



PRO SENECTUTE

- VERSLAG -

REGIONALE VRIENDENBIJeenKOMST 11 APRIL 2019

ORANJEPARK, SOEST

Mieke Vos-van Kesteren, locatiemanager Oranjepark, opende de bijeenkomst en informeerde de Vrienden over het programma van deze ochtend.



Vervolgens was het woord aan Rein Souwerbren, Raad van Bestuur

Onze strategische koers liep ten einde en met diverse gremia van de organisatie hebben we vormgegeven aan een nieuwe visie voor de komende vier jaar met de toepasselijke titel 'Gezien en Gehoord worden'. Dat geldt voor bewoners die er 'nog toe willen doen', die graag zolang als dat kan de regie willen voeren over hun eigen leven, die invulling willen geven aan de fase waarin ze zich bevinden op basis van hun levensgeschiedenis. Kortom, die zich thuis willen voelen in de locatie waar zij wonen. Ook onze medewerkers willen zich gezien en gehoord voelen. Er voor elkaar zijn, elkaar waarderen, problemen met elkaar oplossen en energie krijgen van het werk. Dat geldt ook voor het krijgen van kansen om te groeien en ontwikkelen in het werk.

Waar ligt het Noorden?

Als je aan een groep mensen vraag waar het Noorden ligt, wijst men vaak in verschillende richtingen. Iedereen redeneert vanuit het 'eigen Noorden'. Om met elkaar hetzelfde Noorden te zien en er voor te zorgen dat wat we doen, ook echt past bij de bewoner, begint het met:

De juiste vragen stellen

We moeten ons houden aan de wet- en regelgeving, maar we willen ons er niet in verliezen. Waar het om gaat is: 'Wat hebben onze bewoners nodig om plezierig te wonen? En waar krijgen onze medewerkers energie van? Hoe kunnen we er voor zorgen dat u prettig de locatie in groeit?' (Rein wijst naar de betekening van de strategische koers). Allemaal vragen waar we goed op willen anticiperen. We zijn gefocust op goede persoonlijke zorgverlening, maar we kijken ook naar de persoon achter de zorgvraag. Hoe kunnen we zorgen dat de bewoner een waardevolle dag heeft?

We hebben 10 locaties en streven ernaar om per regio 'wonen en zorg' in elkaars verlengde te organiseren per regio. Daardoor kunnen zelfstandige bewoners als het niet meer gaat, de verzorging en verpleging ontvangen die zij nodig hebben in dezelfde locatie, zonder dat zij weer moeten verhuizen. Dat realiseren we nu met de nieuwbouw in Bloemendaal (Wildhoef) en Lochem (Tusselerhof). In Lochem wordt hard gewerkt aan de fundering van het nieuwe Tusselerhof (verwachting zomer 2020 realisatie) en in Bloemendaal is het oude gebouw al gesloopt en wordt de grond afgevoerd (verwachting eind 2020 is het nieuwe Wildhoef gereed). Verder zijn we in Amsterdam voor onze locatie Emmahof in gesprek met de gemeente voor een renovatieplan.

We willen al eerder met u in contact zijn om goed in te spelen op uw wensen, bijvoorbeeld voor dienstverlening aan huis. Ook betrekken we u graag voordien bij de locatie van uw keuze. Blijft u daarom in contact met ons.

"Dank voor uw aandacht, u kunt mij straks van alles vragen, maar nu eerst aandacht voor de muziek met Marjolijn Oonk, viool (tevens kok van Oranjepark), Lev Friedman, viool en Naftali Gurrewich, cello. Zij spelen werken van Haydn, Reinhold Glière en oude Klezmer melodieën van Nico Brandon. Daarna zal Niki Korteweg u informeren over hoe u uw brein vitaal kunt houden."



Hoe houdt u uw brein zolang mogelijk vitaal? Niki Korteweg, wetenschaps journalist



De presentatie start met een dia van een vitale oudere man die, steunend op zijn armen, een horizontale plank vormt. Wat gebeurt er met ons brein naarmate we ouder worden? Wat merkt u daar zelf van? Het geheugen wordt inderdaad minder, naarmate de leeftijd vordert krimpt het brein langzaam. Maar sommige onderdelen van het geheugen verbeteren juist. Zo hebben we een steeds grotere woordenschat, meer wijsheid en wereldkennis.

Ons brein

Een korte uitleg over hoe het brein werkt. We hebben hersencellen en aan het uiteinde daarvan zitten contactpunten die zorgen voor de verbinding (communicatie om bepaalde processen uit te voeren) via elektrische stroompjes en chemische signalen. Als de leeftijd stijgt en het brein begint te krimpen, neemt het aantal zenuwcellen af in de hersenschors. Met name in de prefrontale hersenschors, ook wel de CEO van uw brein genoemd, voor alle executieve functies: doelen stellen, emoties in toom houden, plannen en organiseren. Maar ook in de hippocampus, de spil van ons geheugen. Mensen die sterk ontwikkeld zijn en hun brein veel gestimuleerd hebben, hebben de nodige cognitieve reserve opgebouwd, waardoor ze bepaalde functies kunnen opvangen als het minder wordt.

Hoe kunnen we ons geheugen verbeteren?

1. Sporten/bewegen

Het is bewezen dat als 60-plussers 3 x 3 kwartier per week bewegen, de krimp van de hersenen minder snel vordert. Bewegen stimuleert de groeistoffen die zorgen voor de verbindingen in het geheugen.

2. Voeding
Vette vis - omega drie vetzuren (vitamine D en B12) - zorgen voor stevige celwanden en voor de aanmaak van nieuwe hersencellen. Bovendien werkt het ontstekingsremmend.
Groente (2 ons) en fruit (2 stuks) - voor de nodige vitamines en mineralen en anti-oxidanten.
Vezels in groente en fruit zorgen voor een bloedsuiker verlaging. Dit verkleint de kans op Alzheimer en Dementie. Een mediterraan dieet kan bijdragen aan een beter brein en draagt bij aan een gezond hart en gezonde bloedvaten. Met name noten en olijfolie helpen daarbij.
3. Brein uitdagen
Uw brein flink stimuleren helpt om de zenuwverbindingen te verstevigen. Wat kunt u doen? Werken, schaken, bridgen, dansen, lezen, uitdagende computerspelletjes spelen, musiceren, etc. Het hele brein wordt daarmee geactiveerd.
4. Slapen
Het brein wordt tijdens uw slaap opgeruimd en geordend. Een middagdutje van een half uur helpt al om afvalstoffen te lozen.
5. Blijf sociaal actief
Dat kan in uw werk, sociale activiteiten in sport, spel, muziek, etc. En stel uzelf doelen in uw leven!
6. En als het echt niet meer gaat, dan is acceptatie een belangrijk gegeven. Verzet kost veel energie. Meditatie zorgt voor goede acceptatie, concentratie, evenwichtige emoties en goede nachtrust.

De middag eindigde met een gezellige lunch.



Mocht u vragen hebben, dan kunt u terecht bij Eveline Leopold, PR-Communicatiemanager.

e.leopold@pro-senectute.nl