

De Lantaarn



Zomer 2025

Thema: reizen

 Sint
Jozefoord

Inhoud

- 3 Voorwoord: Ook Sint Jozefoord is op reis
- 4 Gedachten kunnen overall naartoe
- 6 De Barmhartige Samaritaan
- 8 Laatste reis, met herinneringen in mijn rugzak
- 10 De zomers van toen
- 13 Een reis op doek
- 14 Bewegen is leven
- 16 10 jaar dagbesteding
- 18 Dementiecafé Sint Jozefoord
- 19 Column: Er samen tussenuit
- 21 3 tips om af te koelen
- 22 Activiteitenkalender
- 23 Een reis door het leven
- 24 Een terugblik op de lente
- 25 Woordzoeker
- 26 Kapelkalender
- 27 Zuster Joantine 100 jaar, Zorgkaart

Nederland, Audiciën en opticiën, Colofon

Ook Sint Jozefoord is op reis

Voorwoord van Marjolein Verstraeten

Toen ik hoorde dat het thema van deze Lantaarn *reizen is*, moest ik meteen denken aan hoe reizen door de jaren heen is veranderd. Tegenwoordig stappen we zo de auto in voor een snelle boodschap, pakken de trein voor een familiebezoek of boeken een vliegreis naar de zon. Reizen is vanzelfsprekend geworden.

Vroeger was dat wel anders. Ik kijk graag naar de serie 'Downtown Abbey'; die zich afspeelt in de tijd van 1912 tot 1929. Daar zie je hoe reizen toen nog een hele onderneming was: koffers vol nette kleding, hoeden, jassen – alles tot in de puntjes verzorgd. En je ging niet voor een dagje weg; je was vaak langere tijd van huis. Niet alleen omdat het reizen zelf veel langer duurde, maar ook omdat het minder vanzelfsprekend en soms zelfs uitdagend of niet veilig was.

Bij Sint Jozefoord zijn we ook met een reis bezig. In 2021 bepaalden we samen onze missie en visie. Onze missie is 'menswaardige aandacht voor elkaar'. Onze visie is dat elke oudere in de lokale omgeving van Sint Jozefoord een betekenisvol leven kan leiden. Sindsdien zijn we met elkaar op reis gegaan om die visie stap voor stap vorm te geven. Samen zetten we ons in voor Betekenisvol Leven én Werken. We geven ruimte aan de mens en zijn sociale rollen, werken met mensen uit de zorg én met medewerkers met andere achtergronden. Welzijn, het gevoel van

'thuis' en daarmee de betrokkenheid van familie, naasten en mantelzorgers worden steeds belangrijker. Ook in onze omgeving zijn we in beweging. In de dorpen om ons heen werken we mee aan een sociale leefgemeenschap, met meer betrokkenheid van vrijwilligers en nieuwe initiatieven zoals buurtverbinders.

Zoals bij elke reis, komen we onderweg uitdagingen tegen. Maar we gaan die aan, samen. Ze zeggen weleens dat de reis belangrijker is dan de bestemming. Wij geloven in beide. We willen onze visie waarmaken, én we vinden het minstens zo belangrijk om dat samen te doen – met medewerkers, vrijwilligers, bewoners, cliënten, familie, naasten en mantelzorgers.

Ik wens u een fijne zomer en – als u op pad gaat – een mooie reis. Waar die ook naartoe mag gaan.

Met warme groet,

Marjolein

Bestuurder Sint Jozefoord

Gedachten kunnen overal naartoe

Door de cliëntenraad

Reizen verruimt je blik en geeft nieuwe energie. Of je nu kiest voor een verre reis naar het indrukwekkende Zuid-Afrika, met zijn wilde safari's en prachtige kustlijnen, het kleurrijke Vietnam vol cultuur en heerlijk eten, of het uitgestrekte Noord-Amerika waar natuur en steden elkaar afwisselen – elke bestemming heeft iets bijzonders te bieden.

Maar ook dichtbij huis valt er genoeg te ontdekken, in Limburg geniet je van glooiende heuvels en charmante dorpjes, terwijl Brabant je verrast met gezellige steden en prachtige natuurgebieden. En als het zonnetje schijnt, is het heerlijk om gewoon dichtbij te blijven en te genieten van alles wat ons eigen land te bieden heeft. Soms ligt het mooiste avontuur dichterbij dan je denkt.

"De behoefte om te ontdekken, blijft."

In het verpleeghuis wonen mensen die ooit de wereld verkenden – met koffers vol dromen, zon op hun gezicht en verre bestemmingen in hun hart. Nu is reizen voor velen niet meer mogelijk. Maar de behoefte om te ontdekken, te herinneren en te verwonderen blijft.

Een foto van een helderblauw strand, een plaatje van de bergen of een oude ansichtkaart kan zoveel losmaken. Even is er weer dat gevoel van vrijheid, avontuur en het onbekende. Samen praten over vroeger: de eerste vliegreis, een kampeervakantie in Frankrijk, de geur van Italiaanse koffie, het geluid van de zee. Herinneringen worden gedeeld, verhalen komen tot leven, en de glimlach die daarbij hoort is misschien wel het mooiste reisdoel dat er nog is.

Want ook al blijven de voeten op de grond, de gedachten kunnen nog overal naartoe. Soms is het bekijken van een plaatje of het vertellen van een verhaal een reis op zich.

