

De Lantaarn



Zomer 2024

Thema: warmte

 Sint
Jozefoord

Inhoud

3	Voorwoord: Zorg voor elkaar	22	Beweegtip
4	Nieuws van de cliëntenraad	24	Gevoel van warmte
6	De verloren zoon van Rembrandt	26	Activiteitenkalender
8	Een frisse salade staat zo op tafel	28	Muzikale maanden
10	Delen in 'het warme gevoel'	31	Bijzondere vieringen
12	Dementiecafé bij Sint Jozefoord	32	3 tips om af te koelen
13	Column: Warm contact	33	Woordzoeker
14	"Ik ben 89, maar voel me 30!"	34	Zorgkaart Nederland, Audiciën en opticiën
17	Aan tafel bij		
20	De sportzomer van 2024	35	Colofon



Zorg voor elkaar

Voorwoord van Marjolein Verstraeten

Bij warmte denk ik meteen aan een lekker warme zomer (ook weer niet té warm), waarin we veel buiten kunnen zijn. Op internet zocht ik naar de betekenis van warmte, ik kwam het volgende tegen: *De warmte geeft aan hoeveel energie er gaat van een voorwerp met een hoge temperatuur naar een voorwerp met een lage temperatuur. Warmte gaat dus altijd van een hoge naar een lage temperatuur, nooit andersom!*

Dit spreekt mij aan, want in de zorg hebben we het over 'een warme overdracht'. De omschrijving die ik op internet vond vertaalt ik naar: *Deze uitspraak wordt in de zorg gebruikt om de overgang van de ene medewerker naar de andere soepel te laten verlopen. Mensen verplaatsen zich in elkaars situatie, zo gaat de overdracht in goed overleg en met aandacht. Communicatie, vertrouwen en samenwerking zijn daarbij heel belangrijk.*

Praat vandaag over morgen

Wat ik hierboven beschrijf komt in de buurt van waar ik het over wil hebben. Er is een landelijke mediacampagne gestart die heet *Praat vandaag over morgen*. Met deze campagne wil de overheid zorgen voor meer bewustwording bij alle inwoners van Nederland. Bewustwording als het gaat om ouder worden, welke voorbereidingen je zelf kunt doen om zo lang ogelijk zelfstandig thuis te kunnen wonen en hoe we nog meer kunnen omzien naar elkaar als samenleving.

En precies dat laatste punt, omzien naar elkaar als samenleving, staat voor mij voor de warmte die zo belangrijk is. De warmte van zorgen voor elkaar. Zorgen dat de ander niet alleen staat. Dat is ook een van de kernwaarden van Sint Jozefoord: verbondenheid. Doet u mee?

Hartelijke groet en op naar een warme zomer!

Marjolein Verstraeten

Bestuurder Sint Jozefoord

Kijk ook eens op praatvandaagovermorgen.nl of scan de QR-code.



De waarde van ouderen in onze samenleving

Nieuws van de cliëntenraad

Niemand kan zonder warmte. Ieder mens heeft hier behoefte aan.

Er zijn verschillende soorten warmte:

- **Fysieke warmte:** dit kan een warme ruimte zijn, zodat je lijf lekker warm wordt of warm blijft. Dit is een weldaad voor je gewrichten en spieren.
- **Emotionele warmte:** dit is de vriendelijkheid, zorgzaamheid en menselijke interactie die de medewerker biedt aan de bewoners. Dan is de warmte een bron van genegenheid, respect en medeleven.
- **Sociale warmte:** dit is het stimuleren van interacties tussen bewoners. Door het organiseren van activiteiten wordt het gevoel van gemeenschap en verbondenheid sterk bevorderd.

En toch voelt het soms heel koud...

Laatst sloeg ik de krant open en meteen viel mijn oog op het artikel van Leo Bisschops, voorzitter van de Seniorenbond in Brabant. Van dat artikel werd ik warm ondanks dat het een pijnlijk punt aanroerde. Hij nam in dit artikel stelling tegen de manier waarop er tegenwoordig met de ouderen omgegaan

wordt. Hij beschrijft dat het tegenwoordig mode is om de ouderen overal de schuld van te geven. Zij nemen de plaatsen in waar jongeren zouden kunnen wonen. Ze komen te veel op de eerstehulp post, ze kosten te veel en zo kan ik nog wel even doorgaan. Je leest dit in de krant en in bijna iedere talkshow wordt erover gesproken. Het lijkt of de vergrijzing zo ongeveer het grootste probleem van deze tijd is. Je hoort het zo vaak dat je bijna geneigd bent om dit te geloven. Je zult maar oud zijn, je hele leven hard gewerkt hebben en dan op het einde van je leven bijna het verwijt krijgen dat je nog leeft. Dan voel je weinig warmte. En het trieste is dat ik van verschillende ouderen hoor dat zij dit ook zo ervaren en dat dit in hun hoofd gaat zitten. Met als gevolg dat zij zich afvragen of zij er nog wel mogen zijn.

Het is een feit dat de mensen steeds ouder worden en dat het moeilijk is om aan alle zorgvragen te voldoen. Maar dat kunnen we deze oudere generatie niet aanrekenen. Daar liggen vele politieke besluiten aan de basis. Daarom is het heel belangrijk dat we de samenleving duidelijk maken dat de oudere generatie nog steeds heel belangrijk is en dat ze zeker niet overbodig is.

Ouderen brengen ons zoveel

Ouderen betekenen nog zoveel voor de samenleving. Ze brengen een schat aan levenservaring en wijsheid met zich mee die niet kan worden vervangen. Zij willen deze graag delen met de jongere generatie.

Deze ervaring kan helpen bij het nemen van belangrijke beslissingen, zowel persoonlijk als maatschappelijk. Dit kan heel belangrijk zijn voor de ontwikkeling en groei van personen en gemeenschappen.

Ouderen blijven een belangrijk onderdeel van de economie door middel van het vele vrijwilligerswerk, deelname aan de arbeidsmarkt en consumentenuitgaven. Hun bijdrage aan de economie kan niet worden genegeerd of onderschat. Wanneer je kijkt naar de leeftijd van de meeste mantelzorgers dan zie je dat deze zelf ook op leeftijd zijn.

Ouderen zijn ook de bewakers van culturele tradities, verhalen en kennis die van generatie op generatie worden doorgegeven. Deze verhalen en kennis zijn van onschatbare waarde voor de samenleving.

Ouderen spelen vaak een centrale rol in families en gemeenschappen als verzorgers, opvoeders en ondersteuners. Hun liefde, zorg en betrokkenheid dragen bij aan de stevigheid en veerkracht van een sociale saamhorigheid.

Sint Jozefoord: een warme gemeenschap

Als ik op Sint Jozefoord rondloop ervaar ik dat wij van de bewoners veel kunnen leren. Als je met een bewoner in gesprek raakt heeft hij vaak veel te vertellen. Je moet wel willen luisteren, want soms moet je wat meer geduld hebben voordat je begrijpt wat de bewoner bedoelt. Ook wanneer mensen zich niet meer in woorden uit

kunnen drukken kan de lichaamstaal je helpen. En als je dan een klein glimlachje ziet kun je helemaal warm worden.

