

Nieuwsbrief

Voor en door cliënten van Zorggroep Achterhoek

mei 2023

in verbinding met elkaar · in verbinding met elkaar · in verbinding met elkaar

Deze nieuwsbrief:

Regina en haar pup Beauty

ZGA Doet Cultuur

10 jaar Zorggroep Achterhoek

Open dag De Spot

Wist je dat...

Wandel je mee?

Voorwoord

in beeld blijven · in beeld blijven · in beeld blijven

Het heeft even geduurd, maar de zon laat zich steeds meer zien! Nu de klok inmiddels is verzet kunnen we voorzichtig uitkijken naar langer licht, met-zonder-jas naar buiten en de bomen die weer mooi groen worden. Laat de lente maar komen!

We hebben weer een bomvolle nieuwsbrief voor je in elkaar gezet. Achter de schermen is er de afgelopen tijd keihard gewerkt om de dagbesteding in een nieuw jasje te steken. Vanaf nu heet de dagbesteding namelijk De Spot! Dé plek om te ontmoeten, doen, maken en bewegen. De open dag is inmiddels geweest en we kunnen wel zeggen dat het een succes was! Veel mensen wisten de weg naar de Voltastraat te vinden en hebben een goede indruk

gekregen wat er allemaal te doen en te zien is bij De Spot. Verderop in de nieuwsbrief vind je een verslag en natuurlijk foto's van deze mijlpaal!

Ondertussen hebben er weer leuke activiteiten plaatsgevonden, zijn we weer naar het theater geweest met ZGA Doet Cultuur, staat de wandelvierdaagse op de planning (jij gaat toch ook mee?) en bestaat Zorggroep Achterhoek ook nog eens 10 jaar. En dan hebben we ook nog een heerlijk lenterecept voor je klaarliggen.

Genoeg te lezen dus! Neem een lekker kopje koffie of thee, zoek de zon op en geniet van weer een nieuwe editie van de nieuwsbrief.

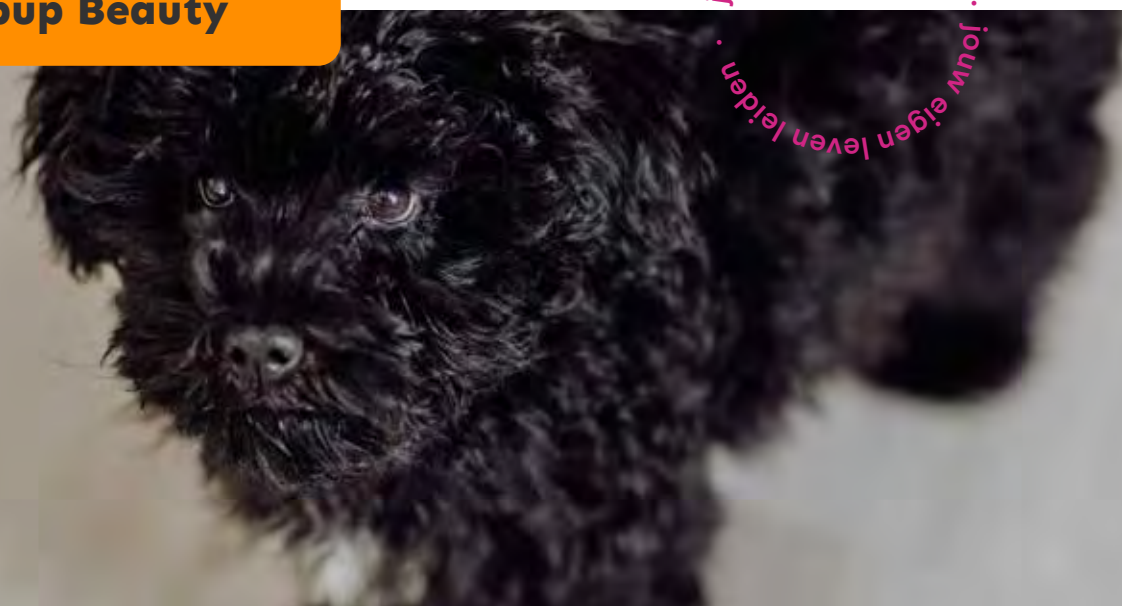
Veel leesplezier!