Peter Janssen

Zoon van Gerrit Janssen (bewoner Torenzicht) en cliëntenraadslid

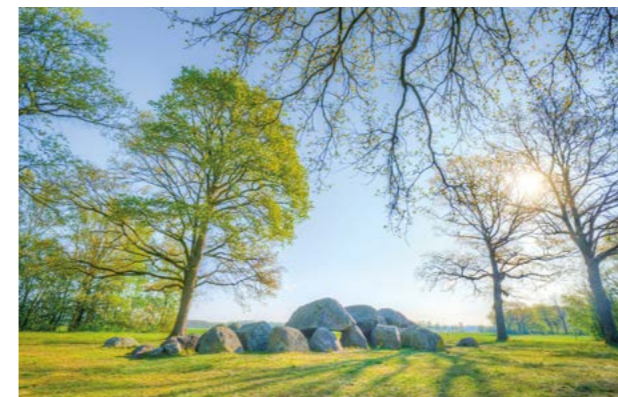
Het gedicht schreef mijn vader op vakantie in Kirchdorf.



Frankrijk



Vietnam



Drenthe

Kirchdorf

Boven
in de bergen
dit bloemetje
met liefde
voor jou
geplukt

Blij
en ontroerd
met
iets zachts
in mijn ogen
er toen
een heel teder
kusje
opgedrukt

God
wat was ik dankbaar
en bewogen

Gerrit Janssen
Bewoner Torenzicht

De Barmhartige Samaritaan

Mantelzorg

Goede zorg verwijst naar een goede balans tussen zorggever en zorgontvanger. Ik denk dat iedereen dat wel kan beamen, want overal waar té of extreem voor staat, is er uiteindelijk meestal sprake van een onevenwichtige situatie. Een gebalanceerde zorgsetting kenmerkt zich doordat aan alle mensen recht wordt gedaan.

Echter is deze balans niet een kant-en-klaar-concept. Voor elke situatie geldt een apart proces van afstemmen op elkaar. Ikzelf vind het Bijbelverhaal van de Barmhartige Samaritaan uit Lucas 10, een goede illustratie geven van hoe je samen op zoek kunt gaan naar een gebalanceerde situatie. Ik zal het verhaal op basis van 'goede zorg voor de ander' én 'goede zelfzorg' op zo'n manier vertellen, dat het voor ieder zeer herkenbaar wordt. De meesten kennen dit verhaal wel van één of ander schilderij, zoals hiernaast het schilderij van Vincent van Gogh.

Naasten helpen

De parabel begint met een man die op reis was van Jeruzalem naar Jericho en onderweg werd overvallen door rovers. Ze schudden hem uit, mishandelden hem en lieten hem halfdood achter. Er kwamen vervolgens twee mannen langs – een priester en een leviet – maar die liepen beiden met een boog om de gewonde man heen. Vervolgens kwam er een Samaritaan langs die op doorreis was. Hij

zag de gewonde man liggen en was diep met hem begaan. De Samaritaan ging naar hem toe, goot olie en wijn op zijn wonden en verbond ze.

Het is duidelijk dat de Samaritaan in tegenstelling tot de vorige twee voorbijgangers het juiste deed door niet zijn verantwoordelijkheid als mens te ontlopen maar zijn gewonde naaste te helpen.

Door voorbij te gaan aan de gewonde man, doet men eigenlijk alsof die man geen gezicht heeft, geen mens meer is, maar louter een object langs de weg. Voor de Samaritaan was het duidelijk dat de gewonde man een beroep op hem deed en hij beantwoordde dat door liefdevolle zorg te geven.

Wij allen hebben gepaste en liefdevolle zorg nodig om te kunnen leven. Wij allen zijn maar mensen met een lichaam en dit lichaam kan door ouderdom, ongeluk, ziekte of mishandeling, gebroken raken waardoor we gepaste zorg nodig hebben.



Dit vergt maatwerk en dit maatwerk gaf de Samaritaan aan de gewonde man. Tot zover de parabel zoals het bij de meesten bekend is.

Trouw blijven aan persoonlijke reis

Maar het verhaal gaat verder en hierbij komt het belangrijkste deel van gebalanceerde zorg naar voren. Want de Samaritaan zette de gewonde man op zijn rijdier en bracht hem naar een herberg, waar de Samaritaan hem verder verzorgde. De Samaritaan ging ver in zijn liefdevolle zorg voor de onbekende man. Hij wist: in een herberg zijn we veilig en daar kan ik tot de volgende morgen bij hem blijven. Zo gezegd, zo gedaan. De volgende dag gaf de Samaritaan twee geldstukken aan de herbergier en zei daarbij: "Zorg voor de gewonde man en als u nog meer kosten moet maken, zal ik het op de terugreis vergoeden."

