



29 FEBRUARI

**EEN DAG OM ALLES
TE DOEN**

**WAAR JE
DE AFGELOPEN
VIER JAAR
GEEN TIJD VOOR HAD**

Loesje

Postbus 1045
6801 BA Arnhem
www.loesje.nl

Onderwerpen:

- Schoonmaaktips
- Ervaringsdeskundige
- Cliëntenraad
- Achter de schermen
- Activiteiten



Handige schoonmaak tips :

Ramen wassen met water en scheutje azijn

Spiegel in de badkamer insmeren met scheerschuim en afnemen met een droge doek.

Zo beslaan ze niet!

Hardnekkige vlekken in kleding/ stoffen, insmeren met ossengalzeep

**Vlekken of viezigheid in kleding eerst
weken (sprayen)
met schoonmaakmiddel**

**Onderkant van de pan schuren met een
mengsel van tandpasta en
cola. De verbrande plekken verdwijnen!**

*Scharen schoonmaken: Met tandpasta inwrijven.
Met aluminiumfolie,
de tandpasta eraf halen en aluminiumfolie met
de schaar knippen*

Meng azijn met Dreft in een plantenspuit.
Na het douchen spuit je de douchecabine en
de kranen in. Vervolgens droog je het na met
een droge doek. Dit scheelt mega veel kalk-
aanslag en glimt het mooi!

En als laatste de schoonmaaktip van Erny,
voor glimmende ramen: Was je ramen met een scheutje
Dreft en glansmiddel.





Onze ervaringsdeskundige Nicolien

(geschreven door Manna)

Dat wordt je niet zomaar! Daar gaat een lange geschiedenis aan vooraf. Nicolien was lang zwaar depressief. Door trauma's had ze een negatief zelfbeeld, ze vond zichzelf een slechte partner en moeder. Alles was te veel voor haar. Ze had geen zin meer in het leven. Het liefst bleef ze in bed en de zorg voor haar kinderen kwam hierdoor in gevaar. Via de huisarts kreeg ze hulp van GGNET en kreeg meteen medicatie. Er kwam een verpleegkundige, gespecialiseerd in haar klachten, 2 keer per week op huisbezoek. Ook kreeg zij thuis ambulante begeleiding van HIER Zorg.

Op den duur kwam zij 3 dagdelen naar de dagbesteding om onder de mensen te zijn. Toen kwam ze erachter dat ze niet de enige was met deze klachten. Samen met de therapieën van GGNET krabbelde ze weer op. De begeleiding werd afgebouwd en langzamerhand kreeg ze een positief zelfbeeld. Ze kreeg meer zelfvertrouwen, omdat ze merkte dat er steeds meer dingen weer goed gingen.

Ze werkte in de zorg, maar werd afgekeurd vanwege reuma. Ze herstelde en wilde graag haar ervaringen delen met andere mensen met problemen. Ze begon met cursussen en certificaten te behalen o.a. over verslavingszorg, trauma's, hoe ze gesprekken kan voeren.

Ook leerde ze over hoe ze privé en werk gescheiden kon houden. Ze werkt niet vanuit de theorie, maar vanuit haar eigen ervaringen. Daardoor kijkt ze anders naar cliënten. Ze geeft advies over hoe je het beste kan handelen, want ze weet als geen ander hoe moeilijk het is om over je gevoel te praten.

Wat doet een ervaringsdeskundige?

Bieden van een luisterend oor, gastlessen geven op scholen, meegaan met huisbezoeken, advies geven aan begeleiders en openstaan voor iedereen die zijn/haar verhaal kwijt wil. Ook het geven van rondleidingen en opvangen van nieuwe stagiaires, medewerkers en cliënten.

Nicolien voelt zich als een vis in het water nu zij ervaringsdeskundige is. De taak die zij nu heeft is op haar lijf geschreven.



Ze praat met passie over haar nieuwe rol. Ze is trots op wat ze doet en heeft een belangrijke tip voor ons: praat over je problemen, niks is te gek en weet dat je niet de enige bent!

Hoe jij haar kan bereiken?

Ze is dinsdag & vrijdagmorgen bij de dagbesteding aanwezig. Ook kun je mailen naar: ervaringsdeskundigenicolien@hierzorg.nl of bij de begeleiding.

**MISSCHIEN
MOET JE JEZELF
EERST TEGENKOMEN**

**VOORDAT JE
HET KUNT ZIJN**

Loesje

Postbus 1045
6801 BA Arnhem
www.loesje.nl



CLIËNTENRAAD

Helaas delen wij verdrietig nieuws mee. Tonny, ons medelid van de cliëntenraad is overleden. Ze was enorm enthousiast en een waardevol lid van de cliëntenraad. We zullen haar ontzettend missen!

In 2025 gaan we met 5 mensen door. Van links naar rechts: Miriam Annet, Petra, Manna en Anja

Waarom is er eigenlijk een cliëntenraad?