Als je ziet hoe families zich inspannen om samen voor hun naaste te zorgen word je ook warm. De kinderen en kleinkinderen hebben allemaal hun eigen bezigheden, maar toch wordt er steeds geprobeerd om het voor hun geliefde zo prettig mogelijk te maken.

Sociale warmte

Met het stimuleren van interacties tussen bewoners en het organiseren van activiteiten wordt het gevoel van gemeenschap en verbondenheid sterk verbeterd. Hierdoor ontstaat er ook weer een gevoel van warmte.

In de kernwaarden van Sint Jozefoord is dit mooi samengevat. Met Zingeving, Vakmanschap, Persoonlijke aandacht en Openheid hebben alle betrokkenen bij Sint Jozefoord de mogelijkheden in handen om een hele fijne, warme omgeving te maken voor de bewoners. De cliëntenraad onderschrijft deze visie en missie met de kernwaarden helemaal. Door al deze verschillende soorten warmte te bevorderen zorgen we dat Sint Jozefoord een omgeving is waar de bewoners en de medewerkers zich comfortabel, geliefd en gesteund voelen.

Riet Zwanenberg

Secretaris Cliëntenraad



De verloren zoon van Rembrandt

Samengevat in een schilderij

In het thema van deze Lantaarn heb ik gekozen voor het schilderij van Rembrandt: *De verloren zoon*. Ik denk dat velen dit schilderij wel (her)kennen en ook het Bijbelverhaal in grote lijnen kunnen navertellen. Is dit niet zo? Dan zal het schilderij toch tot de verbeelding spreken. Alsof je naar een toneelstuk kijkt.

Allereerst laat het schilderij veel warmte zien. Een vader die zijn zoon liefdevol omhelst en hem tegen zich aandrukt. En niet zomaar een zoon, nee een gebroken zoon bedekt in lompen. Je kan zien dat hij een zware tijd achter de rug heeft. De warme, rode en okergele tinten laten het medeleven en de vergeving van de vader aan zijn jongste zoon zien. Ondanks deze warme uitstraling, schuilt er ook een donkere schaduwzijde aan de situatie. Namelijk de man, de oudste zoon van de vader, die op de achtergrond met jaloezie en afgunst neerkijkt op zijn jongere broertje. Dit verschil tussen licht en donker, warmte en kilte, heeft veel mensen geïnspireerd om naar dit schilderij te kijken. Zo ook schrijver Henri Nouwen, die naar Sint-Petersburg in Rusland is gegaan om dit grootse kunstwerk te zien.

Nouwen was zo geboeid door het werk van Rembrandt dat hij er een boek over schreef: *Thuiskomen. Verdere gedachten bij Rembrandts: De terugkeer van de verloren zoon*. Het boek nodigt je uit om je in de personages van het verhaal in te leven. Nouwen presenteert het verhaal als een soort familieopstelling of systeemtherapie. Iedere persoon kan zich inleven in zowel de vader,

de oudste zoon als de jongste zoon. En tegelijkertijd heeft ieder mens van alle drie de personages iets in zich.

Het Bijbelverhaal in het kort

Beide zonen konden aanspraak maken op een deel van de erfenis. De éne zoon bleef thuis bij de vader. De andere ging er met het geld vandoor, gaf het uit aan een losbandig leven, kreeg spijt en ging weer terug naar de vader: *“De vader zag zijn zoon al vanuit de verte aankomen. En meteen kreeg hij medelijden. Hij rende naar zijn zoon toe, sloeg zijn armen om hem heen en kuste hem. De zoon zei: “Vader, ik heb me slecht gedragen tegenover God en tegenover u. Ik verdien het niet meer om uw zoon te zijn.”*²

Maar de vader vergaf het hem, want zijn jongste zoon was kwijt, maar Godzijdank weer terecht. Dus moest er een groots feest worden gehouden. De oudste zoon werd hier jaloers op, omdat er voor hem nog nooit een groots feest was gehouden. Hij was altijd braaf thuisgebleven en had netjes op zijn deel van de erfenis gepast. De vader gaf als antwoord op zijn jaloezse, oudste zoon: *“Lieve jongen, jou heb ik altijd bij me. En alles wat van mij is,*



is van jou. Maar we kunnen niet anders dan blij zijn en feestvieren. Want je broer was dood, maar hij leeft weer. We waren hem kwijt, maar nu hebben we hem weer gevonden.”

Dit verhaal in het kort, laat deze éne scene op dit schilderij zien. Alles zit erin. Nouwen vindt dat het laat zien dat beide zonen de warme omhelzing van een vergevende vader nodig hebben. Maar de moeilijkste bekering is misschien toch wel de bekering van diegene die is thuisgebleven.

De tegenstelling is dat beide zonen in ons mensen zitten. We hebben aan de ene kant een neiging om erbij te horen, ons aan te passen of zelfs te *pleasen*, dus goed te willen doen uit angst om de liefde te verliezen. En er zit een neiging in ons om ons diepste zelf

naar boven te laten komen, waarbij het niet meer uitmaakt wat anderen daarvan vinden. In het laatste geval willen we juist onze angsten te boven komen en authentiek leven. De balans zit hem erin dat we soms – net als de jongste zoon – het uitbreken nodig hebben om werkelijk ons te bekeren en te ervaren wat het is om vergeven te worden. En soms hebben we – net als de oudste zoon – het nodig om geconfronteerd te worden met het feit dat we eigen keuzes mogen maken, niet in het gareel hoeven te lopen en daarmee gehoor mogen geven aan onze eigen persoonlijke roeping.

Viola Schrover

Geestelijk verzorger

²Bron: www.bijbelingewonetaal.nl

Een frisse salade staat zo op tafel

Lekker eten met Tonnie

U krijgt deze Lantaarn kort voor de langste dag. Hopelijk gaat u er lekker lang in lezen en van genieten. Net als van een mooie lange zomer. Want laten we eerlijk zijn, alles gaat toch wat gemakkelijker met een hogere temperatuur? In de warmte en in de zon buiten zitten, buiten eten en vakantie vieren zijn leuke activiteiten, toch? Al is een heerlijke winterse dag in de sneeuw of op het ijs ook super! Je kunt je namelijk lekker warm aankleden en óp naar buiten. Laat je niet afschrikken door lagere temperaturen of wat regen.

