

aandacht & dichtbij

AANDACHT&DICHTBIJ
EDITIE ZOMER 2026

beetje kritisch
tikkeltje eigenzinnig



verder in dit nummer

BESTUUR **SAMEN ZORGEN**

RUUD EN DEMI **BEETJE KRITISCH EN EIGENZINNIG**

JENNY EN SANDRA VAN **STILSTAND NAAR VOORUITGANG**

MONIQUE BIJ FAMILIE GIJSBERS **EEN VERTROUWD GEZICHT**

GIJS EN ROMY **MEER DAN EEN KLIK**

aandacht & dichtbij

inhoud



colofon

UITGEVER
ARCHIPEL RINETTE/
ARCHIPEL THUIS

OPLAGE
3.000

TEKSTEN
CAI VOSBEEK
MARIE-JOSÉ DEKKERS
DANA OTTEN

HOOFDREDACTIE
YVONNE ADRIAANSEN
MELISSA JANSSEN
MARIEKE THEUWS
SASKIA VAN NIEUWLAND

FOTOGRAFIE
FREEKJE GROENEMANS

VORMGEVING
DE HEEREN VAN VONDER

DRUKWERK
DRUKKERIJ WEEMEN

REDACTIE ADRES
VERDUNPLEIN 1
5627 SZ EINDHOVEN
T: 040 - 309 8191

04 een bijzonder gedicht

06 beetje kritisch en eigenzinnig
Ruud en Demi

10 samen zorgen
Visie van bestuurders

12 uit tips

14 zorgen is de rode draad
Monique Kerremans bij familie Gijsbers

16 meer dan een klik
Gijs en Romy

19 van stilstand naar vooruitgang
Jenny en Sandra

22 puzzelen...
Een doolhof en een woordzoeker

24 parelcouscoussalade
Uit Marokko

28 puzzel oplossingen

beste lezers

van aandacht & dichtbij

Nu de zomer dichterbij komt, blikt de cliëntenraad van Archipel Thuis en Archipel Rinette samen met u terug op de afgelopen periode en vooruit naar de komende tijd. In de afgelopen maanden hebben wij ons actief ingezet om de belangen van cliënten te vertegenwoordigen en goed te luisteren naar wat er leeft onder cliënten, mantelzorgers en familieleden. Daarbij staan kwaliteit van zorg, betrokkenheid en persoonlijk contact centraal.

De cliëntenraad bestaat uit enthousiaste leden die zich met veel plezier voor u inzetten. Wij spreken regelmatig met de organisatie van Archipel Thuis en Archipel Rinette en denken mee over onderwerpen die van belang zijn voor cliënten. Daarbij horen wij graag uw ervaringen, ideeën en wensen.

De afgelopen maanden hebben wij op verschillende plekken in de regio achterbanbijeenkomsten georganiseerd, onder andere in Best, Nuenen, Son en Breugel, Valkenswaard en Eindhoven. Tijdens deze bijeenkomsten konden cliënten en mantelzorgers vragen stellen, ervaringen delen en met elkaar in gesprek gaan. Achter de schermen komt veel kijken bij het organiseren van deze bijeenkomsten: van uitnodigingen en locaties tot presentaties en gastsprekers. Het belangrijkste is dat u zich welkom en vrij voelt om uw mening te delen. Want alleen samen kunnen we blijven werken aan goede en passende zorg.

Ook hebben leden van de cliëntenraad huisbezoeken afgelegd en meegewerkt aan cliënttevredenheidsonderzoeken. Die persoonlijke gesprekken zijn voor ons erg waardevol. Ze helpen ons beter te begrijpen wat er speelt en

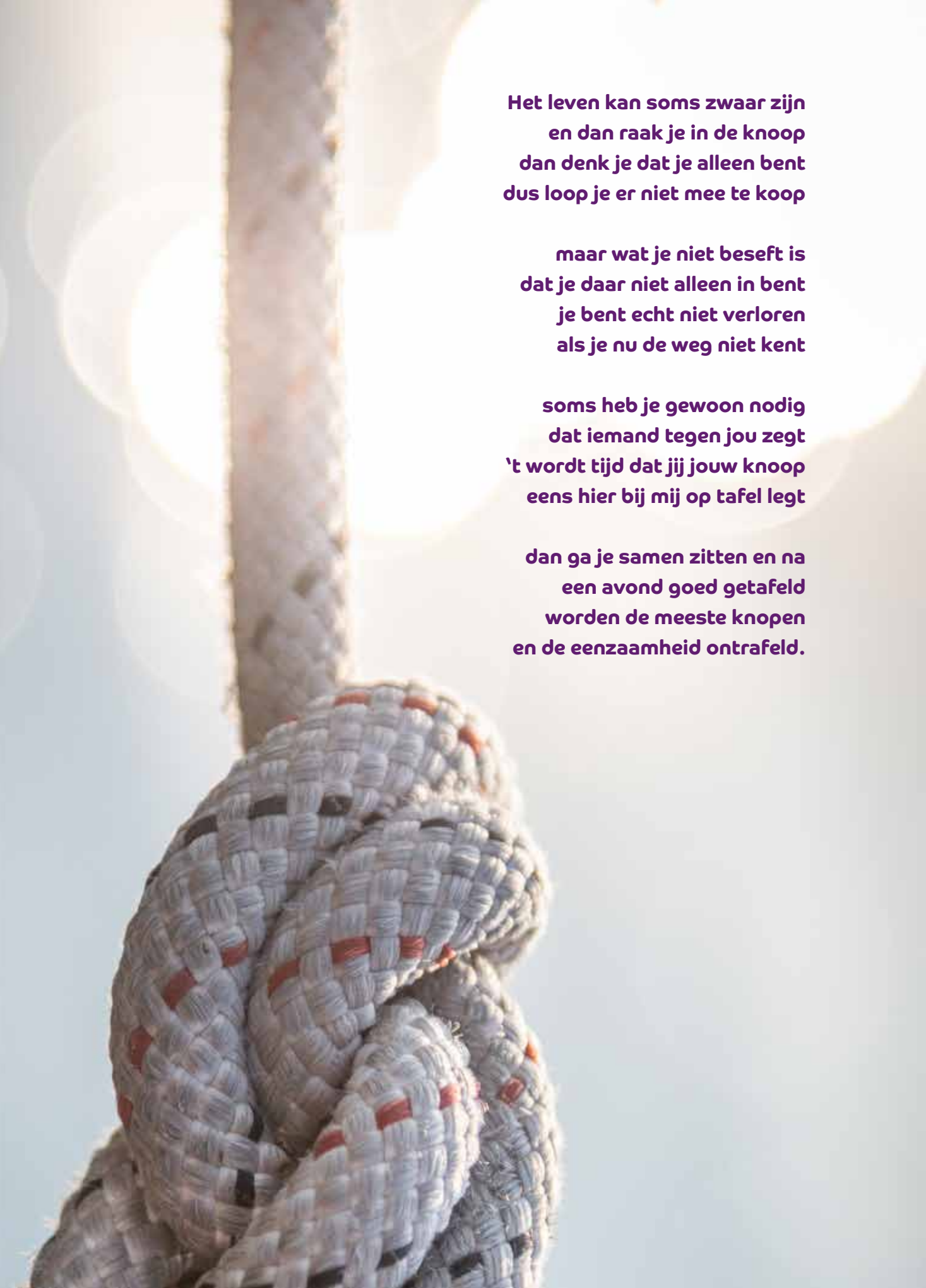
waar behoefte aan is. Wij nemen deze inbreng mee in gesprekken met de organisatie van Archipel Thuis en Archipel Rinette en op deze manier kunnen wij bijdragen aan verbeteringen in de zorg en dienstverlening. Zo hebben signalen over bereikbaarheid en communicatie in sommige regio's geleid tot extra aandacht voor persoonlijk contact en informatievoorziening. De komende tijd willen we nog meer aandacht besteden aan persoonlijk contact en ontmoeting. Zo willen wij in iedere regio een klankbordgroep opzetten met cliënten, mantelzorgers en familieleden. Op deze manier hopen wij de samenwerking verder te versterken en nog beter aan te sluiten bij wat er leeft.