Hier gebeurt iets interessants, omdat de Samaritaan duidelijk laat weten dat hij ook verder moet met zijn reis. Hij was immers onderweg voor zaken of familieaangelegenheden en daar heeft hij ook zo z'n verantwoordelijkheden voor. Hij blijft dus niet in de herberg bij de gewonde man totdat hij helemaal beter is, want dat zou betekenen dat de Samaritaan

zijn andere verantwoordelijkheden laat verslonzen en dan komt hij waarschijnlijk in moeilijkheden terecht. Daarop vertrouwt de Samaritaan de herbergier volledig de verdere zorg toe. Hij geeft een goede overdracht aan de herbergier, zodat de herbergier weet waar hij al dan wel of niet op moet letten. Daarbij komt dat de Samaritaan niet in één keer alles van zijn handen laat glijden, maar door heeft dat een genezingsproces toch een tijdje kan duren. Daarom stelt hij voor om, wanneer hij terugkomt van zijn reis, alsnog de resterende zorgkosten komt vergoeden. De Samaritaan zadelt dus de herbergier niet op met allerlei kosten, maar neemt het totaalbedrag voor zijn eigen rekening.

Op deze manier geeft de Samaritaan aan de éne kant zowel passende hulp aan de gewonde man en aan de herbergier en aan de andere kant is hij trouw gebleven aan zijn persoonlijke reis.

Viola Schrover

Geestelijk verzorger

Verhaal naar aanleiding van een familiegesprek op woongroep Torenzicht.

Laatste reis, met herinneringen in mijn rugzak

Lekker eten met Tonnie

Reizen... er is weinig heerlijkers dan dat. Het onbekende om de bocht, de rust in de bergen van Oostenrijk – en af en toe een onverwachte vertraging door een herder met schapen. Reizen is net als het leven: niet alles loopt zoals je verwacht.

Met deze column maak ik mijn laatste reis in De Lantaarn. Ik neem afscheid, maar kijk met dankbaarheid terug. Dank voor het lezen, het meereizen, en misschien het proberen van mijn recepten.

We staan stil bij een bijzonder moment in onze geschiedenis: 80 jaar bevrijding. In 1939 en 1940 veranderde het leven van veel mensen plots. De oorlog bracht onzekerheid en verplichtingen, ook op het gebied van eten.

Vet en dierlijk voedsel maakten langzaam plaats voor een soberder dieet: meer groenten, granen, noten, fruit en peulvruchten. Mensen trokken de natuur in op zoek naar eetbaars – van kruiden tot bloemen en paddenstoelen.

In 2017/2018 organiseerde Kamp Vught een bijzondere expositie over koken in oorlogstijd. Koks werkten met ingrediënten uit die jaren, en een kunstenaar kookte samen met bezoekers met wat de lokale natuur bood.

Ook in mijn huidige woonplaats leeft die geschiedenis. Dit jaar wordt in kraampjes

oorlogseten bereid en worden – met wat toen voorhanden was – nieuwe gerechten gekookt en gebakken. Wist u dat men in de hongerwinter zelfs dahlia- en tulpen-bollen kookte? Tegenwoordig wordt het eten van bloembollen als delicatessen gezien.

Voor deze column kookte ik niet met bloembollen, maar met kruiden en bloemen uit mijn favoriete vakantiegebieden. Mijn tip: gaat u op vakantie, probeer dan eens iets uit de lokale keuken. En kijk, ook op de camping, eens af van de Hollandse pot.

Geniet van een fijne zomer, waarin we mogen stilstaan bij het feit dat we in vrijheid kunnen reizen naar onze favoriete vakantiebestemming. En aan het einde van de reis hebben we altijd een huis om terug te keren. Dat is pas echte vrijheid!

Smakelijk eten!

Tonnie Schuurmans-van Grinsven

Natuurvoedingsadviseur



Hier zijn enkele eenvoudige en smakelijke recepten die u misschien wel kunt proberen tijdens uw volgende vakantie.

Italiaanse Pasta Pesto

- Pasta naar keuze
- Pijnboompitten
- Verse basilicum (varieer met oregano of tijm)
- Knoflook
- Parmezaanse kaas
- Pecorino
- Zout
- Olijfolie

Maak zelf pesto door de basilicum, pijnboompitten, knoflook, olijfolie en de kazen te mengen in een hakmolen of met een staafmixer. Dit is snel en makkelijk te maken, en smaakt heerlijk.

Salades met eetbare bloemen

Jullie weten ondertussen wel dat ik dol op salades ben. Bij alle bovenstaande gerechten past een salade van het seizoen uitstekend. Strooi wat eetbare bloemen door de salade voor een mooi en smakelijk resultaat. Rozenblaadjes, lavendel, goudsbloem of Oost-Indische kers kunnen een salade een speciale touch geven!

Scandinavische Vis-groenteschotel

- Prei, wortelen, vastkokende aardappelen, spinazie
- Knoflook, kappertjes, citroen (sap en partjes)
- Olijfolie, kookroom, bladpeterselie, dille
- Zeezout en verse peper
- Stevige witte vis (bijvoorbeeld Skrei, een winterkabeljauw)

Dit gerecht is ideaal om met Scandinavische verse vis te maken, bijvoorbeeld Skrei die in de winter verkrijgbaar is. Heerlijk met de verse groenten en kruiden.

Spaanse Escalivada

Dit gerecht kun je maken door de groenten te grillen in de oven of op de BBQ.

- Gevarieerde zomergroenten zoals aubergine, ui, knoflook, paprika en tomaten
- Bewaar al het vocht dat uit de groenten komt en gebruik het als basis voor je kruidendressing.

Voor de dressing:

- Gemalen laurierblaadjes
- Peterselie, oregano, zout, peper
- Olijfolie en azijn
- Knoflook

Knijp flink wat knoflook uit en meng met de andere kruiden en olie. Sprenkel de dressing over de gegrilde groenten voor een heerlijke smaak!