Het doel van de raad is om de belangen van de cliënten te behartigen. Wij zorgen ervoor dat jullie betrokken worden bij zaken die jullie aangeven (in de breedste zin van het woord)

Elke laatste vrijdag van de maand vergaderen we. Joke sluit het eerste deel aan om ons op de hoogte te brengen van wat er speelt binnen de organisatie.

Manna is de voorzitter, Annet maakt de notulen en de andere taken worden onderling verdeeld. In de volgende nieuwsbrief gaan jullie kennis maken met de leden!

Er is altijd iemand van ons op locatie in Winterswijk en jullie kunnen ons bereiken via het mailadres: clienraad@hierzorg.nl Tevens hangt er een brievenbus van de cliëntenraad naast het mededelingenbord.

Tenslotte nog even iets heel belangrijks! Donderdag 12 juni wordt er een HIER festival georganiseerd. Zet die datum maar vast in je agenda met Dikke Letters! Dan maken wij er samen met het bestuur een fantastische dag van. Jullie horen nog van ons.





Achter de schermen

(geschreven door Manna)

Een paar nieuwsbrieven geleden heb ik beschreven hoe HIER Zorg bestuurd wordt en wat de visie is van onze zorginstelling. Ik kwam de raad van toezicht tegen en vroeg mij af "Wat is dat voor een raad?" Ik vroeg mij af waarom ik daar nog nooit van had gehoord. Ook vroeg ik mij af wat zij doen en wie er in de raad zitten.

Toen de cliëntenraad een gesprek met de raad van toezicht hadden geregeld, heb ik meteen aangegeven dat ik daar graag bij wilde zijn. Ik vond het best spannend, want deze raad is erg belangrijk en staan hoog op de ladder naar mijn idee.

Dat neem ik meteen terug. Zij nemen niet van bovenaf beslissingen, maar kijken samen met het bestuur naar wat wel of niet kan. De raad bestaat uit 3 personen die niks met HIER Zorg te maken hebben.

Bianca heeft al 25 jaar ervaring met een bestuursfunctie bij een zorginstelling. Marco is ondernemer en heeft een eigen bedrijf. Gerjan werkt voor een grote verzekeringsmaatschappij.

Zes keer per jaar komen zij bij elkaar en bespreken de grote onderwerpen, financiële zaken en kijkt of het bestuur goed voor zichzelf en voor de medewerkers zorgt. Kortom: ze houden het totale plaatje goed in de gaten. Er wordt veel overlegd met het bestuur en omdat zij op een afstand meekijken hebben zij andere inzichten, kunnen suggesties doen en ook het bestuur terugfluiten wanneer dit nodig is (gebeurt eigenlijk nooit).

Hun taak is dus: controleren en adviseren. Ook neemt de raad van toezicht de cliëntenraad mee door middel van het invullen van het tevredenheidsonderzoek.

Omdat Helen het meest met de raad van toezicht te maken heeft heb ik haar mening gevraagd.

Helen: "Het is prettig om een onafhankelijke partij in te kunnen zetten met verschillende inzichten. Ze zijn erg betrokken bij HIER Zorg en hebben het beste voor met alles en iedereen."





HIER RESTAURANT

DINSDAG 4 FEBRUARI
17:30 - 19:30 UUR

Eigen kosten: 3,50
Opgeven: regelzaken@hierzorg.nl



Woensdag 26 februari
16:00 - 19:00 uur
**Vrouwen
middag**

Yoga, lekker eten, toetjes,
nagels lakken, porselein
beschilderen en een leuke
winactie!

Opgeven?
regelzaken@hierzorg.nl
06-15351944

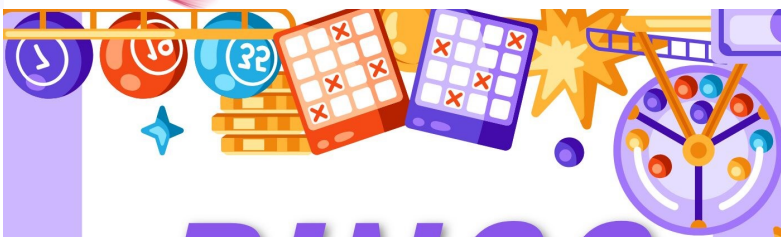


ZELFBEELD CURSUS

Meer zelfvertrouwen en
een positiever beeld over
jezelf krijgen!

Start: Woensdagavond 5 maart
18:00 - 20:00 uur

Opgeven?
Geef je op via je trajectbegeleider
of mail naar sarah@hierzorg.nl of
katrijn@hierzorg.nl



BINGO MIDDAG

WOENSDAG 5 MAART
14:00 - 16:00 UUR

OPGEVEN?
REGELZAKEN@HIERZORG.NL
06-15351944