Namens de cliëntenraad wensen wij u een fijne en zonnige zomer toe. Wilt u met ons meedenken of met ons in contact komen? Dan zien we graag een email van u tegemoet. De email kunt u richten aan clienraad@archipelthuis.nl en dan nemen we contact met u op. Alvast bedankt!

Denk en praat mee over thuiszorg bij Archipel Thuis en Archipel Rinette.

Pieter Bruin
Voorzitter cliëntenraad ATAR

Marcel van Essen
Lid cliëntenraad ATAR



Het leven kan soms zwaar zijn
en dan raak je in de knoop
dan denk je dat je alleen bent
dus loop je er niet mee te koop

maar wat je niet beseft is
dat je daar niet alleen in bent
je bent echt niet verloren
als je nu de weg niet kent

soms heb je gewoon nodig
dat iemand tegen jou zegt
't wordt tijd dat jij jouw knoop
eens hier bij mij op tafel legt

dan ga je samen zitten en na
een avond goed getafeld
worden de meeste knopen
en de eenzaamheid ontrafeld.

de ik heb moeite om dingen te onthouden dag

De dag waarvan je weet dat ie gaat komen...

Sommige onderwerpen over ouder worden schuif je liever voor je uit, maar vroeg of laat worden ze actueel. Het is goed om te weten dat die dag onverwacht kan aanbreken.

Door wel over deze onderwerpen te praten, worden ze bespreekbaar en helpt het om op tijd voorbereid te zijn op wat jouw toekomst kan brengen.

Praat vandaag over morgen

*Kijk snel wat jij nu
al kan doen!*



www.deStapNaarGezonder.nl/morgen



beetje kritisch, tikkeltje eigenzinnig en heel tevreden

De heer Wiekema, 'zeg maar Ruud', was in zijn werkzame leven wiskundige en informaticus. Hij is geboren in Drenthe en daarover zegt hij: "Ik ben getrokken uit turf, jenever en achterdocht." Inmiddels woont hij al jaren in het Brabantse Son. Hij woont zelfstandig, met ondersteuning van Vertrouwd Thuis (met Volledig Pakket Thuis) van Archipel Thuis. En dat bevalt hem heel goed.

"Vertrouwd Thuis omvat persoonlijke verzorging, verpleging, begeleiding, huishoudelijke hulp, dagbesteding, toezicht en veiligheid en hulpmiddelen. Nou ja, zo'n beetje alles. Veel? Dat is maar hoe je het bekijkt. Dankzij dit pakket kan ik hier wel blijven wonen. En dat is me heel wat waard." Ruud noemt zichzelf eigenzinnig. "Toch heb ik deze zorg niet echt zelf gekozen. Mijn kinderen hebben zich ermee bemoeid en dat is prima. Soms moet je dingen gewoon laten gebeuren. De zorg komt 's morgens langs en helpt me op gang. Ik zit al om half zeven klaar. Even douchen, een praatje maken en dan verzorgen ze ook mijn wonden." ►



Demi Jordans



Ruud Wiekema

DANKZIJ DIT PAKKET KAN IK HIER WEL BLIJVEN WONEN EN DAT IS ME HEEL WAT WAARD

Over begeleiding bij bijvoorbeeld dagelijkse structuur is hij nuchter: “Structuur? Die maak ik zelf wel. Maar het is prettig dat er iemand meedenkt en af en toe langskomt. Het leven kan soms best saai zijn. Daarom ga ik ook iedere week naar de dagbesteding in Berkenstaete. Laatst kregen we een bijzonder interessante lezing over kunst. Ik had nooit verwacht dat ik dat zo leuk zou vinden. Wat dat betreft ben ik heel tevreden. Maar ik kan ook kritisch zijn zo nu en dan. Soms loopt iets niet soepel. Dan zeg ik daar wat van. Maar eerlijk is eerlijk: het wordt meestal wel opgelost.”