INHOUDSOPGAVE

01	Voorwoord
02	Inhoudsopgave
03 - 06	Regina en haar pup Beauty
07 - 08	ZGA Doet Cultuur
09 - 10	Activiteiten
11 - 14	De Spot!
15 - 16	Lenterecept: smoothiebowl
17	Zorggroep Achterhoek 10 jaar: Column Tim
20	Ga je mee wandelen?
22	Lentepuzzel
23	Wist je dat...

Regina en haar pup Beauty



jouw eigen leven leiden · jouw eigen leven leiden ·

Regina is 31 jaar en woont samen met haar pup Beauty in Terborg. Beauty is net 13 weken jong en dat is te merken ook: als een dolle springt ze door de kamer en haar oogjes verraden het als ze wat ondeugends wil uitspoken!

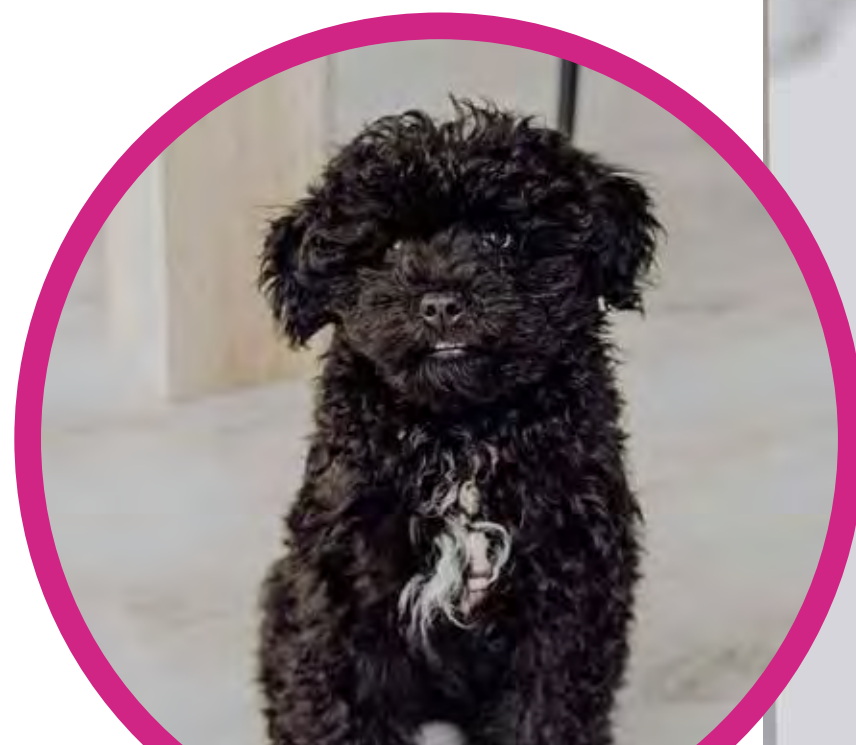
Het was niet vanzelfsprekend dat Beauty in haar leven zou komen. Nadat Regina begin dit jaar afscheid heeft moeten nemen van haar hond Boefje zei ze: dit verdriet wil ik nooit meer meemaken. Toch begon het weer te kriebelen en kwam ze via via bij een nestje puppy's terecht.

Beauty is een Puli, een Hongaarse herdershond. Een ras dat bij de meeste mensen geen belletje doet rinkelen. Maar zodra je zegt: die hond met dreadlocks dan gaat er een lampje branden. Beauty gaat tot nu toe voor een korte coupe zonder dreadlocks en is lekker zacht. Per toeval kwam Regina in contact met de fokker van Beauty en reed speciaal naar Kootwijkerbroek om haar op te halen. In Nederland is dit ras niet heel bekend en nestjes zijn zeldzaam. Alsof het zo heeft moeten zijn!

Na het overlijden van Boefje vond Regina het lastig om lichtpuntjes te zien. Mede door haar begeleiders bij Zorggroep Achterhoek heeft ze haar leven weer op de rit gekregen en is ze heel dankbaar dat ze alles bij hen kwijt kan en voor de kansen die ze heeft gekregen. Eentje daarvan is dat ze nu met een opleiding tot buschauffeur bezig is. Ook nu Beauty bij haar woont gaat ze steeds meer vooruit en ervaart

ze veel steun en liefde van haar en kan ook echt niet meer zonder Beauty.