De zomers van toen

Het geluk zat in de kleine dingen

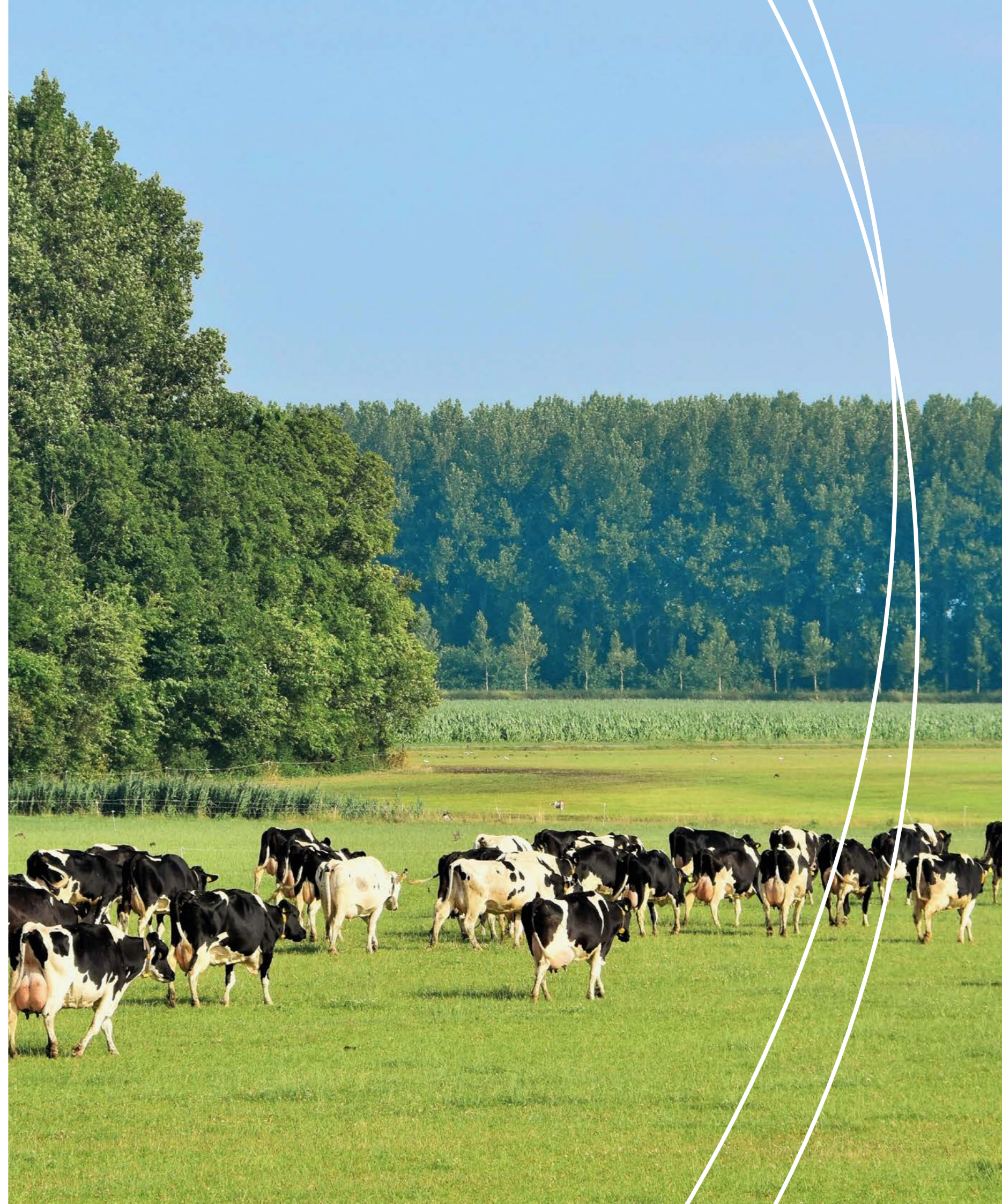
De zomers van vroeger. Die stonden op het platteland niet altijd in het teken van vakantie vieren. Het was – ook in de zomer – een tijd van hard werken. De oogst binnenhalen, grasmaaien, hooien, en de pakken hooi van het land halen en naar de hooizolder brengen. Maar ook groenten wekken in flessen en later invriezen, zo was er een goede voorraad voor de winter. Allemaal werkzaamheden die buiten én samen werden gedaan. Goede gesprekken ontstonden, net als wat onderling gekibbel.

Koeien verplaatsen

Ook de koeien genoten van de zomer. Ze moesten regelmatig verplaatst worden van de ene wei naar de andere. De hele buurt werd dan opgetrommeld om te helpen. En dat was natuurlijk een goede reden voor gezellig buurten onder het genot van een drankje.

In de kostbare vrije tijd die over was, werden dagjes uit gepland. Een uitstapje naar een oom of tante die wat verder weg woonden, om daar spelletjes te spelen of te picknicken. Soms werd er een logeerpartijtje van gemaakt. En woonde je bij de Maas? Dan kon een duik in het water niet ontbreken!

De zomers van toen...vol eenvoud, saamhorigheid en kleine gelukjes.