Zorg op maat en nabijheid

Demi is wijkverpleegkundige en coördineert de zorg rondom Vertrouwd Thuis in Son en Breugel. “Het mooie van Vertrouwd Thuis (met Volledig Pakket Thuis) is dat het echt maatwerk is. We kijken continu naar wat een cliënt nodig heeft, want dat verandert voortdurend. Die dynamiek vind ik interessant: blijven afstemmen met de cliënt en de familie, zodat iemand altijd de beste zorg krijgt. ”Volgens haar zit de meerwaarde van Vertrouwd Thuis in de combinatie van zorg op maat en nabijheid.“ We werken met een klein team, zodat mensen vertrouwde gezichten zien. Dat maakt het persoonlijker. En we kunnen flexibel inspelen op wat er speelt, van zorg tot huishoudelijke ondersteuning. Om in aanmerking te komen voor Vertrouwd Thuis van Archipel Thuis heb je wel een WLZ-indicatie nodig. Dat betekent dat mensen vaak pas laat in beeld komen, terwijl juist die vroegere ondersteuning veel kan betekenen. Wat mij voldoening geeft? Als iemand zich prettig voelt in zijn eigen huis. Als een cliënt zegt: ‘Zo werkt het voor mij nu het beste’, dan gaan we daarvoor.” ■



*Weten
of Vertrouwd Thuis
met VPT ook mogelijk
is in uw situatie?
Bel: 040 301 81 92 of kijk
voor meer informatie op
www.archipelthuis.nl*



Wat apetito met mij doet

Wat een praatje met mij doet

Wij zijn apetito. Bezorger van maaltijden, maar vooral bezorger van een lach. Onze medewerkers zetten zich met veel plezier in om het voor u zo fijn mogelijk te maken. Een praatje over het weer. Een update over de kleinkinderen. Of de wedstrijd van gisteravond doornemen. Wat het ook is, we nemen er tijdens het bezorgmoment graag de tijd voor. Want aandacht voor elkaar is minstens zo waardevol als een goede maaltijd.

Ontdek wat apetito met u doet. Ons brede aanbod voldoet aan elke wens en smaak. Heeft u specifieke wensen, zoals een glutenvrij, lactosevrij of eiwitrijk dieet? We helpen u graag bij het selecteren van uw maaltijden.

Bestel een voordelig proefpakket en ontvang 4 maaltijden voor slechts € 19,95.



Meer weten? Ga naar apetito-shop.nl/proefpakket of bel 088 - 2012 123. Vermeld bij uw bestelling actiecode **202-ARCHIPEL7A26**.

Deze actie is enkel voor nieuwe klanten en geldt t/m 31-12-2026. Cliënten van Archipel krijgen 10% korting op alle vervolgbestellingen. Kijk voor de overige voorwaarden op apetito-shop.nl/proefpakket.

apetito

Elke dag een lach

samen zorgen we voor een waardevol leven



Femke de Jong

Archipel Thuis vormt samen met Archipel en Archipel Rinette één organisatie: de zorggroep Archipel. Zo kunnen we onze cliënten alle zorg en ondersteuning bieden die zij nodig hebben. Samen hebben we ook één visie. Wat betekent dat in de praktijk? Directeur-bestuurder Femke de Jong licht het toe.

De visie in een notendop? We willen dat mensen een waardevol leven en een waardevolle laatste dag hebben. Ons doel is, met andere woorden: kwaliteit van bestaan. En alles wat we doen, is een middel om dit te bereiken. Daarom volgen we de cliënt daar waar hij woont en zo lang hij dat wenst: thuis, in de wijk, of op een andere plek waar hij zich prettig voelt. Femke: “Vertrouwd Thuis is een goed voorbeeld waarin dit allemaal samenkomt. Omdat collega’s van Archipel Thuis en Archipel samenwerken en nadenken in één projectgroep, kan iemand met de juiste hulp leven en wonen zoals diegene wenst.”

Minder regels, meer aandacht

Rode draad in de gezamenlijke visie is welbevinden. Het draait niet alleen om ‘zorg’ voor onze cliënten en bewoners: ze moeten zich zo prettig mogelijk voelen. We hebben aandacht voor autonomie, veiligheid, zingeving en verbondenheid. Want alleen dan kunnen mensen



*Maarten van Mierlo,
Katinka van Boxtel,
Marlène Chatrou
en Femke de Jong*

het leven leiden dat voor hen betekenisvol is. En we richten ons op wat er écht toe doet voor de cliënt, met minder regels en meer ruimte voor persoonlijke aandacht. “Bij Archipel Thuis lopen we daarin eigenlijk al voorop,” aldus Femke. “Zaken als Positieve Gezondheid en de Schijf van Vijf van Zelfredzaamheid, zijn bij ons al langer vanzelfsprekend.”

De visie is natuurlijk gericht op de toekomst. Samen met mantelzorgers, vrijwilligers en partners in de wijk bouwen we aan een inclusieve samenleving waarin mensen langer thuis kunnen wonen en kwaliteit van bestaan centraal staat. Ook dat is voor Archipel Thuis bekend terrein. Femke: “Ik zie het ook echt als een samenwerking. Mantelzorgers bepalen wanneer wij van betekenis kunnen zijn. Wij worden betrokken bij het netwerk van de cliënt wanneer dit niet meer volstaat, niet andersom.”

De juiste zorg op het juiste moment

In de visie staat ook dat we mensen ondersteunen met de juiste zorg op het juiste moment. We werken efficiënt samen en bieden mensen de mogelijkheid langer thuis te blijven wonen met passende zorg en ondersteuning. Femke: “Voor cliënten zijn wij één. We weten elkaar binnen de zorggroep Archipel ook steeds meer te vinden.