“Ik kom lekker veel buiten en heb een daginvulling doordat zij er is. Ze geeft me veel liefde en steun, ze is er altijd als ik thuiskom. Ze is pas 13 weken en ik ben er aardig druk mee, alleen als ze slaapt heb ik ook wat rust. Ik vind het leuk om haar dingen te leren, ze kan al op commando zitten! Ik ga elke twee uur met haar naar buiten want ze is nog niet zindelijk. Ook ga ik met haar naar puppycursus, dat doet ze heel goed! Ze is erg lief en rustig. Ik ben nu 4 keer met haar geweest en ze leert dingen als zitten, ‘touch’ (je hand aanraken met haar neus), voet, liggen en



“Ik kom lekker veel buiten en heb een daginvulling doordat zij er is. Ze geeft me veel liefde en steun, er ze is er altijd als ik thuiskom.”



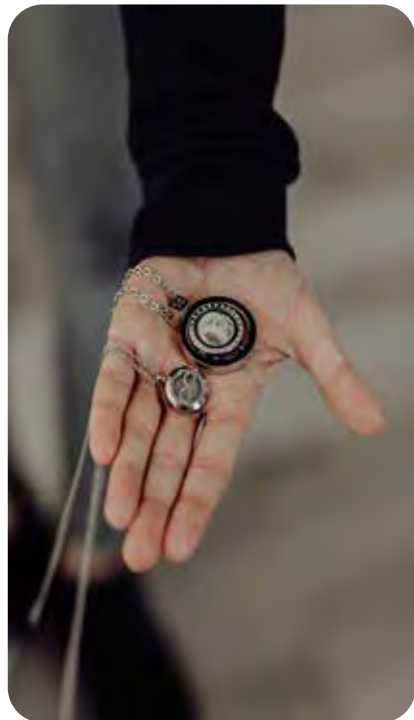
hand aanraken met haar neus), voet, liggen en kijk. Ik vind het heel belangrijk dat ze leert om sociaal te worden. Als ze de puppycursus goed heeft afgerond dan wil ik haar graag opleiden tot speurhond om vermiste honden op te sporen.

Verder wil ik dat ze gewoon lekker 'hond' is en verplicht ik haar niks. Behalve dan dat ze moet luisteren natuurlijk!"

Het allerleukste aan een pup vindt Regina dat ze zo vrolijk en speels zijn. Het is nooit saai met een pup in huis, want ze zijn continu nieuwe dingen aan het ontdekken.

Voordat Beauty bij Regina kwam heeft ze nog een andere Puli gehad: Boefje. Boefje is afgelopen februari (op Valentijnsdag) overleden. Dat Boefje nooit helemaal uit haar leven zal verdwijnen is duidelijk als je Regina's

woonkamer binnenstapt: overal is Boefje nog te zien. Een lamp met een foto van Boefje, een zelfgemaakt diamond painting kunstwerk met een afbeelding van Boefje, en een hele vitrinekast vol met spulletjes. Een dekentje, zijn mand, foto's, de urn met as en een bronzen beeld van Regina's hand met Boefje zijn poot. Ook al is hij er niet meer, Boefje zal nooit vergeten worden. *"Ik zeg altijd: ik heb twee honden. 1 onzichtbare en 1 zichtbare en dit zal ook altijd zo blijven."*



ZGA Doet Cultuur



Er zijn weer een aantal gelukkigen geweest die naar een show in het Amphion mochten. Lees hier hun reacties!

Omdat Zorggroep Achterhoek maatschappelijk partner is van Cultuurbedrijf Amphion nemen we je graag mee naar de leukste voorstellingen om je kennis te laten maken met cultuur.

Dit theaterseizoen hebben we ons best gedaan om een leuk en gevarieerd programma samen te stellen voor ZGA Doet Cultuur. Er staan een heel aantal mooie shows op de agenda, en een daarvan was de show 'Zo vader zo zoon' van Jon van Eerd (bij het grote publiek ook wel bekend als zijn typetje Harrie Vermeulen).

Deelnemster van de dagbesteding M. was de gelukkige en mocht naar het Amphion! Ze is naar de voorstelling van Jon van Eerd geweest en heeft een ontzettend leuke avond gehad. Haar reactie:

"Met enthousiasme hing ik de telefoon op, nadat ik de mededeling had gekregen dat ik een kaartje had gekregen van Zorggroep Achterhoek voor de voorstelling John van Eerd. Zaterdag 18 maart ben ik naar de Amphion geweest en heb ik bijna elke seconde wel met een glimlach op mijn gezicht gezeten. En elke tel genoten. Wat is deze man krachtig in zijn spel door zijn eenvoud. Het was een avond van volop genieten en ik ben dan ook zeer dankbaar dat ik dit kaartje heb mogen ontvangen."