Je innerlijke kachelkje

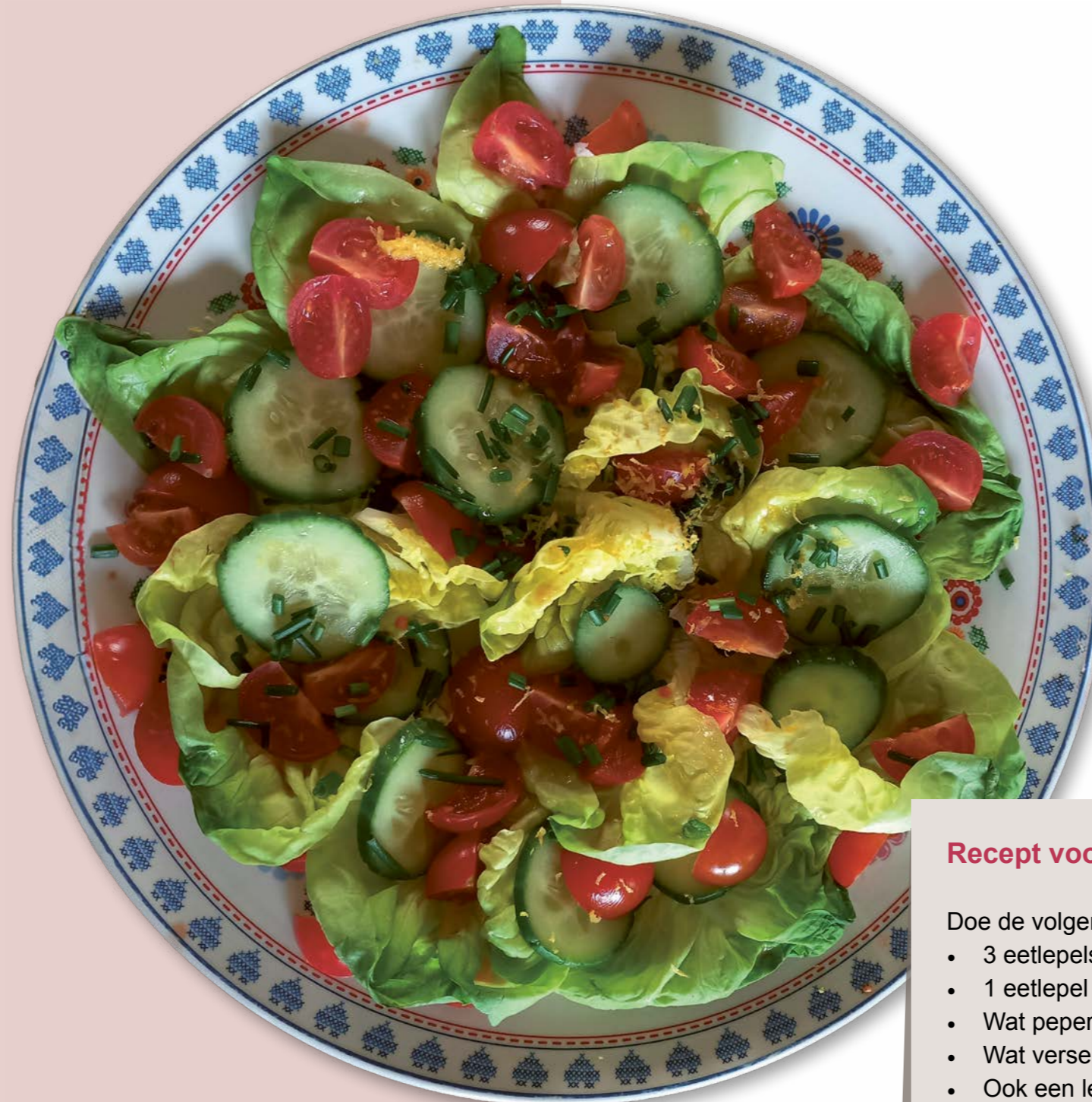
Weet je wat ook nog een aanrader is? Wat beter voor je innerlijk kachelkje zorgen. Yoga, Chi Qigong, maar vooral ook goede voeding kunnen daarbij helpen.

Je innerlijke temperatuurregelaar mag je best eens wat vaker aan het werk zetten. Ga juist eens wat dunner gekleed naar buiten. Stook het binnen eens wat minder warm. Je lichaam is heel goed in staat om te zorgen dat je op langere termijn lagere temperaturen aan kan. Maar goed... dat is meer winterse kost. We gaan nu voor de zomer.

Goed luisteren naar je lichaam

De natuur heeft het mooi uitgekend.

Erwtensoep of een stevige stampot kun je het heel jaar door eten, maar wanneer je goed naar je lichaam luistert heeft het op een warme zomerdag meer dan genoeg aan een frisse en goed gevulde maaltijdsalade of als bijgerecht aan een simpele salade.



In de zomermaanden is er genoeg te krijgen om wekelijks wat verschillende salades op tafel te zetten.

Er is volop aanbod! Zomaar wat zomergroenten: sla in vele soorten, bosui, erwten, worteltjes, rabarber, komkommer, (kas)tomaten, radijsjes, zomerpostelein én verse kruiden die niet mogen ontbreken door een salade. Wanneer je de BBQ aansteekt breng dan eens wat meer balans in wat je op tafel zet. Of laat zomergroenten eens de boventoon voeren.

Ik wens u een fijne zomer en veel warmte toe. In de breedste zin van het woord.

Tonnie Schuurmans-van Grinsven

Natuurvoedingsadviseur

Recept voor een zomerse dressing

Doe de volgende ingrediënten in een potje:

- 3 eetlepels (goede) olie als basis
- 1 eetlepel azijn, eventueel met een smaakje
- Wat peper en zout
- Wat verse kruiden
- Ook een lepel mosterd (met smaakje) bij je dressing is al een succes
- Alles bij elkaar en schudden maar!

Schenk je dressing niet te lang voor je gaat opdienen over je salade. Daar wordt de salade slap van. Eet smakelijk!

Delen in 'het warme gevoel'

Kloostertuinkronieken

Junimaand, zomermaand. Alleen al bij dat idee gaan onze gedachten uit naar zonnige dagen, warme avonden, vakantie in de bol. In de kloostertuin hebben we eerst de nodige voorbereidingen getroffen en lopen we nu warm voor een nieuw seizoen. Ook de vrijwilligers gaan in de tuin lekker uit hun bol.

Warming up voor de kloostertuin

In het vroege voorjaar is compost toegevoegd aan onze moestuin, er is gefreesd, geploeterd en daarna konden we de 'bedden' opmaken. Hiermee krijgt de kloostertuin een 'warming up'; een warme voorbereiding voor een nieuw groeiseizoen. We delen onze moestuin in vakken in, volgens een wisselend teeltplan. De groenten worden in zes groepen ingedeeld en elk jaar op een andere plek in de moestuin geteeld. Om ervoor te zorgen dat de bodem niet verarmt en zo te weinig voedingsstoffen heeft en ziekten minder kans krijgen is het belangrijk dat bijvoorbeeld de aardappelen niet altijd op dezelfde plek worden geteeld.

Blosjes op de wangen

Als ik in de kloostertuin aan het werk ben krijg ik een warm gevoel 'van buiten' en dat kun je wel zien: rode blosjes op de wangen, zweetdruppeltjes parelen op mijn voorhoofd. Dat komt door al dat schoffelen, harken, spitten, snoeien en andere klussen. Het warme gevoel 'van binnen' zie je door mijn lach en vrolijke blik. In de tuin

hebben we elkaar nodig; we maken gebruik van ieders talenten! We lopen ook warm door de ontmoeting met elkaar, samen grappen en grollen, spitten en wroeten, plukken en oogsten, ruimen en rommelen. Dat zorgt voor het warme gevoel van binnen waardoor ik me fijn voel in *dun hof van Jozefoord*. Het is fijn als bewoners en cliënten van de dagbesteding ook kunnen delen in dat warme gevoel.

