zorgen en de kinderen gingen bij hun vader wonen. Van alle kanten kreeg ze hulp en medicijnen, om haar weer op de aarde te krijgen.

Na 6 jaar heeft ze klinisch de medicijnen afgebouwd. Dat ging goed tot ze manisch werd en van gekkigheid wist ze niet wat ze moest doen. Met alcohol probeerde ze haar hoofd leeg te maken en toen dat niet hielp is ze daarmee gestopt. Om zich beter te voelen spaarde ze al haar medicijnen op en door een hele pot met medicijnen slikken kreeg ze eindelijk haar rust. Dan kon ze in het ziekenhuis eindelijk slapen en als ze dan wakker zou worden, zou alles weer goed zijn. Ontelbare keren heeft ze dit zo gedaan.

Toen kwam de ommekeer: Ze ging naar stichting HIER en kreeg een behandelaar met wie ze uitzocht waardoor het allemaal zo gebeurd was. De ogen van de moeder gingen open: waar was ze mee bezig? Ze kreeg doelen om samen aan te werken. Het was hard werken voor haar. Vaak moest ze tegen haar gevoel ingaan, maar het lukte omdat ze dacht: die mensen hebben het beste met mij voor. Ze willen mij helpen, dus waarom zou ik het niet proberen?

Deze periode heeft bijna 10 jaar geduurd. Nu is ze 63, heeft weer goed contact met haar kinderen, weet de signalen als het erop lijkt dat het weer de verkeerde kant op gaat en wat ze dan moet doen. Ze is gelukkig niet op de bank blijven plakken, maar is de strijd aangegaan met een mooi resultaat!





## De dochter:

Op een zaterdagmorgen zat ze met haar broertje tv te kijken. Plots zag ze haar moeder in elkaar zakken en wartaal praten. Het enige wat ze hoorde dat haar moeder zei was: "Bel de huisartsenpost"! Dat heeft ze maar gedaan.

Later kwamen er een paar mannen binnen die zeiden dat haar moeder naar het ziekenhuis moest. Zij moest met haar vader mee.

De volgende jaren noemt ze de "PAAZ-tijd". Dan was haar moeder weer thuis en werd ook vaak opgenomen. Daar werd ze erg verdrietig van. Haar moeder was er wel, maar eigenlijk ook weer niet.

Ze was blij met de hulpverlener die ze kreeg. Daar deed ze leuke dingen mee, zoals koken. Het gevolg was ook dat ze vanaf die tijd moeite had met slapen. Bij haar vader vond ze het ook niet fijn. Ze was veel alleen, moest veel doen in het huishouden en zorgde voor de boodschappen. Daardoor ging ze in de zorgmodus. De rollen werden omgedraaid. Zij moest zorgen voor haar ouders en broertje. Bij haar vader kreeg ze hulp van P. Zij werd een soort moeder voor haar. Ze heeft van haar geleerd hoe ze zich moest verzorgen, opmaken en kon fijn met haar praten.

Aan het begin van haar puberteit werd ze onhandelbaar en zette ze zich vooral af tegen haar vader. Haar broertje was ook vaak de pineut, daarin werd ze heel erg geniepig.

Daar kwam nog bij dat ze hechtingsproblemen kreeg. Ze had geen vriendinnen, ze werd gepest en buitengesloten. Zodra ze 18 werd is ze meteen het huis uit gegaan, maar de zorgen bleven. Toch werd ze 1<sup>e</sup> contactpersoon voor haar moeder en elke keer werd ze gebeld als haar moeder weer een overdosis had genomen. Ze werd ook een keer gebeld door de politie toen haar moeder helemaal door het lint was gegaan. Ze kreeg een vriend met wie ze ging samenwonen. Maar ook hij had problemen, dus moest ze óók voor hem zorgen. Er brak een andere tijd voor haar aan toen haar moeder de goede hulp kreeg en weer een beetje normaal tegen haar begon te praten.

De echte ommekeer kwam toen ze met haar moeder en haar broertje een gesprek had bij de behandelaar van haar moeder. De puzzelstukjes vielen op hun plek en ze kreeg weer vertrouwen in haar moeder. Ze wist nu dat ze de beste zorg kreeg.

Nu is ze 29 en weet 1 ding zeker: 'Nu ben ik aan de beurt. Ik kies voor mijzelf!'





## De zoon:

Hij was net 8 geworden toen het gebeurde met zijn moeder. Heeft gezien dat zijn zus (9 jaar) het ging regelen en is naar zijn kamer gegaan toen de mensen van de crisisdienst kwamen. Hij is daar gebleven tot zijn vader hem ophaalde.