Ook J. was een van de gelukkigen wie een show in het Amphion mocht bezoeken. Samen met haar dochtertje is ze naar de enige echte Juf Roos geweest! En een succes dat was het, want haar dochtertje vond het superleuk. Ze vertelde dat die dag het allerleukste van het hele weekend was!



Het weekend van Destiney kon niet meer stuk, want haar droom kwam uit: zij mocht naar de musical Assepoester. Ze ging zelfs op de foto met een paar acteurs. Haar reactie:

Ik vond naar Assepoester gaan heel magisch en leuk. Als ik weer kon gaan dan zou ik dat gedaan hebben. Ik hoop naar nog meer sprookjes te mogen!



Ook zin in een avondje theater? We hebben kaarten beschikbaar voor Tineke Schouten op 2 en 3 juni in het Amphion. Geef je gauw op en wie weet ga jij een avond lachen, gieren brullen tegemoet!



ZGA Doet Cultuur is er voor jou!

Het theaterseizoen loopt bijna op zijn einde, maar binnenkort staan er weer gloednieuwe mooie en leuke shows op het programma voor ZGA Doet Cultuur! Nieuwsgierig wat er allemaal op de planning staat voor komend theaterseizoen? Hou het digibord in de gaten! Is er een show waar je graag naar toe wil? Geef je op bij De Spot via despot@zgachterhoek.nl of meld je aan via je begeleider. Voor meer informatie kun je terecht bij De Spot.

Speurtocht

Gewapend met paraplu's en regenjassen gingen ze op pad: bewoners én medewerkers van De Elzen gaan op speurtocht!

Geschreven door Roy.

Op 1 april 2023 organiseerde ZGA een speurtocht voor de bewoners en begeleiders van de Elzen. Helaas werkte het weer niet mee, het was een regenachtige dag. Maar de sfeer was goed, bijna iedereen deed mee. De organisatie had zakjes met versnaperingen en poncho's geregeld voor elke deelnemer. We hebben groepjes gemaakt en gingen met een kaart op zoek naar de opdrachten.

Onze route leidde ons vanaf huis naar het zwembad in Brummen. Daar aangekomen kregen we via een berichtje de opdracht: we moesten met z'n drieën op een kleed staan en deze proberen om te draaien. Als je dit gedaan had kreeg je een nummer. Van het zwembad trokken we richting de brandweer Brummen, hier moesten we een verbandje

Speurtocht De Elzen

aanleggen bij een groepsgenoot. We gingen verder naar de Katholieke Kerk in het centrum, met een korte quiz over het geloof.

Sommigen waren doorweekt of hadden het erg koud door de wind en de regen. Maar de meesten bleven doorgaan en gingen verder naar de oldtimer Galerij Aalderink. Hier kregen we de opdracht om op de foto te gaan met 10 oldtimers. Van mijn groep gingen begeleider Alex en ik (bewoner Roy) nog door naar het beroemde pondje van Brummen, die naar het kleinste stadje van Nederland vaart: Bronckhorst. Helaas konden we de opdracht om naar de overkant te gaan niet uitvoeren, omdat het pondje niet meer voer. We gingen op weg naar de laatste opdracht nabij ons adres, daarna na een lange tocht waren we aangekomen bij het eindpunt op de Veldwijde. Hierna gingen we met z'n allen frietjes eten en kregen we nog een leuk prijsje: een plantje. We hebben een hele gezellige dag gehad met elkaar!



Koningsspelen

Als er wat te vieren valt dan gaan we dat natuurlijk niet uit de weg! Want vieren doe je samen, geen Koningsdag zonder Koningsspelen bij De Spot. Iedereen heeft zijn best gedaan om in zijn of haar meest oranje outfit te verschijnen aan het strijdtoneel. Want gestreden, dat werd er! Er waren verschillende uitdagende spelletjes waarbij er ook nog prijzen te verdienen waren.



Koningsspelen
Koningsspelen
Koningsspelen



Open dag De Spot

.11

Je zult er ongetwijfeld iets van meegekregen hebben: de dagbesteding gaat verder onder de naam De Spot! Op donderdag 20 april was het zo ver: na maanden van voorbereiding vond de open dag plaats. Er werd keihard gewerkt om er een fantastische middag van te maken, en dat is absoluut gelukt!