Welkom in de kloostertuin

Ontmoeting en verbinding staan hoog in ons vaandel. We stellen de kloostertuin hiervoor van harte open. Cliënten en bewoners zijn van harte welkom mee te helpen in de kloostertuin. Kom gerust eens langs om te praten over wat er kan. Natuurlijk is iedereen ook welkom voor een praatje of zomaar een wandeling. Geniet van moedertje natuur in geur en kleur!

U moet dit keer de groe(n)ten hebben van onze kloostertuiniers,

Marcel Vos
Kloostertuinier

Bij-zonder

Wat hebben we in het voorjaar genoten van de mooie bloesem in de boomgaard van de kloostertuin. Nu maar hopen dat de bijen hun bestuivende werk goed gedaan hebben en appels en peren kunnen groeien uit de vruchtbeginselen. Het bijenvolk heeft weer een plekje gevonden in de bijenstal en wordt beheerd door een van onze vrijwilligers: Henk Langens, imker *pur sang*.

Om de bijen extra te verwennen is er een bij-vriendelijk bloemenperk aangelegd naast de kas. De bloemen die daar groeien mogen ook geplukt worden om thuis te besnuffelen... Ook door u!



Groentekraam

Onze groentekraam staat weer bij de receptie. Op dinsdag- en donderdagochtend vindt u er nieuwe producten uit de kloostertuin, die voor een schappelijk prijsje worden aangeboden. Al onze groenten zijn onbespoten en worden biologisch geteeld... da's logisch!



Dementiecafé bij Sint Jozefoord

Sint Jozefoord organiseert elke vierde dinsdag van de maand het Dementiecafé, met uitzondering van de zomer- en kerstvakantie. Tijdens deze bijeenkomsten krijgt u informatie over onderwerpen die te maken hebben met dementie. Het is een waardevol initiatief om ondersteuning en kennis te bieden aan mensen die met dementie te maken hebben. Of u dit nu bent of iemand in uw omgeving. De thema's van de cafés in de komende maanden zijn:

25 juni

Een gezonde leefstijl met dementie

Een gezonde leefstijl kan helpen om de kwaliteit van leven te verbeteren voor mensen met dementie. Het is belangrijk om zo lang mogelijk lichamelijk en geestelijk actief te blijven. Gastsprekers zijn: Manon van Alphen, diëtiste en Amy van de Wiel, beweegagoog bij Sint Jozefoord.

24 september

Mantelzorgondersteuning van Farent

Farent is de welzijnsorganisatie van regio 's-Hertogenbosch. Deze avond komt de mantelzorgconsulent uit ons werkgebied kennis met u maken en uitleg geven waar Farent u kan ondersteunen als mantelzorger. Onze gastspreker is Erika Nagy van Farent.

In juli en augustus is er géén Dementiecafé i.v.m. de vakantie.

U bent van harte welkom

De cafés beginnen om 19.30 uur (inloop vanaf 19.15 uur) en eindigen om 21.00 uur. Ellen Ruis, zorgconsulent bij Sint Jozefoord en Jeanne Pennings, casemanager dementie bij Sint Jozefoord, begeleiden de bijeenkomsten. U bent van harte welkom aan de Duyn en Daelseweg 15 in Nuland.

Kijk voor meer informatie op www.jozefoord.nl/dementiecafe

Warm contact

Column Evelien Pullens

Dit jaar vieren we de verjaardag van mijn schoonvader in het verzorgingshuis. We reserveren een tafel in het restaurant en halen mijn schoonmoeder op in de rolstoel met de robotpoes op schoot. Zo kan zij er ook bij zijn, en als het teveel wordt, kan ze gemakkelijk terug naar de huiskamer worden gebracht. Kinderen, kleinkinderen, een paar vrienden. Iedereen lacht en praat door elkaar heen. Zij kan het allemaal niet goed meer volgen. Ik zie haar verdwaasd om zich heen kijken. Een vriendin gaat naast haar zitten en wrijft liefdevol over haar rug. Ik zie het gebeuren. Mijn schoonmoeder wordt rustig. Ze zucht een keer diep uit en kan zich ontspannen. Denk dat dat komt omdat ze heel lieflijk de warmte en het menselijk contact kan ervaren.



“Jij snapt me, je kijkt in mij,” zegt ze, “Jij bent niet iemand die aan me trekt.” Blijkbaar heeft ze het gevoel dat ze van alles moet met al die mensen om haar heen. Ze raakt de draad kwijt. Door het intieme contact met die vriendin voelt ze zich gezien.” Het is niet erg dat ik het even niet meer weet. Daar hoef ik me niet voor te schamen,” zegt ze. De vriendin knikt instemmend. Mensen met dementie hebben het nodig om gezien te worden en warmte te ervaren. Ze raken zo snel overprikkeld in de kakafonie van het snelle verbale contact, zoals wij dat gewend zijn met elkaar.

“Wil je weten hoe je goed voor mij bent als je voor mij komt zorgen?” vertelde mijn moeder Margriet Pullens een paar jaar geleden tegen een groep verzorgenden in opleiding. Ze mocht hen namens de bewoners van Sint Jozefoord toespreken bij een kennismakingsdag. “Luister naar mij en doe dat oprecht. Zeg niet dat je luistert en vervolgens met 101 andere dingen bezig bent. Toon echte interesse in mij, daar doe je me een groter plezier mee dan dat je goed kan poetsen.” De jonge mensen in de zaal waren onder de indruk. Mijn moeder verwoordt hier namelijk zo duidelijk wat ieder mens nodig heeft: echte aandacht. Het is indrukwekkend dat een vrouw met dementie zo helder kan uitleggen hoe belangrijk warm contact is als je afhankelijk bent van verzorging.

www.evelienpullens.nl

“Ik ben 89, maar voel me 30!”

Het levensverhaal van mevrouw Salimans

Mevrouw An Salimans (89 jaar) woont sinds januari 2024 op woongroep Zonlicht bij Sint Jozefoord. In dit verhaal vertelt ze openhartig over haar leven.



Mevrouw tijdens haar communie op 7-jarige leeftijd.

“Ik ben opgegroeid in Den Bosch in een gezin met zes kinderen, ik had twee broers en drie zussen. Ik ben een van de oudsten en heb mijn broertjes grootgebracht. Zo ging dat in die tijd. Ik heb drie lieve zoons, net zulke lieve schoondochters, vier kleinkinderen en zelfs al twee achterkleinkinderen. Als mijn familie langskomt vind ik dat altijd leuk want ik zie ze graag, maar ik wil niet dat het voor hen gaat voelen als een verplichting.

Voetballen in de oorlog

Ik was als kind altijd bezig, vooral veel buiten aan het spelen en sporten. Voetballen deed ik heel graag, ik wilde graag een jongetje zijn. Ook toen de granaten je om de oren vlogen was ik buiten aan het voetballen. Niemand kon mij binnen houden, daarom heb ik een jaar in Den Dungen gewoond want daar kon je nog veilig naar buiten. Mijn rode voetbalschoenen heeft mijn zoon later nog aangehad, ze hebben nog jarenlang aan het plafond in de schuur gehangen.