Zo springen onze zorgcollega's bij in verpleeghuizen (Akkers Nuene) en kijken wondverpleegkundigen mee in de wijk. We leren van elkaar én vullen elkaar aan.”

De visie is niet alleen gericht op cliënten. De zorggroep Archipel investeert in een cultuur waarin medewerkers zich kunnen ontwikkelen, hun vakmanschap centraal staat en samenwerking en vertrouwen de basis vormen. Femke: “Als collega bij Archipel Thuis kun je je vrij bewegen binnen de groep, en krijg je steeds weer andere kansen. Ik ben daar zelf een goed voorbeeld van. Ik ben verpleegkundige van oorsprong, en kwam ooit als als verpleegkundige binnen bij Gagelbosch.”

Samen zijn we er voor iedereen

Femke vindt het belangrijk dat deze gezamenlijke reis binnen Archipel Thuis en Rinette gaan leven. “Wij zijn steeds vaker het startpunt van de ‘reis’ van kwetsbare mensen die zorg of ondersteuning vragen. Wij zorgen dat zij zo lang mogelijk thuis kunnen blijven wonen en een fijn leven hebben. Het is zo mooi dat we ons hier met de hele zorggroep Archipel op dezelfde manier hard voor maken. Binnen zorggroep Archipel hoort geen enkele cliënt: ‘Nee, daar moet je niet voor bij ons zijn’. Samen zijn we er voor iedereen die ons nodig heeft.” ■

uit tips



grote beek pop

Bezoek Grote Beek Pop op zondag 16 augustus 2026 op Landgoed De Grote Beek in Eindhoven.

Van 11:30 tot 19:00 uur staat het terrein in het teken van livemuziek in verschillende stijlen. Verspreid over het terrein zijn foodtrucks, kraampjes en een fun & games zone te vinden. Het evenement is gratis toegankelijk en geschikt voor alle leeftijden. Zie www.grotebeekpop.nl



alegria festival

Bezoek Alegria Festival op 11 en 12 juli 2026 op het Ketelhuisplein (Strijp-S) in Eindhoven.

Het festival vindt plaats van 13:00 tot 22:00 uur en is gratis toegankelijk. Op het terrein is een programma met Latin en Caribbean muziek, dj's en dansworkshops. Daarnaast is er een wereldmarkt met kraampjes en zijn er eet- en drinkgelegenheden met internationale gerechten. Voor kinderen zijn er diverse activiteiten aanwezig. Zie www.alegriafestival.nl



zomerkermis helmond

Bezoek de Zomerkermis van 10 t/m 15 juli 2026 in het centrum van Helmond.

Verspreid door het centrum zijn attracties, spelkramen en eetgelegenheden te vinden. De kermis is vrij toegankelijk en geschikt voor alle leeftijden. Zie www.helmondkermis.nl



dorpswandeling heeze

Neem deel aan een dorpswandeling door Heeze en ontdek het gehucht Eymerick. Tijdens de wandeling geven gidsen toelichting bij de locaties langs de route. De route is circa 1,3 kilometer lang en loopt van molen Sint Victor tot aan het kasteel van Heeze. De wandeling duurt ongeveer twee uur en vindt plaats in groepsverband.

Zie www.dorpswandelingheeze.nl



toeristendagen eersel

Bezoek de Toeristendagen op 23 juli, 30 juli en 6 augustus 2026 in het centrum van Eersel. Van 11:00 tot 17:00 uur verandert het centrum in een uitgebreide braderie over de Markt, het Hint en de Nieuwstraat. Er zijn kraampjes met onder andere handgemaakte producten, streekproducten en eten en drinken. Daarnaast is er een programma met muziek en straatactiviteiten. Voor kinderen zijn er verschillende vormen van entertainment. Aansluitend vindt op meerdere donderrdagen Muziek op de Markt plaats, met live muziek vanaf 19.00 uur bij de horecagelegenheden. Zie www.visiteersel.nl/nl/toeristendagen-eersel

social dance son en breugel

Bezoek Social Dance op 22 augustus 2026 bij de kiosk in Son en Breugel. Tijdens deze middag wordt er gedanst op muziekstijlen zoals salsa, bachata en kizomba, verzorgd door een dj. Het evenement vindt plaats in de buitenlucht en is vrij toegankelijk. Zowel deelnemers als toeschouwers zijn welkom. Het programma richt zich op samen dansen en ontmoeten, ongeacht ervaring of niveau. Zie www.kiosksonenbreugel.nl





een vertrouwd gezicht in nuenen

Ed, Monique en Ceciel

zorgen is de rode draad in het leven van Monique

“Ik heb het lang ontkend, maar nu komt die dag toch dichterbij.” Monique, wijkverpleegkundige bij Archipel Thuis in Nuenen, zit samen met Ceciel en Ed aan de koffie. Het is haar laatste werkweek voordat ze met pensioen gaat. Een bijzonder moment, want na een leven in de zorg neemt ze afscheid van een vak dat haar altijd dierbaar is geweest.

Ed en Ceciel kennen Monique al sinds zij dertien jaar geleden in hun appartement kwamen wonen. “Heel jammer dat ze stopt,” zegt Ed. “We kennen haar al zo lang. Ze hoort hier gewoon bij.” Dat gevoel is wederzijds. Monique kwam eerst bij het echtpaar over de vloer vanuit haar werk bij Rinette. Na de fusie kreeg het echtpaar zorg van Archipel Thuis en werd er volgens de visie van Archipel Thuis zorg verleend. Gaandeweg groeide het contact uit tot iets bijzonders. Niet alleen met Ed en Ceciel, maar ook met hun kinderen. Monique: “Ze wonen verder weg maar ondersteunen hun ouders waar ze kunnen. Door de jaren heen heb ik hen ook goed leren kennen.”