Een reis op doek

Expositie bij Sint Jozefoord

Vanaf 21 juni is in de gangen van Sint Jozefoord een bijzondere expositie te bewonderen. Schilderijen gemaakt door mensen die wonen bij Sint Jozefoord. Elk kunstwerk vertelt een uniek verhaal. Een persoonlijke reis van gevoel, herinnering en expressie.

Tonny Hanegraaf begeleidt bewoners in het atelier van Sint Jozefoord. Ze vertelt: "Tijdens de schildermiddagen gingen de bewoners aan de slag met verf, penselen, papier, sjablonen, sponsjes, palletmessen. Er werd gewerkt met verschillende technieken en materialen, ieder op zijn of haar eigen tempo en manier. Sommige werken zijn herkenbaar en figuratief, andere juist abstract, een spel van kleur, vorm en emotie.

Het proces (de reis) van ontdekken, proberen, durven en genieten was minstens zo waardevol als het resultaat. Voor mensen met dementie bracht het schilderen momenten van rust en herkenning. Voor mensen met lichamelijke beperkingen was het juist een manier om te laten zien wat nog wel kan (en dat is veel).

De schilderijen zijn tot 21 september te bewonderen in de gangen van Sint Jozefoord. U bent van harte uitgenodigd de schilderijen te komen bekijken en u te laten raken door deze kleurrijke en betekenisvolle werken. Laat u meenemen op een reis van kleur, kracht en creativiteit."



Bewegen is leven

Hoe beweging bijdraagt aan zelfredzaamheid en welzijn

Ouder worden brengt veranderingen met zich mee. Het lijf wordt wat strammer, dingen kosten meer tijd – en soms lijkt het alsof anderen het vanzelf overnemen: de jas wordt voor u aangedaan, de koffie al ingeschonken, de rollator al neergezet. Lief bedoeld, natuurlijk. Maar wat blijft er over om zelf te doen?

Juist die kleine handelingen zijn van groot belang. Ze houden ons in beweging – letterlijk én figuurlijk. Want bewegen is zoveel meer dan lopen of oefenen. Bewegen is leven.

Waarom zelf doen ertoe doet

Zelfredzaamheid is een woord dat vaak valt in de zorg, maar het betekent eigenlijk iets heel menselijks: zelf iets kunnen, zelf kiezen, zelf bepalen hoe de dag eruitziet.

Elke keer dat u uw eigen jas aantrekt, de planten water geeft of naar de huiskamer wandelt, versterkt u dat gevoel van eigen regie. Het zijn misschien kleine dingen, maar ze zorgen ervoor dat u zich mens voelt – geen patiënt, geen toeschouwer, maar iemand die nog steeds zelf meedoet.

Beweging is meer dan spieren trainen

Wist u dat beweging niet alleen goed is voor uw lijf, maar ook voor uw hoofd en hart? Het verbetert de doorbloeding, houdt gewrichten soepel, maar helpt ook

om beter te slapen, vrolijker te zijn en zelfs herinneringen op te halen. Een wandeling in de tuin, uw favoriete muziek waarop u zachtjes meebeweegt, of meedoen aan een activiteit op de woongroep – het doet allemaal wat met u. En u hoeft het niet perfect te doen. Het gaat om het proberen, om het meebewegen met wat het leven u nog te bieden heeft.

Ideeën om in beweging te blijven

- Zet muziek op en beweeg mee, al met handen en voeten.
- Doe kleine dingen in huis of op de woongroep, zoals servetten vouwen of planten verzorgen.
- Maak dagelijks een klein ommetje – binnen of buiten.
- Vraag een medewerker, buur, vriend of familie om samen iets actiefs te doen, in plaats van alleen te praten.



Pasgeleden werden er rake klappen uitgedeeld bij Sint Jozefoord tijdens een boksworkshop van Behulpzaam Boksen. Voor veel deelnemers was het de eerste keer dat ze boksten of bokshandschoenen droegen. Het was een leuke en leerzame middag voor iedereen!

Laat niet alles uit handen nemen

Mensen bedoelen het goed als ze u willen helpen. Maar u mag gerust zeggen: “Ik wil het eerst zelf proberen.” Door zelf te blijven doen wat u kunt, houdt u uw vaardigheden langer vast, óók als ze soms wat meer tijd kosten dan voorheen. En misschien nog wel belangrijker: u blijft trots op uzelf.

Iedere stap telt

Ook als het wat minder gaat of als u zich een dagje minder voelt, is het goed om toch even iets kleins te doen. Elk stapje telt. Want door te blijven bewegen, blijft u uzelf. En dat is misschien wel het meest waardevolle wat er is.

Bron: zorgvoorbeter.nl

10 jaar dagbesteding

"Het is hier hartstikke gezellig!"

In 2025 vieren we 10 jaar wijkverpleging, huishoudelijk hulp thuis en dagbesteding van Sint Jozefoord. Samen met medewerkers en cliënten blikken we terug op deze periode. Cliënt Henk en zijn vrouw Annie vertellen, samen met medewerker Rianne over dagbesteding 't Verzetje.

Sinds augustus 2024 brengt Henk iedere dinsdag door bij dagbesteding 't Verzetje, een van de twee dagbestedingslocaties van Sint Jozefoord. Hier voelt hij zich helemaal thuis. "Het is hier hartstikke gezellig. We brengen de dag door met een vaste groep, drinken samen een kopje koffie en maken een grapje op zijn tijd. Allemaal dingen die ik belangrijk vind."