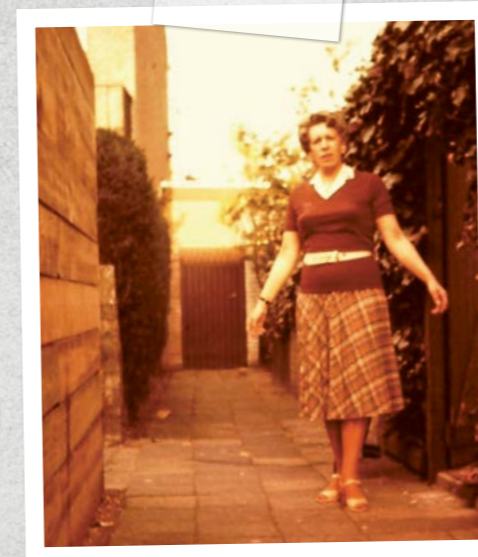


De voetbalschoenen van mevrouw Salimans.

Ik sportte veel, naast voetballen deed ik onder andere aan hardlopen. In 1951 opende ik met mijn sportclub O.S.S. Volo stadion De Vliert in Den Bosch. Dat deed ik samen met sporters van andere sportverenigingen. Dat was zo mooi om te doen, dat vergeet ik nooit meer!

Dansen in de tuin

Op mijn 23^e kocht ik mijn eerste huis met een prachtige tuin. Ik had een kostganger, die betaalde mijn hypotheek, zo was het voor mij goed te doen. Mijn laatste huis voordat ik naar Sint Jozefoord verhuisde was een flat met een tuin. Een prachtige tuin moet ik wel zeggen, die ik goed bijhield en waar ik graag een dansje maakte. En omdat ik graag deel met anderen mochten de mede-flatbewoners hun feestjes geven in mijn tuin, dat was altijd gezellig!



Eind jaren '70, begin jaren '80: mevrouw Salimans bij haar woning.

De liefdes van mijn leven

Ik ben in mijn leven samen geweest met drie mannen. Niet allemaal tegelijk, natuurlijk. Mijn laatste man is drie jaar geleden overleden. Ik mis hem heel erg, we hadden het fijn samen. Al die mannen waren gek op mij.



Mevrouw Salimans en haar man op hun trouwdag in juli 1957.

Mensen zeggen dat ik te goed voor ze ben, maar ik verwen ze gewoon graag. Ook hier op Zonlicht vinden de mannen mij leuk, met mijn rode lippenstift.

Van smocken tot bloemstukken

Ik ging naar de MULO en de modevakschool. Ik heb verschillende banen gehad nadat ik klaar was met school. Ik maakte bijvoorbeeld kinderkleding, met de hand zette ik daar pailletten op. Smocken deed ik ook, maar dan met een machine. Maar ja, als je in die tijd trouwde moest je stoppen met werken. Maar ik niet! Er werd een machine bij mij thuis gebracht, zodat ik toch in het geheim kon blijven werken. Práchtig vond ik dat. Ik verdiende toen meer dan mijn man: 70 gulden per week. De kussens in mijn kamer hier heb ik ook zelfgemaakt.



Mevrouw Salimans aan het bloemschikken.

Ik ben ook nog steeds gek op kleding, ik heb zoveel dat ik elke dag iets anders aantrek. Favoriet zijn mijn zwart leren broek en de witte blouse, mijn gouden broek draag ik ook graag.

Bloemstukken maken is ook een passie van mij. Vroeger maakte ik de mooiste boeketten voor kantoren en banken, maar ook bruidsboeketten. Ook nu ga ik nog vaak samen met mijn zoon naar Intratuin om daar mooie kunstbloemen te halen, mijn kamer staat er vol mee. In een kwartiertje heb ik zo'n bos opgemaakt, ik begin gewoon en zie vanzelf wat er komt. De vazen koop ik bij de Kringloopwinkel, die kosten daar niet zoveel. Vroeger werkte ik veel met verse bloemen, dat is ook mooi. Binnenkort ga ik mee tuinieren in de kloostertuin, daar mag ik dan bloemen plukken om bloemstukken te maken voor de huiskamer van Zonzicht. Ik zet er dan natuurlijk ook op mijn eigen kamer, dan ruikt het zo lekker. De kunstbloemen gaan dan de kast in.

Zorgen voor anderen

Ik zorg graag voor anderen. Hier op Zonzicht help ik de medebewoners bijvoorbeeld met het mooi maken van hun haren, of bij het opmaken. Ik dek tussen de middag de tafel en ben vaak in de huiskamer om een praatje te maken. Ook neem ik de mensen graag mee naar buiten, het terras op. Ik vermaak me goed hier. Als ik alleen wil zijn ga ik lekker naar buiten, kijk ik binnen een goede serie op Netflix, lak ik mijn nagels of lees ik de krant. Ik krijg ook veel bezoek, naast familie heb ik veel vrienden en vriendinnen. Zo komt ook vaak nog mijn huishoudelijke hulp van vroeger op bezoek. Dat vind ik heel gezellig!

Mooie herinneringen

Ik heb op Zonzicht ook een hele leuke medebewoonster leren kennen. Helaas is ze gestorven, nu woon ik in haar kamer. Ik heb in deze kamer mooie herinneringen aan ons samen. Maar liever had ik nog in mijn vorige kamer gewoond, want dan was ze nog gewoon hier.

Ik voel me hier thuis. Ga graag op pad met de duofiets, waarvoor ik een speciaal jasje kocht, en ga vaak naar de gym. Zoals ik al zei: ik vermaak mij prima hier."

Aan tafel bij...

Sint Jozefoord in magazine van Huuskes

Huuskes is de leverancier van onze boodschappen. In het voorjaar van 2024 kwamen zij op bezoek op woongroep Boszicht 7/8 voor een artikel in hun magazine 'Etenstijd'. Thema: de Oranjezomer die we tegemoet gaan. Het magazine ligt op de leestafel bij de receptie, leest u het gerust eens door. Een samenvatting van het artikel vindt u hier, inclusief de prachtige foto's die zijn gemaakt.

Eten draait om veel meer dan alleen eten. Het draait om samenzijn, gezelligheid en verhalen delen.

"De sfeer bij Sint Jozefoord is warm", vertelt Geert Uijen, Manager Restaurant & Catering. "Mensen zijn geïnteresseerd in elkaar en kennen elkaar, ze vragen oprecht hoe het met iemand gaat, in de gang zegt iedereen gedag tegen elkaar."

Ook in restaurant *De Ontmoeting* is het een gezellig samenzijn. Er hangt een gezellige sfeer en er is een open keuken. "Hier genieten dagelijks onder andere bewoners en medewerkers van een kopje koffie of thee of een lekkere lunch met medebewoners of bezoek", vertelt Geert.

Net als thuis

Gastvrouw Anneke ondersteunt samen met gastvrouw Patricia de zorgmedewerkers en de bewoners. "Van samen de krant lezen, een rondje wandelen tot het doen van spelletjes. We zorgen voor een warme omgeving, 'net als thuis', we willen dat bewoners zich gehoord en gezien voelen", vertelt Anneke.