Te gast

Na haar mbo-opleiding volgde Monique een hbo-opleiding tot verpleegkundige en een opleiding tot casemanager dementie. “Ik wilde meer verdieping en meer verantwoordelijkheid. De wijkverpleging bleek helemaal mijn ding.” Wat haar aanspreekt? “Je bent te gast bij mensen thuis. Iedere situatie is anders. Je hebt contact met cliënten én mantelzorgers. Je bouwt een band op. Dat maakt het werk afwisselend en persoonlijk. Daarnaast heb je een coördinerende rol rondom de cliënt en heb je een intensief contact met het eerstelijns netwerk zoals praktijkondersteuners en casemanagers.” Haar enthousiasme voor het vak is na al die jaren nog altijd even groot. “Ik heb het leukste werk van de wereld.”

Fijn team

Waar Monique vroeger veel zorg verleende in de wijk, kreeg ze steeds meer coördinerende en regisserende taken. Daardoor bracht ze meer

tijd op kantoor door. Over haar collega's spreekt ze met veel waardering. “We hebben een ontzettend fijn team. Iedereen is toegankelijk, behulpzaam en betrokken. We helpen elkaar waar nodig en durven elkaar eerlijk feedback te geven. Dat maakt samenwerken prettig.” Volgens Ceciel passen die woorden perfect bij Monique zelf. “Ze is zorgzaam, sociaal en houdt alles goed in de gaten. Je merkt dat ze haar werk met haar hart doet.” Ed vult aan: “Ze denkt mee en heeft altijd aandacht voor de mensen om haar heen.”

IK HEB HET LEUKSTE WERK VAN DE WERELD

In de afgelopen jaren zag Monique de zorg veranderen. Mensen wonen langer thuis en er wordt steeds meer gekeken naar wat iemand zelf nog kan en er wordt meer nadruk gelegd op preventie. Toch blijft volgens haar één ding hetzelfde: aandacht voor elkaar. “Warmte, betrokkenheid en goede communicatie zijn onmisbaar.” Helemaal verdwijnen uit de zorg doet ze trouwens niet. Vanaf september werkt ze nog één ochtend per week als verpleegkundige in Nuenen. Zo blijft ze doen wat ze het liefste doet: dichtbij mensen staan. Daarnaast wil ze genieten van haar vrije tijd en ruimte maken voor nieuwe plannen. Als ze terugkijkt op haar loopbaan, overheerst vooral dankbaarheid. “Ik wil cliënten, mantelzorgers en familieleden bedanken voor hun vertrouwen. Ze laten je toe in hun leven en in hun huis. Dat is iets heel bijzonders.” ■

*Meer weten
over de mogelijkheden
van thuiszorg? Kijk op
www.archipelthuis.nl
of bel 040 309 81 92.*

meer dan een klik

over socrates, ramen lappen, innerlijke beschaving en semantiek

De vrijdagochtend begint stevast met koffie. Altijd. Aan de keukentafel van Gijs van Liemd (92) schuift huishoudelijk ondersteuner Romy (27) aan voor hun vaste 'werkoverleg'. Daarna volgt het lappen van de ramen, het verschonen van het beddengoed en stofzuigen. "Wat zich hier afspeelt, gaat voor mij veel verder dan huishoudelijke zorg," meent Gijs. "Romy en ik hebben geen klik, dat klinkt veel te zuinig. Wat wij hebben, is méér dan een klik."



Gijs is een optimist pur sang. "Ik heb aan 24 uur per dag te weinig en naar bed gaan vind ik gewoonweg verloren tijd. Mijn dagen zijn gevuld met denken en schrijven. Niet vanuit een studie, maar vanuit pure belangstelling. Semantiek, bijvoorbeeld, is het begrijpen van woorden en hun betekenis. Als je een woord echt doorgrondt, kom je dicht bij een oplossing. En daarmee dicht bij elkaar." Daar voegt hij het begrip 'eclecticisme' aan toe: het combineren van stijlelementen uit verschillende historische perioden, stromingen of culturen tot een nieuw, samenhangend geheel. "Zulke dingen maken voor mij het leven rijker. Een beetje filosoferen." Romy knikt: "Ik vind het mooi hoe hij over dingen nadenkt. Het zet mij ook aan het denken, ik leer ervan."

Drie uur en acht minuten

Romy komt al ruim drie jaar bij Gijs. Precies drie uur en acht minuten per week. "Die acht minuten zijn net zo belangrijk als de rest," lacht Gijs. Voor Romy is de vrijdag bijzonder: "Dit is echt de beste dag van mijn week. Een fijne afsluiter en een mooi begin van het weekend. Het leeftijdsverschil van bijna zeventig jaar speelt bij ons geen enkele rol. Goed contact gaat over innerlijke beschaving. Daar draait het om. Gewoon interesse tonen in elkaar, respect hebben, afspraken nakomen, je werk zorgvuldig doen en op tijd zijn." ►



Romy

Gijs van Liemd





Bereidheid om van elkaar te leren

Gijs vertelt ook over zijn vrouw. Na haar overlijden liep hij acht en een half jaar lang bijna dagelijks naar haar graf. “Meer dan 3000 keer bezocht ik haar. En het mooiste is dat ik daar vrienden aan heb overgehouden. Mensen die me zagen lopen, spraken me aan. Nu helpen ze me als het nodig is.”

GOED LUISTEREN EN ER ECHT ZIJN VOOR IEMAND. DAT MAAKT HET CONTACT NOG WAARDEVOLLER

Aan het einde van de vrijdagochtend drinken Romy en Gijs weer koffie. Ze praten na over de afgelopen week, over het leven, over woorden en wat ze betekenen. “Uiteindelijk,” zegt Gijs, “is het heel eenvoudig: aandacht, een beetje aandacht en de bereidheid om van elkaar te leren. Dat is het hele verhaal.” Romy vult aan: “Goed luisteren en er echt zijn voor iemand. Dat maakt het contact nog waardevoller.” ■



Geïnteresseerd in de mogelijkheden van huishoudelijke ondersteuning? Bel met 040 309 81 91 of kijk op www.archipelrinette.nl

van stilstand naar vooruitgang

Soms zit herstel in onverwachte stappen, ook als je al zo lang zoekt. Jenny's verhaal gaat over doorzetten, vallen, opstaan en uiteindelijk weer vooruitkijken. Het laat zien hoe complex een trauma kan zijn en hoe lang het soms duurt voordat de juiste diagnose en behandeling worden gevonden.