Een vaste dag, een vertrouwde plek

Elke dinsdag kijkt Henk uit naar zijn bezoek aan 't Verzetje. "Andere dagen heb ik mijn bezigheden thuis, maar op dinsdag is het vaste prik naar de dagbesteding." Het contact met de andere mensen doet hem goed, en het was een leuke verrassing om een oude bekende tegen te komen. "Dat maakt het extra bijzonder."

Henk vult zijn dagen op de dagbesteding met onder andere wandelen, rusten en schilderen: "Ik werk nu aan een schilderij van het huis waar ik ben geboren en getogen. Oude foto's heb ik meegenomen als voorbeeld." Op de dagbesteding en in het atelier kan Henk naar hartenlust zijn gang gaan, iets wat thuis minder makkelijk

gaat. "Laatst heb ik een kist opgeknapt voor op het terras. Ik zat helemaal onder het stof, maar dat gaf niet. Zo kon mijn vrouw zien dat ik hard had gewerkt!"

Even wennen, maar ook genieten

Zijn vrouw Annie ziet ook de voordelen van Henks dagbesteding. "Het is even wennen dat hij een dag in de week niet thuis is. We zijn altijd samen. Maar het geeft mij ook de ruimte om iets voor mezelf te doen, zoals winkelen of lunchen." Ze draagt ook bij aan de activiteiten van Sint Jozefoord. "Ik ben nu windvangers aan het haken met lichtjes erin, die we op de kerstmarkt in december gaan verkopen."

"Bijna alles mag en (bijna) niets moet, is ons motto."

Betrokken en persoonlijke begeleiding

De medewerkers van 't Verzetje zorgen ervoor dat iedereen zich welkom voelt. "We passen de activiteiten aan



Henk met zijn vrouw Annie en medewerker Rianne bij dagbesteding 't Verzetje.

op de interesses van de cliënten. Als iemand altijd graag heeft geknutseld, dan stimuleren we dat hier ook," vertelt Rianne, die 9 jaar op de dagbesteding van Sint Jozefoord werkt. Het contact met familieleden is daarbij belangrijk. "Annie kan altijd bellen als ze vragen heeft en kan meelesen in de rapportages."

Naast het bieden van een fijne daginvulling, spelen de medewerkers in op de veranderende zorgbehoeften. "De zorgzwaarte is de laatste jaren toegenomen, waardoor we extra medische scholing hebben gevolgd. Zo kunnen we de juiste ondersteuning blijven bieden."

De kracht van dagbesteding

De dagbesteding is de afgelopen jaren enorm gegroeid. "We begonnen met één cliënt en drie medewerkers, en inmiddels zijn er twee locaties: 't Verzetje en D'n Zoete Inval. We merken dat de behoefte aan dagbesteding groot is."

Wat de dagbesteding zo bijzonder maakt, is de positieve invloed op de mensen die er komen. "Soms horen we van partners:

'Thuis doet mijn man nooit een spelletje, maar hier wel!' Dat laat zien dat mensen hier ook opbloeien. Mensen die ons bezoeken krijgen veiligheid, een luisterend oor, sociale contacten en we ondersteunen en ontlasten de mantelzorgers. We stimuleren zelfstandigheid en zelfredzaamheid, en nemen niet zomaar iets over. Alles wat we doen, doen we met een reden. De dagbesteding is laagdrempelig, waarbij we iedereen het gevoel proberen te geven dat je mag zijn wie je bent. *Bijna alles mag en (bijna) niets moet is dan ook ons motto.*"

Toekomstplannen

Rianne hoopt in de toekomst nog meer mogelijkheden te hebben. "Een plek met een buitenruimte zou geweldig zijn. We zouden dan makkelijker naar buiten kunnen en nog meer genieten van de natuur rondom onze locatie. Maar wat voorop blijft staan, is dat iedereen hier een fijne dag beleeft. Als de bezoekers met een glimlach naar huis gaan, dan is de dag van mij en mijn collega's geslaagd!"

Dementiecafé Sint Jozefoord

Elke vierde dinsdag van de maand organiseert Sint Jozefoord het dementiecafé, voor iedereen die meer wil weten over dementie. Of u nu zelf dementie heeft of iemand in uw omgeving. Ook als u in uw werk in contact bent met mensen met dementie kan het Dementiecafé voor u interessant zijn.

25 juni

Een gezonde leefstijl met dementie

Een gezonde leefstijl kan helpen om voor mensen met dementie de kwaliteit van leven te verbeteren. Zo lang mogelijk lichamelijk en geestelijk actief blijven is daarvoor belangrijk.

Gastprekers: Lisa Damen, diëtiste en Amy van de Wiel, beweegagoog bij Sint Jozefoord.

U bent van harte welkom

Het café begint om 19.30 uur (inloop vanaf 19.15 uur) en eindigt om 21.00 uur. Aanmelden is niet nodig, loopt u gerust binnen aan de Duyn en Daelseweg 15 in Nuland.

Een overzicht van alle data en onderwerpen vindt u op www.jozefoord.nl/dementiecafe.

23 september

Betekenisvol leven

Mensen met dementie willen niet bezig en rustig gehouden worden. Ze hebben – net als iedereen – behoefte aan betekenisvolle relaties en een levensinvulling die aansluit bij hun persoonlijke interesses, verlangens en talenten. Dat zijn de randvoorwaarden om je mens te kunnen voelen.