Gastvrouw Anneke



Veel aandacht voor eten en drinken

De gastvrouwen spelen bij Sint Jozefoord ook een belangrijke rol in het eten en drinken. Elke dag wordt er door hen vers gekookt en ze betrekken de bewoners hierbij waar mogelijk. Van aardappels schillen tot het doppen van de boontjes. Geert: “We koken een gedeelte zelf op Sint Jozefoord om de beleving van het bereiden van een warme maaltijd te delen met de bewoners en omdat het kwalitatief veel beter is dan kant-en-klare producten.”

Oranje sportzomer

Met het EK voetbal in Duitsland, de Tour de France en de Olympische Spelen in Parijs belooft 2024 een mooie sportzomer te worden. “Natuurlijk worden de Olympische Spelen en het EK voetbal live op TV gekeken met bewoners die graag samen willen kijken.

Met een lekker oranje gebakje natuurlijk! Ook gaan we een voetbalpoule organiseren waaraan iedereen kan deelnemen en de uitslagen kan raden.”



Beweegagoog Amy van de Wiel is altijd op zoek naar nieuwe sport- en spelactiviteiten. “Regelmatig worden verschillende sporten in het klein en aangepast nagespeeld in groepsvorm, zoals zithockey. Het is de kunst om het zo laagdrempelig en simpel mogelijk te houden. Ook een populair spel is het ballonnenspel. De bewoners moeten al zittend op een stoel proberen de ballon uit de kring te slaan en van de grond te houden. Bewoners worden enthousiast en fanatiek en ze hebben ook nog eens persoonlijk contact op die manier.”

Gastvrijheidstraining

In 2023 hebben ruim 80 medewerkers – waaronder gastvrouwen en restaurantmedewerkers – de training gastvrijheid van de Huuskes Academy gevolgd. Geert vertelt: “Gastvrijheid draagt voor een groot deel bij aan de beleving van de bewoners. Vaak gaat het vooral om bewustwording: wat is gastvrijheid en wat kun jij doen om een gastvrije omgeving te creëren en zo een visitekaartje te zijn voor de organisatie. Bij Sint Jozefoord vinden we het belangrijk dat iedereen dezelfde basiskennis heeft en daarom zijn we gestart met scholing op het gebied van gastvrijheid.”

De training voor Sint Jozefoord is op maat gemaakt en bestond uit zowel fysieke bijeenkomsten als e-learning-modules. Elly Fransen werkt in het restaurant van Sint Jozefoord en was een van de deelnemers: “Ik heb met veel plezier de training gevolgd. De trainingen zijn heel interactief en praktijkgericht.”

Ook de e-learningmodules zijn heel afwisselend. Je gaat zelf aan de slag met de onderwerpen en per module wordt er getest of je het goed hebt begrepen, dat maakt het uitdagend.”



De sportzomer van 2024

Zit u er al klaar voor?

Het belooft een mooie sportzomer te worden dit jaar, met weer veel kans op Nederlands eremetaal. Zit u er al klaar voor? Hieronder een greep uit alle mooie sportevenementen van deze zomer.

Juni

EK voetbal (14 juni – 14 juli)

Onze oosterburen nemen dit jaar de organisatie op zich. Het Nederlands Elftal, met Ronald Koeman als bondscoach, is na uitschakeling in de groepsfase (2012), géén kwalificatie (2016) en uitschakeling in de achtste finale (2020) toe aan een goed EK-resultaat. In de poule moeten Frankrijk, Oostenrijk en een play-off-winnaar (Polen/Wales/Estland/Finland) verslagen worden.

NK wielrennen (19-23 juni)

In Arnhem worden vier wedstrijden verreden: de wegwedstrijd voor mannen, de wegwedstrijd voor vrouwen, de tijdrit voor mannen en de tijdrit voor vrouwen. De prijs is niet alleen de titel van Nederlands kampioen, maar ook de rood-wit-blauwe trui.

Tour de France (29 juni-21 juli)

De afgelopen twee jaar wist Team Jumbo-Visma met Jonas Vingegaard de Pogačar-code te kraken. Voor de Nederlandse ploeg is de gele trui opnieuw het grote doel.

TT Assen (30 juni)

Een van de meest iconische Grands Prix in de motorsport staat ook dit jaar weer in juni op het programma. In Assen wordt in drie verschillende klassen gestreden om de winst.

Juli

Wimbledon (1-14 juli)

Op de eerste dag van juli begint het derde en meest prestigieuze grandslamtoernooi van het jaar. Vorig jaar was het Carlos Alcaraz die Novak Djokovic van zijn vijfde Wimbledon-titel op een rij af wist te houden.

Giro d'Italia Internazionale Femminile (7-14 juli)

De Italiaanse grote ronde kent per editie een wisselend aantal etappes en ligt de Nederlandse vrouwen meer dan goed. In 2011 was Marianne Vos de eerste Nederlandse winnares ooit. Daarna won zij nóg twee keer en lukte het Anna van der Breggen en Annemiek van Vleuten beiden zelfs nog vier keer.

Olympische Spelen (26 juli-11 augustus)

Het grootste sportevenement ter wereld. Volgens databureau Gracernote neemt Nederland komende zomer een recordaantal van 38 medailles mee naar huis. De hoop is in ieder geval op veel verschillende atleten gevestigd.

Augustus

Dutch Grand Prix (25 augustus)

De afgelopen drie jaar bleek het Max Verstappen wel te liggen om op eigen bodem te racen. Als hij in 2024 opnieuw wint, komt hij op gelijke hoogte met viervoudig winnaar Jim Clark.

US Open (26 augustus-9 september)

Traditiegetrouw is het eind augustus tijd voor het vierde en laatste grandslamtoernooi van het jaar.

Paralympische Spelen (28 augustus-8 september)

Vanaf eind augustus staat Parijs nog een keer in de schijnwerpers, dit keer vanwege de Paralympische Spelen. Handbiker Jetze Plat kan voor de derde keer op rij goud winnen in de paratriathlon. Paralympisch zwemmer Rogier Dorsman bewees zichzelf in 2020 ook al met drie gouden plakken en rolstoeltennisser Diede de Groot zal er na de winst van de Australian Open vertrouwen in hebben dat zij haar gouden paralympische medaille van 2020 kan behouden.

September

WK wielrennen (21-29 september)

Bij het WK wielrennen gaan de gedachten terug naar de editie van 2023 in Glasgow. Mathieu van der Poel liet iedereen zijn hielen zien, schoof in een van de laatste bochten onderuit, maar kwam met een kapotte schoen alsnog solo over de finish. In 2024 is de streep getrokken in Zürich.

Beweegtip

Amy van de Wiel is bewegagoog bij Sint Jozefoord. Velen van u kennen haar vast. Amy is dol op voetbal en al helemaal klaar voor het EK.

In actie!

Voordat u verder leest, zet ik u ‘in beweging’: lees dit artikel met beide voeten van de grond. En dan bedoel ik niet met uw voeten op een krukje of in de relaxstoel, maar til ze zelf actief van de grond. Succes!

EK voetbal

Als deze Lantaarn uitkomt is het EK bijna begonnen. Ik – als groot voetbalfan – kan dan ook niet anders dan u meenemen in het EK dat start op 14 juni.