Jenny: "Achteraf gezien begonnen de problemen al rond mijn achttiende. Ik kampte met een conversiestoornis, waarbij mijn lichaam uitviel zonder duidelijke lichamelijke oorzaak. Mijn benen begaven het, ik had wegrakingen en mijn handen trilden. Soms kreeg ik mijn ogen niet meer open. Het werd steeds erger en angst nam mijn leven over. Alleen naar buiten gaan durfde ik niet meer, laat staan drukke plekken opzoeken. Ik was continu bang om weg te vallen. Uiteindelijk belandde ik in een rolstoel. Jarenlang heb ik zo geleefd. Pas toen de klachten escaleerden en ik black-outs kreeg, ging ik opnieuw op zoek naar hulp. Via internet, gesprekken met hulpverleners en de huisarts kwam ik terecht bij het expertisecentrum PSYTREC in Zeist. Dit centrum is gespecialiseerd in de behandeling van trauma en PTSS."

PTSS KAN ONTSTAAN DOOR INGRIJPENDE GEBEURTENISSEN DICHTBIJ, ZOALS SEKSUEEL MISBRUIK, EEN AUTO-ONGELUK OF GEWELD



"In Zeist viel alles op zijn plek. Mijn conversiestoornis bleek een gevolg van PTSS. Mensen denken vaak dat PTSS voortkomt uit oorlogservaringen, maar het kan ook ontstaan door gebeurtenissen dicht bij huis. Ik vind het heel belangrijk dat mensen dat weten." ►



Sandra

Zwaar, maar het werkt

De tweedaagse behandeling was intens en bestond uit exposuretherapie en EMDR. “Simpel gezegd: je gaat terug naar je trauma en vertelt alles tot in de kleinste details. Daar ga je vervolgens mee aan de slag. Het is zwaar, maar effectief. Ik ging met een rolstoel naar binnen en ging lopend naar buiten. Sindsdien heb ik geen wegrakingen meer gehad. Dat is nog steeds onwerkelijk. Soms ben ik bang dat het terug komt maar het blijft tot op heden weg. Toch ben ik er nog niet. Mijn lichaam moet herstellen en mijn energie is beperkt. Daarom bouw ik het rustig op.”

Durven hopen

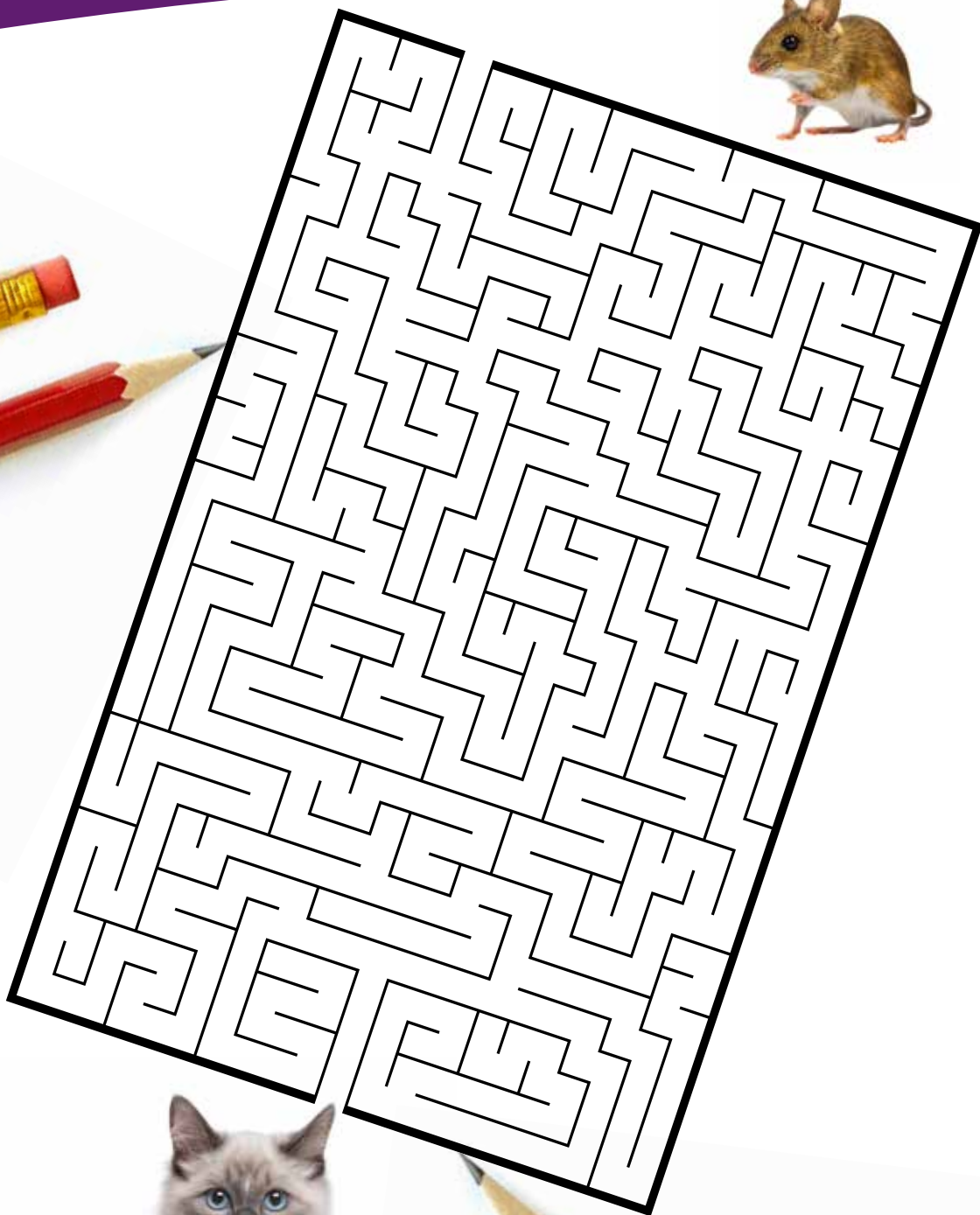
In het hele proces speelt Sandra, ambulant begeleider bij Archipel Rinette, een belangrijke rol. “Zij brengt rust,” zegt Jenny. “Ik kan bij haar alles kwijt. Gewoon praten en ventileren, dat helpt mij enorm. Ze kent me goed en soms is een gewoon gesprek voldoende om weer verder te kunnen.” Jenny kijkt voorzichtig vooruit. “Als ik een jaar lang geen wegrakingen krijg, dan kan ik misschien weer autorijden. Verder werk ik nu aan kleine doelen: deze week iets verder lopen dan vorige week. En als het een keer minder gaat, is dat ook oké. Wat mij overeind houdt? Mijn gezin, de mensen om me heen, doorzettingsvermogen, en durven hopen. Er is altijd een kans dat het beter wordt.” ■