Tijdens deze dag gaven we een kijkje bij de activiteiten die we (gaan) bieden, was er ruimte voor vragen, mochten we hapjes van Brasserie Hanz proeven en proostten we op de nieuwe naam samen met het enthousiaste team die elke dag klaar staat voor de deelnemers van De Spot!

Activiteitenbegeleiders vertelden meer over de

verschillende activiteiten die we bieden in de verschillende ruimtes (en daar buiten). De zorgconsulenten waren er om vragen te beantwoorden over onze zorg. En de beweegagogen hadden een leuke actie, zodat iedereen ook nog in beweging werd gezet!

Het was ontzettend leuk om te zien dat er een mooie opkomst was van verschillende geïnteresseerden: deelnemers, andere organisaties, verwanten, samenwerkingspartners en collega's! We mochten ze allemaal een goodiebag meegeven met een kleine SPOTlight! Het was een succesvolle aftrap voor de toekomst van De Spot!



.12



Reacties



Onze razende reporter Paulina heeft verschillende bezoekers het hemd van het lijf gevraagd over de open dag!

Anoniem: De sfeer was erg verwelkomend en er was veel te zien. Heel goed georganiseerd! Ik vond het leuk dat de beweegagogen ook aanwezig waren en wat georganiseerd hadden.

Isabel: Ik vond het leuk dat mijn ouders mee waren. Ik heb ze kunnen rondleiden en verteld wat ik op de dagbesteding allemaal doe. Hierdoor hebben ze een goed beeld gekregen wat ik hier allemaal doe. Ik vond de ballonnen bij de ingang erg leuk! Het welkomsttaartje en het andere eten wat rond ging was erg lekker, supergoed geregeld. Er was veel te doen, de balspellen van de beweegagogen waren leuk en er viel ook nog wat te winnen. In drie woorden vond ik de open dag bij de Spot gezellig, leuk en interessant!

Anoniem: Ik vond het erg leuk dat ik mijn familie mee mocht nemen zodat zij ook rond konden kijken. Het was leuk neergezet. Er waren verschillende activiteiten te doen wat ik aan mijn familie kon laten zien. De open dag in drie woorden: gezellig, uitnodigend en leuk opgezet.

Hetty: Het was heel goed verzorgd. Goede verdeling en leuk dat Antoinet bij de ingang stond! Je kreeg goede uitleg bij de verschillende ruimtes. Het was mooi opgezet en een goede indeling, ik vond het heel goed georganiseerd. Het eten vond ik echt een verrassing. De foto's bij de ingang zijn erg mooi, nu kun je echt goed zien dat het een dagbesteding is. In drie woorden vond ik de open dag publieksvriendelijk, verrassend en goed neergezet!

Berry: Heel goed georganiseerd. Ik vond het heel leuk. Genoeg gelegenheid om te eten en te drinken. Er was veel belangstelling. 3 woorden over de open dag: Was Goed Geregeld!

De Spot is er voor jou!

Ontmoeten, doen, maken, bewegen. Je bent welkom om te ontdekken wat De Spot voor jou kan betekenen. Ben je nieuwsgierig geworden? Kom eens langs, onze begeleiders leiden je graag rond en beantwoorden al je vragen. Je vindt De Spot op **Voltastraat 36 in Doetinchem**. De koffie staat klaar!



Jij hebt de regie

Jij bepaalt wat je wil doen

Jij maakt de gezelligheid

Jij bent in beweging

Jij bepaalt waar je hulp bij nodig hebt

Jij maakt sociale contacten

Maak jouw dag

Lente recept



Smoothiebowl

Het is helemaal hip en ook nog eens gezond: de bowl! Poké bowl, tacobowl, noodlebowl... overal is wel een bowl van te maken. Deze keer staat er een heerlijke smoothiebowl in lentesferen op het menu!

Het leuke is dat je helemaal los kunt gaan met verschillende ingrediënten en de smoothiebowl helemaal kunt maken zoals je zelf wil. Hiernaast vind je de basisingrediënten, maar wees creatief en voeg zelf toe wat je lekker vindt.

Eet smakelijk!

BOODSCHAPPENLIJSTJE

2 bevroren bananen
100 gram bevroren frambozen
200 ml (amandel)melk
plakjes vers fruit (zoals banaan en aardbei)
een handje walnoten
1 eetlepel cacao nibs
1 eetlepel kokos snippers
1 eetlepel chiazaad

RECEPT IN STAPPEN

Het fijne van een smoothie is dat het snel klaar is en je binnen de kortste keren een heerlijk gezond ontbijt/lunch op tafel hebt staan!