Hij had geen idee wat er aan de hand was en hij wilde daar helemaal niet over nadenken. Hij voelde zich erg alleen. Hij moest alles zelf uitzoeken en kwam erachter dat hij geen "normale" ouders had. Hij kon dit lastig accepteren. Hij voelde het gemis van zijn vader en moeder en zag dat het bij zijn vriendjes er heel anders aan toe ging. Een vriendje vertelde aan hem dat zijn vader boos op hem was. Hij dacht bij zichzelf "Vaders zijn toch altijd boos?"

Ook was het beter voor hem dat hij de middelbare school kon volgen op het speciaal onderwijs. Dat viel hem zwaar, maar hij heeft daar wel kennis gemaakt met kinderen die ook een rugzakje hadden. Hij vond zichzelf niet genoeg waard om gezien te worden. Gelukkig kreeg hij op school een vriend. Een vriend voor het leven! Zij gingen samenwonen.

Na een tijd kreeg zijn vriend verkering met zijn zus en gingen zij samenwonen. Hij bleef helemaal alleen achter. Hij ging blowen en wist alles af van hasj en wiet. Hij wou snel aan geld komen en ging daardoor hierin dealen.

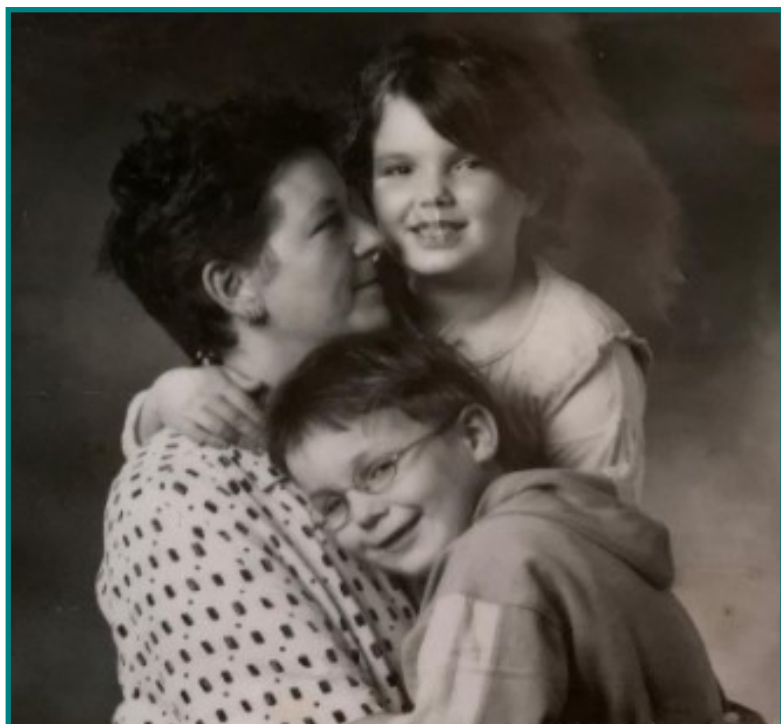
Toen kwam zijn moeder weer in beeld en nam hem mee naar haar behandelaar. Die heeft hem een spiegel voorgehouden en gevraagd waar hij nou eigenlijk mee bezig was.

Ook heeft ze aan hem gevraagd hoe hij zijn leven nu voor zich zag. Daardoor was het voor hem ook duidelijk. Dit moet anders!

Hij heeft een stappenplan gemaakt en hij is nu stap voor stap goed bezig. Hij is bijna 28 jaar en hij zit nu goed in zijn vel. Hij heeft meer zelfvertrouwen gekregen en voelt zich sterker.

Ook is hij in zijn denken filosofisch geworden en heeft het verleden achter zich kunnen laten. Hij wilde niks met zijn moeder te maken hebben. Hij vertrouwde haar niet doordat zij de ene keer vrolijk was en een paar uur later kreeg hij te horen dat ze weer in het ziekenhuis lag.

*Hij vraagt zich af of hij nou een slechte zoon is of dat hij een slechte moeder heeft?*





## SPREEKuur IDO EN DIGITALE BIBLIOTHEEK

Een Informatiepunt Digitale Overheid (IDO) biedt laagdrempelig, gratis en voor iedereen toegankelijke ondersteuning bij vragen over het gebruik van de digitale overheid.

**IEDERE WOENSDAG VAN  
14:00 - 16:00 UUR  
BIJ HIER ZORG**

**Heb je vragen over:**

**RIJBEWIJS**

**AOW**

**TOESLAGEN**

**ZORG**

**WERK**

**BELASTINGEN**

**DigiD**

**UITKERING**

**Kom langs!**