Jenny



*Weten of
individuele begeleiding
iets kan betekenen
voor uw leven? Kijk op
www.archipelrinette.nl
of bel 040 309 81 91.*





Woordzoeker

V	E	R	T	R	O	U	W	D	Z	G	W	A	L	S	I	X	F
G	C	L	J	A	N	B	N	F	O	O	D	A	H	R	F	O	R
C	L	N	D	Z	Y	Q	L	T	L	Z	D	A	M	R	W	T	S
F	E	P	T	S	S	W	G	B	W	H	A	E	E	F	Z	H	M
E	C	K	D	E	D	I	H	B	C	B	W	C	A	C	O	X	C
J	T	M	T	T	K	J	A	U	E	T	V	O	I	V	B	S	C
E	I	R	H	W	C	K	Q	S	G	D	V	Z	A	T	F	N	J
R	C	U	R	D	F	V	A	N	Z	O	D	J	M	S	C	I	Y
G	I	N	L	I	Z	E	Q	P	Y	F	Z	E	Y	Q	E	O	V
S	S	E	X	J	P	R	S	L	C	C	A	S	N	C	X	E	O
E	M	G	D	T	K	P	R	E	D	I	E	L	E	G	E	B	L
M	E	I	X	A	Q	L	S	Y	S	E	T	A	R	C	O	S	L
A	M	U	R	T	N	E	C	E	S	I	T	R	E	P	X	E	E
N	H	Z	W	G	R	G	Q	M	Y	W	Y	Q	T	L	O	Z	D
T	V	F	S	U	C	I	T	A	M	R	O	F	N	I	V	I	I
I	F	O	T	O	M	N	X	F	W	M	A	W	P	M	A	V	G
E	N	T	G	N	A	G	T	I	U	R	O	O	V	G	M	S	U
K	Z	S	E	F	I	A	N	A	T	N	A	L	U	B	M	A	I

ZOEK DEZE WOORDEN:

VOLLEDIG
PAKKET
VERTROUWD
THUIS
INFORMATICUS
WIJKVERPLEGING
SOCRATES
BEDDENGOED
STOFZUIGEN
SEMANTIEK
ECLECTICISME
VOORUITGANG
AMBULANT
BEGELEIDER
EXPERTISECENTRUM



De oplossingen
staan achterin
dit boekje.

parelcouscous salade

25 MINUTEN
2 PERSONEN

uit Marokko

WAT HEB JE NODIG

- 75 g *parelcouscous*
- *zout*
- *water*
- 150 g *snoeptomaatjes*
- 250 g *komkommer*
- 100 g *gegrilde groene paprika*
- 250 g *gegrilde rode paprika*
- 35 g *rode ui*
- 130 g *avocado*
- 140 g *maïs*
- 40 g *groene pesto*
- 25 ml *olijfolie*
- 20 ml *citroensap*
- 1 g *Italiaanse kruiden*

ZO MAAK JE HET

1. Breng ruim water aan de kook. Als het water begint te borrelen, voeg dan het zout en eventueel een scheutje olie toe. Voeg de parelcouscous toe. Roer deze na een paar minuten los van elkaar. Kook de parelcouscous 12-15 minuten en laat vervolgens het water uitlekken.
2. Snijd de tomaat, komkommer, gegrilde groene paprika, gegrilde rode paprika, rode ui en avocado in kleine blokjes. Laat het water van de maïs uit blik uitlekken.
3. Doe de groene pesto, olijfolie, het citroensap en de Italiaanse kruiden in een kom. Meng alles goed samen tot een geheel.
4. Doe de groenten in een diepe kom en voeg de parelcouscous toe. Meng alles goed samen. Voeg de dressing toe en meng opnieuw tot een geheel. Breng op smaak met zout.

Eet smakelijk!





**'atamanaa lak
wajibat shahia!**

Alzheimer Café Eindhoven



Het Alzheimer Café is een maandelijkse bijeenkomst voor iedereen met een vorm van dementie en hun naasten. Een plek voor ontmoeting, informatie en steun. Je bent welkom om te luisteren, vragen te stellen en ervaringen uit te wisselen. Veilig, vertrouwd en laagdrempelig.

Kom je ook? 2e helft 2026

15 Oktober 2026 start 19.00 uur!

Special ter ere van Wereld Alzheimer Dag : Krachtvoer

Een voorstelling over benadering van mensen met Dementie. Ook voor de collega's uit het vak.

19 Oktober 2026

Hulpmiddelen voor thuis

De organisatie Leef Samen en een ergotherapeut leggen uit uit welke hulpmiddelen er mogelijk zijn voor meer overzicht en veiligheid in huis.

16 November 2026

Positieve gezondheid

Positieve gezondheid is een bredere benadering van gezondheid, die met name kijkt naar wat iemands leven betekenisvol maakt.