1.

Doe het bevroren fruit in een blender en schenk er wat amandelmelk bij. Blend alles door elkaar tot er een gladde smoothie ontstaat.

2.

Schenk de smoothie in een kom en doe alle toppings erop.

Tips

Chocoladeliefhebber? Maak een smoothiebowl van banaan en cacao met hazelnoten en stukjes pure chocolade. Gegarandeerd succes!

Of ga je voor lekker zomers met mango, blauwe bessen en granola?

Heb jij nog een lekker recept dat je wil delen met de lezers van de cliëntennieuwsbrief? Stuur een mailtje naar redactie@zgachterhoek.nl en wie weet ben jij de volgende die in deze rubriek verschijnt!

ZGA 10 jaar!

10 jaar Zorggroep Achterhoek, een mijlpaal die we niet onopgemerkt voorbij laten gaan! Bewoonster (en lid van de cliëntenraad) van locatie Groenendaal Rimke blikt samen met Tim terug op de afgelopen jaren en kijken ze vooruit naar de toekomst.

Mijlpalen

Zorggroep Achterhoek bestaat dit jaar 10 jaar. Directeur Tim Makarawung blikt terug en vertelt de plannen voor de toekomst. In 10 jaar tijd is Zorggroep Achterhoek uitgegroeid tot een zorgorganisatie binnen Achterhoek, Apeldoorn en Arnhem. In het begin begeleidden we enkel mensen aan huis (ambulant) binnen regio Achterhoek en enkele jaren later kwamen daar woonlocaties (De Elzen in Brummen, De Veste in Kilder en Groenendaal in Doetinchem) bij en een eigen dagbestedingslocatie (De Spot).

Waar ben je het meest trots op?

Ik ben trots op wat Zorggroep Achterhoek is geworden en heeft bereikt de afgelopen jaren. Wat we voor mensen en medewerkers kunnen

Ik ben trots op wat we in een eigenlijk korte tijd hebben bereikt als zorginstelling. Wat we voor mensen, maar ook voor medewerkers kunnen doen.

doen en betekenen. Daarin zijn we op de goede weg en natuurlijk is het niet voor iedereen perfect, maar als je kijkt binnen de zorgbranche hebben we voor een mooie verandering gezorgd.