Dit jaar is Duitsland het gastland, dus die trappen op 14 juni het EK letterlijk af in München in de Allianz Arena. Buiten het EK om is dit het thuisstadion van voetbalclub Bayern München, de club waar Arjen Robben 10 (!) seizoenen voor heeft gevoetbald. Dit was ook de laatste club voordat hij stopte als profvoetballer.

De eerste wedstrijd van Nederland

Op 16 juni speelt Nederland om 15.00 uur de eerste wedstrijd tegen Polen. Dan hebben de topsporters een kleine week rust en spelen zij op 21 juni de tweede wedstrijd van de poulefase. Dit keer tegen Frankrijk om 21.00 uur en tot slot spelen ze op 25 juni de derde wedstrijd tegen Oostenrijk om 18.00 uur. Ik hoop natuurlijk dat dit voor het Nederlands elftal niet de enige wedstrijden zijn dit EK dus laten we met z’n allen achter oranje gaan staan! Juichen jullie mee?

Amy in actie zien? Samen met bewoner Henk voetbalt ze bijna elke week. Bekijk hier de video:



Voor wie het EK actief volgt, hieronder een schema om alle uitlagen van Nederland bij te houden:

Polen	-	Nederland			
Nederland	-	Frankrijk			
Nederland	-	Oostenrijk			



Gevoel van warmte

In het atelier

Graag neem ik u mee naar het warmtegevoel in het atelier. Een gevoel van welkom en gezien zijn. Er is geen 'fout'. In het atelier is ruimte om je in alle rust, met rustige muziek, onder te dompelen in een fijn 'dichtbij jezelf-gevoel'. De bewoner schildert zoals hij of zij dat doet, en dat is goed en voor iedereen anders. Dit levert vaak mooie, pure schilderijtjes op.

Trots, erkenning en troost

We eindigen de middag altijd met een nabespreking. De bewoners zitten dan in een kring. We praten over de schilderijen, maar zeker ook over wat er in de bewoners omgaat. De bewoners zijn trots op elkaars werk. Maar vinden ook erkenning en troost in elkaars gevoel. Dit is hartverwarmend.

Expositie

Tussen 21 juni en 21 september zijn kleurrijke schilderijtjes, tijdens een schildermiddag gemaakt door de bewoners, te zien in de gangen van Sint Jozefoord. We wensen jullie een warm gevoel toe bij het zien deze expositie.

Lieve groeten uit het atelier,
Bewoners en Tonny Hanegraaf



Activiteitenkalender

Welzijn

Datum	Activiteit	Tijd	Locatie
12 juni	zangeres Ryan	14.30 tot 16.00 uur	restaurant
13 juni	therapiepaardje Zippie	14.00 tot 15.30 uur	woongroepen Zicht op Nuland
19 juni	Germa Mode	10.00 tot 12.00 uur	vergaderzaal Duinzicht
17-22 juni	Chinees themaweek	ochtend en middag	ruimte Welzijn
23 juni	fotoshoot kloostertuin	10.00 tot 17.00 uur	kloostertuin
26 juni	kaarsen gieten	14.00 tot 16.00 uur	kas

3 juli	nieuwe haring eten	hele dag	restaurant
10 juli	SLK deheurdevaneiges	14.30 tot 16.00 uur	buiten (ovb van het weer)
17 juli	gelegenheidsgroepje van de Maeskant	14.30 tot 16.00 uur	restaurant
23 juli	Vlaamse kermis	hele dag	buiten (ovb van het weer)

1 augustus	mozaïek	hele dag	kas
6 augustus	Franse dag	hele dag	buiten (ovb van het weer)
8 augustus	roofvogelshow	14.30 tot 16.00 uur	buiten (ovb van het weer)
18 augustus	frisbee hondenshow	10.30 tot 12.00 uur	buiten (ovb van het weer)
21 augustus	Vinkenmode	14.00 tot 16.00 uur	lleine kapel
28 augustus	Z.E.G. koor	14.30 tot 16.00 uur	buiten (ovb van het weer)
12-14 augustus	kindervakantieweek	3 dagen	grote grasveld

Datum	Activiteit	Tijd	Locatie
4 september	lezing over licht klassieke muziek	14.30 tot 16.00 uur	restaurant
6 september	samen dansen	vanaf 16.00 uur	Welzijn
7 september	muziek De notenkrakers	14.30 tot 16.00 uur	restaurant
9-13 september	verwenweek	hele week	verschillende locaties in huis
18 september	Germa Mode	10.30 tot 12.30 uur	locatie volgt
25 september	zangeres Heidi	14.30 tot 16.00 uur	restaurant



Muzikale maanden

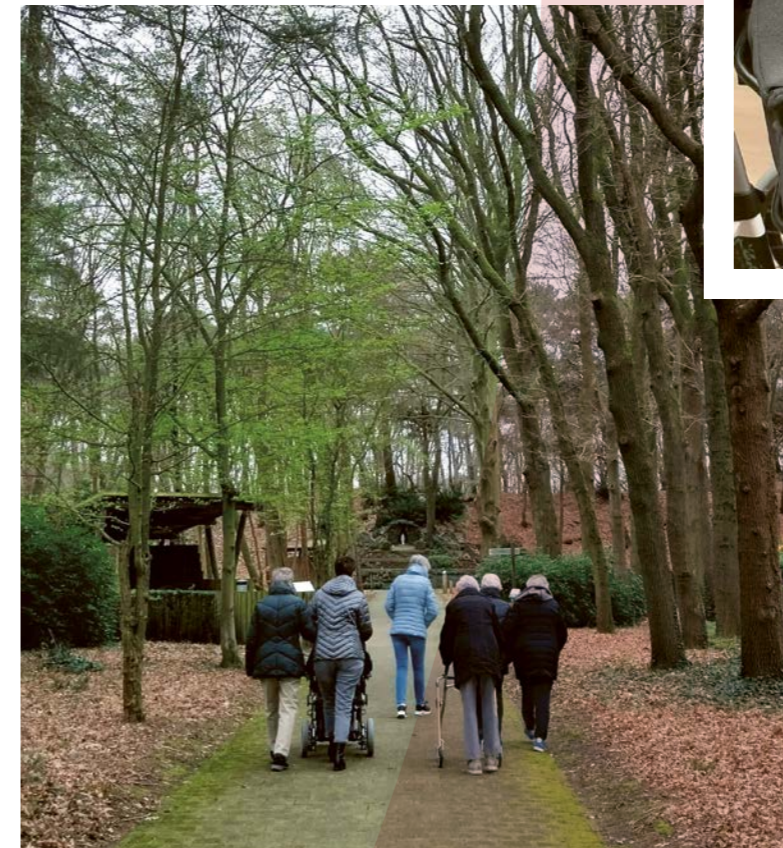
Terugblik activiteiten Welzijn

De afgelopen maanden heeft u weer kunnen meedoen aan verschillende activiteiten, waaronder muziekoptredens. Ons Muziekske, Diva Dichtbij, Witte gé da nog, Cantabile, zangeres Heidi, Vinkels Mannenkoor en ga zo maar door... De voetjes gingen vaak van de vloer.