14 December 2026

Mama is een Portret

Korte film, gemaakt door Josefien van Kooten toen ze ontdekte dat haar moeder Alzheimer had. Een intiem relaas van zoeken naar nabijheid, liefde en afscheid nemen.



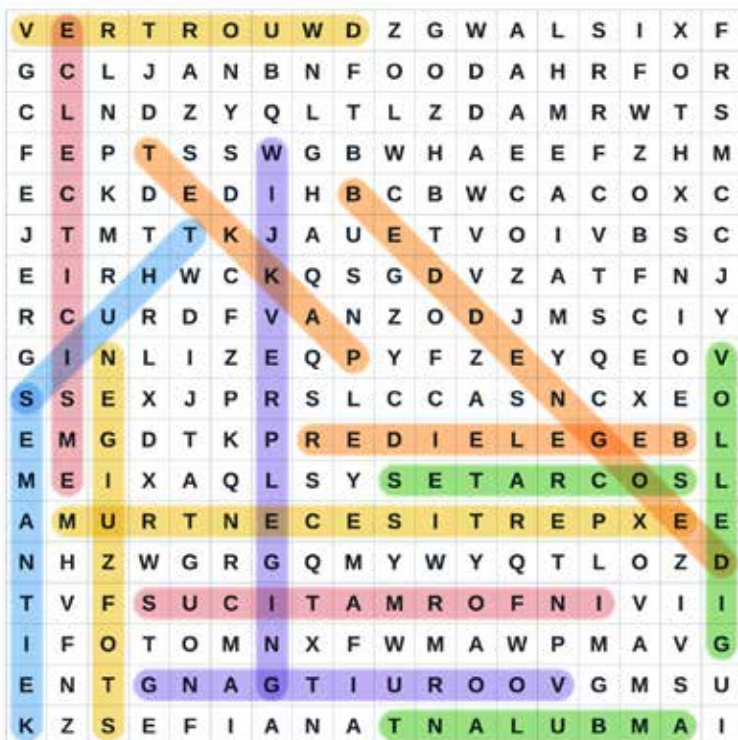
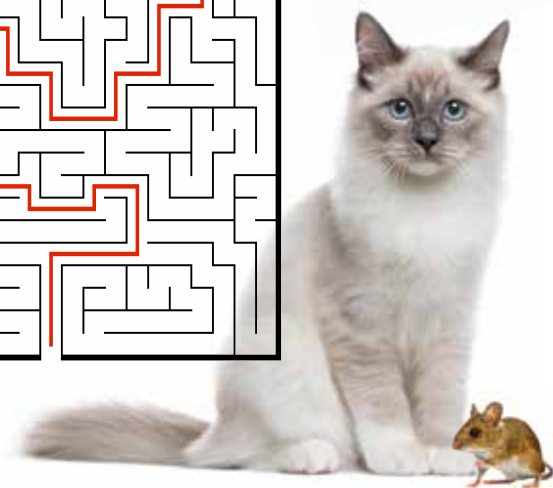
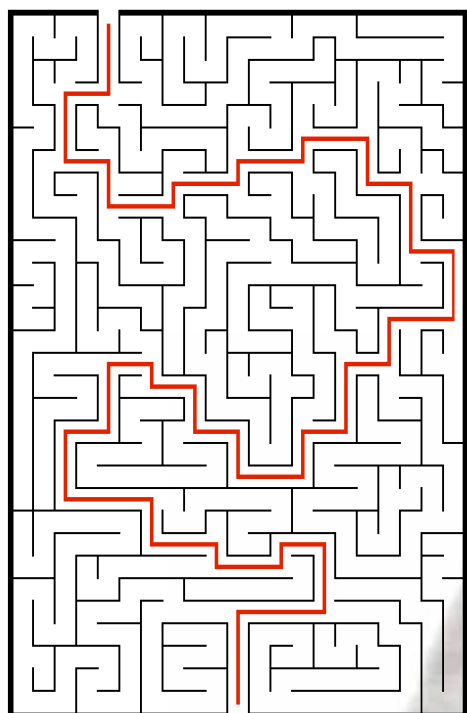
Locatie: Parktheater Eindhoven, Kameleonzaal, Elzentlaan 50, 5615 CN Eindhoven

Tijd: Ontvangst vanaf 19:00 uur, programma start om 19:30 uur

Toegang: Gratis, geen aanmelding nodig

Contact: alzheimercafe.eindhoven@alzheimervrijwilligers.nl

puzzel oplossingen



klacht? wij gaan graag met u in gesprek

Herken je dat?

Wat doet zo'n onafhankelijke klachtenfunctionaris nu precies? Kunnen ze ook iets voor mij betekenen? Ook zo nieuwsgierig naar deze antwoorden? Neem dan contact met ons op.

Monique Heldens,
onafhankelijke klachtenfunctionaris
MEE De Meent Groep
06 433 666 76
m.heldens@meedemeentgroep.nl



Meer weten over de mogelijkheden
van onder meer wijkzorg en
Vertrouwd Thuis met VPT kijk op:
www.archipelthuis.nl



Meer weten over huishoudelijke
ondersteuning en/of individuele
begeleiding kijk op:
www.archipelrinette.nl



betere zorg begint bij jezelf



Als je goed zorgt voor jezelf, kun je beter zorgen voor een ander. Bij Archipel Thuis weten we dat dát zo werkt. Daarom hebben wij alle aandacht voor jouw welzijn en ambities, zodat jij aandacht kunt geven aan je thuiszorg cliënt. En daarnaast heb jij de mogelijkheid om bijvoorbeeld lekker te badmintonnen. Spreekt jou dit aan? Kom dan werken bij Archipel Thuis. We zijn op zoek naar **Helpenden Plus**, **Verzorgenden IG** en **Verpleegkundigen** die zich thuis voelen bij deze manier van werken.

www.werkenbijarchipelthuis.nl