Ook mensen met dementie willen leven en ertoe doen. Samen zoeken we naar manieren binnen de persoonlijke leefwereld waarop dat kan. De mens staat centraal, de rol van patiënt gaat naar de achtergrond, waarbij we de dementie niet uit het oog verliezen. Op deze manier ontstaat er ruimte voor andere sociale rollen, neemt het gevoel mens te zijn toe en groeit zelfvertrouwen.

Gastpreker: een ervaringsdeskundige van Sint Jozefoord

Er zijn nu ook luisterboeken beschikbaar van de boeken van Evelien, door haar zelf ingesproken:

De vierde dementie



De vijfde dementie



Er samen tussenuit

Column Evelien Pullens



“Wij gaan er samen tussen uit. Ik ben alles aan het regelen. De kinderen gooien we naar de burens.” Mijn schoonmoeder babbelt vrolijk aan de telefoon. Ze heeft Alzheimer en woont in een verzorgingshuis. Lopen lukt niet meer zo goed, maar plannen heeft ze genoeg. “Laten we naar Engeland gaan en naar Den Haag, bij mijn ouders op bezoek.” Ik krijg er zin in, maar weet ook dat het niet gaat gebeuren. Echte reisjes – in de auto ergens heen – zijn een ramp. Ze raakt in de war als ze weg is uit haar vertrouwde omgeving.

Wat moet ik antwoorden? Moet ik tegen haar zeggen; “Je kunt het niet meer. We gaan nergens heen. Het is niet realistisch.” Is dat wel respectvol? Of zeg ik; “Leuk, ik heb er zin in. Morgen vertrekken we.” Dat is een leugen. Veel mensen hebben daar moeite mee. Ze willen geen onwaarheden vertellen.

Onwaarheden zijn geen onwaarheden, het is fantasie, het zijn verlangens, het is een leven op zich. Het belangrijkste is om trouw te zijn aan de onderliggende energie, de gezamenlijkheid. Dat is heel echt en heel waar en heel erg in het moment. In mijn ogen is dat respectvol. Wat er precies gezegd wordt en wat er in de toekomst gaat gebeuren is niet

zo belangrijk. Zover reikt het geheugen niet bij dementie. Het contact is veel belangrijker, het gevoel dat je er bijhoort.

Met mijn moeder maakte ik regelmatig een rondje op de duofiets. Ze genoot van de beweging en het buiten zijn. Het fietsen was net zo opwindend voor haar als een reisje naar Duitsland of Den Haag. Ook wel spannend. Vinden we de weg terug naar een vertrouwde omgeving?

Ik herinner me nog dat we terugkwamen van zo 'n reisje op de duofiets. Mijn moeder liep voortvarend naar de receptie van Sint Jozefoord, waar ze al vier jaar woonde. “Hallo mevrouw, kan ik hier een kamer boeken?” De baliemedewerkster speelde mee. Ja hoor mevrouw Pullens, we hebben een mooie kamer voor u gevonden. “Mijn moeder was tevreden. We liepen richting haar woongroep, waar de koffie werd geserveerd. “Dit lijkt me een leuk restaurant. Zullen we hier gaan zitten?” zei mijn moeder enthousiast. Toen ze haar portemonnee wilde pakken, vertelde de gastvrouw dat het gratis is. Ze was perplex.

Evelien Pullens
www.4dementie.nl

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.

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.

Activiteitenkalender

Welzijn

Datum	Activiteit	Tijd	Locatie	Inschrijven
18 juni	Vinkels molenkoor	14.30-16.00 uur	Buiten*	Niet nodig
19 juni	Sportdag voor medewerkers	Vanaf 14.30 uur	Sint Jozefoord	
21 juni	Verassing	Volgt	Volgt	
25 juni	kledingverkoop Germamode	14.00-16.00 uur	Ruimte welzijn	Niet nodig
2 juli	Zing maar lekker mee	14.30-16.00 uur	Restaurant	Receptie
9 juli	MCC seniorenorkest	14.30-16.00 uur	Buiten*	Niet nodig
16 juli	kledingverkoop Monstermaatjes	10.30-16.00 uur	Jozefkapel	Niet nodig
16 juli	Met een lach en een traan	14.30-16.00 uur	Restaurant	Receptie
20 augustus	therapiepaardje	14.00-16.00 uur	Verschillende woongroepen	Niet nodig
20 augustus	modeverkoop Vinckenmode	14.00-16.00 uur	Welzijn	Niet nodig
21 augustus	therapiepaardje	14.00-16.00 uur	Verschillende woongroepen	Niet nodig
1 tot en met 5 september	Italiaanse week	Tijdens activiteiten	Welzijn	Niet nodig
17 september	Vooruit met de geit	14.30-16.00 uur	Restaurant	Receptie
24 september	MCC seniorenorkest	14.30-16.00 uur	Buiten*	Niet nodig

* Buiten bij goed weer.

Er kunnen activiteiten aangepast worden, niet doorgaan of bij komen. Houd daarom de posters en Jozefoord TV in de gaten voor actuele informatie over activiteiten.