Maar er was meer

Met de kinderen van kinderdagverblijf Joepie hebben we in het bos gezocht naar paaseieren, het werd een echte speurtocht. Daarna zongen we samen nog liedjes bij het Mariagrotje.

Jonkers schoeisel, Germamode en Vincken mode kwamen langs om bewoners in het nieuw te steken. In april mochten we ook nog eens genieten van een goed verzorgde High tea door het team van het restaurant en het team Welzijn. De koningsspelen zijn ook niet onopgemerkt gebleven. Wat was het spannend wie de meeste vragen tijdens de Quiz goed zouden hebben!



Bijzondere vieringen

Kapel Sint Jozefoord

juni

- maandag 24 juni** Geboorte H. Johannes de Doper, intrededag zusters DMJ
zaterdag 29 juni HH. Petrus en Paulus

juli

- zaterdag 6 juli** Herdenking stichter Pastoor Heeren, Heilig Kaatje en overleden zusters DMJ
zondag 7 juli H. Maria, Zoete Moeder van Den Bosch (Stichtingsdag CDMJ)
donderdag 11 juli H. Benedictus
dinsdag 16 juli H. Maagd Maria van de berg Karmel
dinsdag 23 juli Regenboogviering (15:00)

augustus

- donderdag 15 augustus** Maria Tenhemelopneming, tevens Congregatiedag zusters Heilige Harten

september

- zondag 8 september** Maria Geboorte
vrijdag 27 september H. Vincentius

Alle diensten beginnen om 09.45 uur, tenzij anders vermeld.



3 tips om af te koelen

Op te warme zomerdagen

De zomer komt eraan. Wat die ons aan temperaturen gaat brengen is nog een verrassing. Feit is dat als het te warm voor u is, u graag wilt afkoelen. Hieronder drie tips die daarbij kunnen helpen.

Tip 1

Doe muntblaadjes in het water

Water voorkomt dat u uitdroogt op hete dagen. En als u daar wat muntblaadjes aan toevoegt, koelt u nog beter af. Dat komt doordat munt de zenuwen voor de gek houdt. In de plant zit namelijk menthol. De smaakpapillen worden door menthol zo gestimuleerd dat ze denken dat het heel koud is. Daarom werkt munt verfrissend. En uw water smaakt ook minder saai.

Tip 2

Drink heet water

Het klinkt tegenstrijdig, maar een warm kopje thee kan helpen om af te koelen op een warme zomerdag. Hoe werkt dit? Door heet water te drinken, gaat u zweten. En van zweten koelt het lichaam af. Maar goed om te weten: dit trucje werkt alleen als u het zweet kan laten verdampen. Bijvoorbeeld wanneer u voor een ventilator zit. Op een terras in de volle zon is het minder effectief en kunt u net zo goed afkoelen met een glas ijskoud water. Dat u genoeg drinkt, blijft het belangrijkste.

Bron: quest.nl

Tip 3

Draag luchtige en loszittende kleding

En dan nog een tip van het Rode Kruis: draag op een warme dag luchtige, loszittende kleding en dus geen strakke shirtjes of jurkjes. U kunt het beste kiezen voor katoen of linnen.

Maakt het dan nog uit of u een zwart of wit shirt draagt? Zwart absorbeert meer warmte en daarom wordt vaak de tip gegeven om in de zomer wit te dragen. Maar uit onderzoek van de Tel Aviv University in 1980 bleek dat het verschil klein is. De wetenschappers vroegen een man in een wit en zwart gewaad in de woestijn te staan. Zij concludeerden dat zwarte kleding weliswaar meer warmte absorbeert, maar dat die extra warmte ook weer verloren gaat voordat die bij de huid komt.



Woordzoeker

Streep de woorden weg. De overgebleven letters vormen woorden die te maken hebben met humor.

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

- BARBECUE
- BLOEMEN
- CONTACT
- KAMPVUUR
- OPWARMEN
- PARASOL
- SALADE
- SLIPPERS
- SPORTZOMER
- SPROEIER
- TERRAS
- TUINIEREN
- VAKANTIE
- VLIEGER
- WARM
- ZANDKASTEEL
- ZOMER
- ZOMERGROENTEN
- ZONNEBRIL
- ZONNESCHIJN
- ZWEMMEN

Oplossing:

Zorgkaart Nederland

Op www.zorgkaartnederland.nl kunnen mensen hun ervaringen met de zorg delen. Zo ook uw ervaringen met Sint Jozefoord.

Er zijn twee pagina's: een voor mensen die bij ons wonen en een voor mensen die zorg en ondersteuning aan huis krijgen.

Uw ervaring met en waardering van de zorg en dienstverlening kan anderen helpen om een goede zorgaanbieder te kiezen.

Een beoordeling om trots op te zijn:

"Mijn moeder was erg blij met de zorg van Jozefoord. Ze waren allemaal erg lief. Ook wij als familie waren erg blij. Ga zo door!"

Audiciën en opticiën

Slechter horen of zien komen regelmatig voor bij het ouder worden. Voor metingen, of het laten nakijken van uw gehoorapparaat of bril kunt u terecht bij de audicien of opticien, die een aantal keer per jaar Sint Jozefoord bezoeken. Een afspraak maakt u door uw naam door te geven bij de receptie. Wilt u eerder een afspraak, geeft u dit dan aan bij een zorgmedewerker, zodat zij een afspraak voor u kunnen maken.

De data en tijden waarop de audicien en opticien naar Sint Jozefoord komen vindt u op het prikbord.



Colofon

De Lantaarn is een kwartaaluitgave van Sint Jozefoord en verschijnt in maart, juni, september/oktober en december. De inhoud wordt ruim voor verschijning verzameld en geschreven. Hierdoor kan er informatie in staan die door de tijd is ingehaald. Op de website van Sint Jozefoord vindt u altijd de actuele informatie.

Uw kopij voor de herfst-editie

Het thema van de volgende editie is **vrijheid**.

Heeft u een mooi verhaal over vrijheid of wilt u iets anders delen met de lezers van De Lantaarn? Dan zien we dat graag tegemoet.

De volgende Lantaarn verschijnt in oktober 2024. Uw bijdrage kunt u **uiterlijk 22 augustus 2024** aanleveren via communicatie@jozefoord.nl of in het postvakje van Marieke Mombarg, communicatieadviseur, doen. Per post stuurt u uw bijdrage naar:
Sint Jozefoord
T.a.v. Communicatie
Duyn en Daelseweg 15
5391 EC Nuland

De redactie heeft het recht om ingezonden stukken aan te passen of niet te plaatsen.

Vormgeving

Heleen van Beurden, Buro Heleen

Fotografie

Archief Sint Jozefoord, eigendom van redacteurs van artikelen, Pixabay, José Schuurmans, Riet Zwanenberg, Wilhelmiën Vos

Oplossing woordzoeker

pak de zon en straal

“Als ik alleen wil zijn ga ik lekker naar buiten, kijk ik een goede serie op Netflix, lak ik mijn nagels of lees ik de krant.”

Mevrouw Salimans (89 jaar)

Sint Jozefoord
Duyn en Daelseweg 15
5391 EC Nuland

T (073) 53 42 342
E info@jozefoord.nl
I www.jozefoord.nl

 Sint
Jozefoord