Plannen voor de toekomst

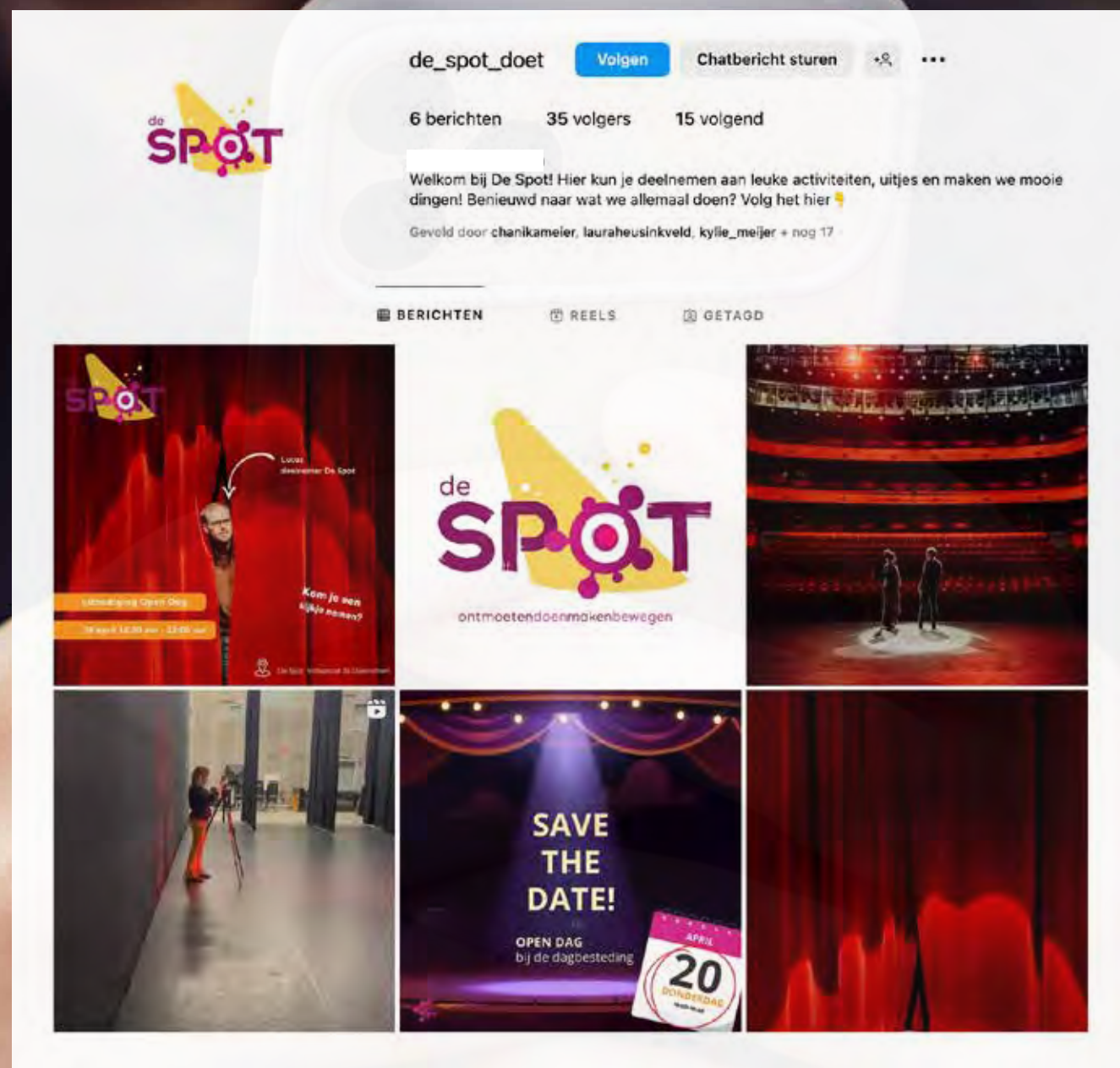
De komende jaren gaan we onze bestaande dienstverlening en expertise verder verbeteren en zullen er meer woonlocaties bijkomen binnen de regio's Achterhoek, Apeldoorn en Arnhem. Op deze manier kunnen wij bijdragen aan de vraag die er momenteel ligt in de regio en kunnen wij de zorg nog dichterbij brengen. Mensen met woonzorg hebben dan meer opties binnen het wonen; men kan dan bijvoorbeeld kiezen of je liever woont in een prikkelarme rustige omgeving of juist in de stad binnen de regio waar je graag woonachtig bent.

Zo kunnen wij de zorg blijven bieden waarin jij centraal staat.

Feest!

**Tim
Makarawung**





@de_spot_doet

*Volg je De Spot al op instagram?
Blijf op de hoogte van het laatste nieuws!*



WANDEL JIJ MEER?

WANDEL VIER DAAGSE Doetinchem

WAT

Samen de wandelvierdaagse van Doetinchem lopen. **4 dagen, 5 kilometer.** De versnaperingen en drankjes worden verzorgd.

VOOR WIE

Alle cliënten, begeleiders en medewerkers van Zorggroep Achterhoek. Iedereen mag meedoen!

BENODIGDHEDEN

Fijne wandelschoenen en goede zin!

WANNEER

maandag 22 mei
dinsdag 23 mei
donderdag 25 mei
vrijdag 26 mei
elke avond vanaf 18.00 uur.

Jij gaat toch ook mee?

Meld je voor 15 mei aan via Serena (bewegingsagoog) of De Spot.

OEFENEN

Zorg dat je minimaal twee keer per week een half uur stevig wandelt.

Wandelen is gezond en gezellig!

Wandel jij veel?

Dan ben jij er waarschijnlijk helemaal klaar voor!

Wandel jij soms?

Blijf oefenen!

Wandel jij bijna nooit?

Tijd om te starten!