Een reis door het leven

Welzijn

Iedereen bewandelt zijn eigen pad in het leven. Hoe dat pad eruitziet, verschilt per persoon – we geven er allemaal op onze eigen manier invulling aan, afgestemd op onze wensen en behoeften. Hoe is uw reis tot nu toe geweest?

Wanneer u komt wonen op Sint Jozefoord, heeft u al een heel leven achter de rug. Maar die levensreis stopt niet – samen gaan we op zoek naar een nieuw pad. Een weg die aansluit bij wat u gewend bent, bij wat u fijn vindt, en waarbij de omgeving u ondersteunt waar nodig. Wat brengt u plezier? Waar wordt u blij van? Want juist die momenten versterken de levensvreugde en het genieten van mooie of fijne momenten.

Als medewerker Welzijn organiseer ik al jaren de wandelvierdaagse van Sint Jozefoord – een prachtige tocht door het dorp, vol ontmoeting en plezier. Bewoners, familieleden en vrijwilligers wandelen enthousiast mee. De banden van de rolstoel en de kuitjes gesmeerd, gaan we samen op pad. Onderweg nemen we een pauze om te genieten van iets lekkers, terwijl een blaaskapel voor een vrolijke noot zorgt. Soms gaan zelfs de voetjes nog even van de vloer!

We keren terug met een glimlach op ons gezicht en een voldaan gevoel in ons hart. Het zijn deze kleine, waardevolle momenten die de reis bijzonder maken.



Angeline van Gogh
Team welzijn

Kapelkalender



Elke dag (behalve op zaterdagen) is er om 9.45 uur op Sint Jozefoord een 'gewone' eucharistieviering. Daarnaast vindt u hieronder een overzicht van de bijzondere vieringen (9.45 uur), uitstelling van het Allerheiligste (16.00-17.00 uur) en rozenhoedje of rozenkransgebed (16.30-17.00 uur).

juni

13	vr	Rozenhoedje
15	zo	Heilige Drie-eenheid (vernieuwing geloften DMJ)
20	vr	Rozenhoedje
22	zo	Sacramentsdag
24	ma	Geboorte H. Johannes de Doper (intrede dag zusters DMJ)
26	do	Congregatiedag HH Harten
27	vr	Heilig Hart van Jezus
29	zo	HH. Petrus en Paulus, apostelen

juli

4	vr	Uitstelling Allerheiligste
6	zo	Herdenking stichter Pastoor Heeren, Heilig Kaatje en overleden zusters DMJ
7	ma	H. Maria, Zoete Moeder van Den Bosch (Stichtingsdag CDMJ)
11	vr	H. Benedictus
11	vr	Rozenhoedje
16	wo	H. Maagd Maria van de berg Karmel
18	vr	Rozenhoedje
25	vr	Rozenhoedje
22	di	Regenboogviering voor PG, t.e.v. de Zoete Moeder en de zomer

augustus

1	vr	Uitstelling Allerheiligste
8	vr	Rozenhoedje
15	do	Maria Tenhemelopneming, tevens Congregatiedag zusters Heilige Harten
28	do	Congregatiedag HH Harten, H. Augustinus
29	vr	Rozenhoedje

september

5	vr	Uitstelling van het Allerheiligste
8	zo	Maria Geboorte
12	vr	Rozenhoedje
14	zo	Kruisverheffing
19	vr	Rozenhoedje
26	vr	Rozenhoedje
27	za	H. Vincentius

Zuster Joantine 100 jaar

Op 8 juli bereikt Zuster Joantine de leeftijd van 100 jaar. We feliciteren haar alvast met haar verjaardag en wensen haar een mooie dag toe.



Zorgkaart Nederland

Door uw ervaring met Sint Jozefoord op zorgkaartnederland.nl te delen kunt u anderen helpen om een passende zorgaanbieder te kiezen. Op de website of via de QR-code kiest u of u onze woonlocatie of thuiszorg wilt waarderen.

Scan de QR-code en kies vervolgens of u een waardering wilt achterlaten voor onze woonlocatie of de zorg en ondersteuning aan huis.



Audiciën en opticiën

Heeft u hulp nodig met horen of zien? De audiciën en opticiën komen meerdere keren per jaar naar Sint Jozefoord. Een afspraak maakt u door uw naam door te geven bij de receptie. De data en tijden staan op het prikbord.

Wilt u eerder terecht? Vraag dan een medewerker op uw woongroep, zodat zij een afspraak voor u kunnen maken.

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 herfsteditie

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

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

De volgende Lantaarn verschijnt eind september 2025. Uw bijdrage kunt u **uiterlijk 25 augustus 2025** aanleveren via communicatie@jozefoord.nl of in het postvakje doen van Marieke Mombarg, communicatieadviseur. 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 en drukwerk

Heleen van Beurden, Buro Heleen
Drukkerij Zalsman BV

Fotografie

Archief Sint Jozefoord, eigendom van redacteurs, José Schuurmans, Pixabay.com

Oplossing woordzoeker

een koffer vol herinneringen

“In de drie weken dat ik hulp kreeg bij het aankleden vanwege mijn schouderprothese ben ik zeer tevreden over de dames van de thuiszorg van Jozefoord. Vriendelijk, deskundig en geduldig hebben ze me op weg geholpen naar mijn herstel.”

Bron: Zorgkaart Nederland

Sint Jozefoord
Duyn en Daelseweg 15
5391 EC Nuland

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

 Sint
Jozefoord