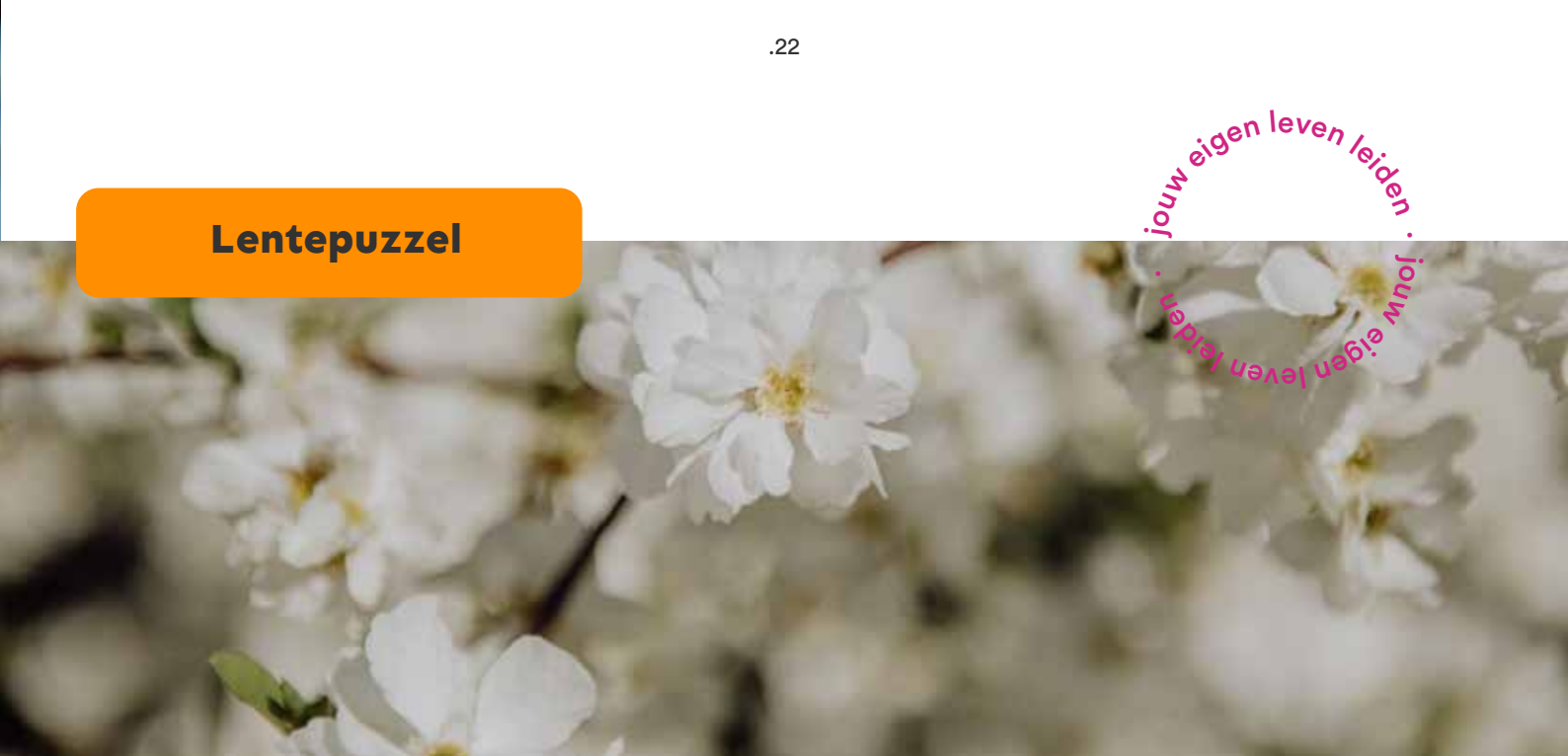


Lentepuzzel

Lentepuzzel

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

Oplossing



jouw eigen leven leiden .
jouw eigen leven leiden .

Heb je vragen of aanvullingen voor deze nieuwsbrief, mail dan naar redactie@zgachterhoek.nl

Voor vragen over zorg kun je mailen naar info@zgachterhoek.nl of bel naar (0314) 362 990.

Wist je dat...

...Zorggroep Achterhoek dit jaar haar jubileum viert? We bestaan in 2023 10 jaar!

...dat De Spot open is? We horen graag wat jij voor ideeën hebt en wat je graag zou willen doen!

... we naar het Openluchtmuseum in Arnhem gaan?

**Op de hoogte blijven van de laatste
nieuwtjes? Volg ons op social media!**

Clïentennieuwsbrief mei 2023
© redactie Zorggroep Achterhoek

Heb je vragen, klachten of opmerkingen over de inhoud van deze nieuwsbrief? Mail deze dan naar redactie@zgachterhoek.nl.

DISCLAIMER: Ondanks alle zorg en aandacht die wij besteden aan de samenstelling van deze nieuwsbrief kan de redactie van de ZGA Clïentennieuwsbrief niet instaan voor de volledigheid, juistheid of voortdurende actualiteit van de gegevens en de inhoud van deze uitgave. Beweringen of meningen, geuit in artikelen zijn die van de auteurs en niet (noodzakelijkerwijs) die van de organisatie.

