

welkom bij

December 2024

MIJ

Ik heb gouden tijden gehad
met die surfplanken

Voor mij ben je
net de dokter

Dansen op je werk?
Bij MIJ kan dat

Soms moet je ook
gewoon geluk hebben

De zorg, het is nooit saai

[Maak kennis met ons zorgaanbod, de collega's en onze cliënten](#)

Dag oud en halo nieuw!

Dit is het nieuwe MIJ magazine... voor jou!

Loslaten van het oude en het nieuwe verwelkomen. Het afgelopen jaar lieten we onze oude naam los en werd de nieuwe naam MIJ verwelkomd. Met een frisse uitstraling en groot enthousiasme zijn we klaar voor de toekomst.

In dit magazine gaan we in op oud en nieuw. Wanneer je er even voor gaat zitten kom je verhalen tegen van één van onze oudste cliënten en cliënten die al heel lang zorg van ons krijgen. Zo zijn er ook collega's die, zoals je dat zegt, behoren tot het MIJ meubilair en al vele jaren in dienst zijn. Een aantal van hun mooie herinneringen vertellen zij in de interviews.

In het uitgebreide interview over onze bestuurders Ismail Meral en Jacco Lamper leer je hen beter kennen en vertellen zij hoe de samenwerking is begonnen. Wat is hun drijfveer en hoe zien zij de toekomst in de zorg?

Nieuw zijn ambassadeurs binnen MIJ, wat zij doen en hoe jij daardoor beter je werk kunt doen? Ook dit kom je tegen tijdens het lezen. Nieuw zijn ook een aantal technische veranderingen die worden uitgelicht waarmee we cliënten nog beter helpen zol ang mogelijk zelfstandig te kunnen wonen.

Zoals we allemaal weten verandert er veel in ons werk. Soms zoveel dat je het bijna niet kunt bijbenen! Maar belangrijk is om ook goed voor jezelf te zorgen. Je vindt tips en handige websites hiervoor in dit magazine en om te ontspannen een fijne woordzoeker en een mandela om te kleuren.

Wij zijn trots op het oude maar kijken vol enthousiasme uit naar het nieuwe MIJ-jaar!

Dit magazine is samengesteld en uitgevoerd door team communicatie.



Meer weten?
mij.nl

Inhoud

December
2024



Verhalen

04 **Mevrouw Ramdas – Mangeldee en Andreza**

Zij geeft mij altijd een kus en een knuffel als zij binnenkomt en weggaat

10 **Ismail Meral en Jacco Lamper**

Onze bestuurders: Een mooie match

22 **Anja van de Ruit**

Voor mij is het elke dag een feestje als ik gezond wakker word

26 **Mevrouw Wolff-Rammeloo**

'...een verwennerij dat ik een beroep op ze mag doen.'



Alles over MIJ

18 **Waar was jij toen de naam bekend gemaakt werd?**

Over de kick-off van de naam MIJ

24 **Het feest van 2024**

Onze collega's vieren feest

34 **Help! Mijn werk verandert**

De ambassadeurs helpen

Onze zorg

29 **Dagbeleving Dordrecht**

Speciaal voor migranten ouderen

31 **Care Au Pair**

Rust en ruimte voor cliënt en mantelzorger

38 **Kan dit apparaat u helpen?**

Veiliger zelfstandig wonen

Ontspanning

47 **Mandala kleurplaat**

Even je hoofd leeg maken



Mevrouw Ramdas – Mangeldee (90) woont nog zelfstandig. Met een beetje hulp van haar rollator kan zij nog heel goed uit de voeten. Zij kookt nog elke dag voor zichzelf, want zij moet niets hebben van bezorgmaaltijden. Zelf koken vindt zij het beste. Op de dag van dit interview zou ze bami maken met pindasaus. Koken doet ze graag. Lekkere gerechten maken is voor haar een feestje. Zoals rijst met kip en daar hoort een lekkere tomatenchutney bij als sambal. Ook die maakt zij zelf.

Geboren in Suriname, in de plaats Meerzorg, kwam zij 75 jaar geleden naar Nederland. Samen met haar kinderen en wijlen haar man. 'Suriname is arm, maar het is een mooi land met een prachtige natuur. Ik ben drie keer teruggegaan naar Suriname op vakantie'

Huwelijksfeest

'Ik ben heel jong getrouwd. Op mijn 15de. Ik kende mijn man niet, want mijn ouders hadden ons aan elkaar gekoppeld. Hij was 20 jaar.' Het Hindoehuwelijk feest duurde drie dagen. Pas op de derde dag is zij getrouwd. De dagen ervoor stonden in het teken van ceremonies en rituelen. 'Het liefst wilde ik bij mijn moeder blijven. Gelukkig was mijn schoonmoeder lief.'

Hulp

'Ik krijg hulp van mijn individueel begeleider Andreza. Ik ken haar al heel lang. Wij hebben elkaar jaren geleden ontmoet toen ik nog naar het spreekuur kon gaan. Eigenlijk heeft Andreza mij altijd geholpen. Zij is net als een dochter voor mij. Ik noem haar Rosa.



Zij geeft mij altijd een kus en een knuffel als zij binnenkomt en weggaat

De manier waarop zij mij behandelt is heel respectvol en dat is belangrijk voor mij. Zij geeft mij altijd een kus en een knuffel als zij binnenkomt en weggaat. Op dinsdag en donderdag komen studenten die mij in de rolstoel naar de markt brengen om te winkelen.'

Gezin

'Het duurde 18 jaar voordat ik kinderen kreeg. Het zijn twee zonen en één dochter. Jammer genoeg is mijn dochter overleden. Na het overlijden van mijn dochter zijn wijlen mijn man en ik gescheiden. Toch kwam hij na de scheiding vaak bij mij eten. De liefde bleef. Wij zijn nooit los van

elkaar gekomen.'

Belangrijke feestdagen

'De belangrijkste feestdagen voor de Hindoes zijn Divali en Phagwa. Divali wordt ook wel het lichtjesfeest genoemd. De lichtjes staan symbool voor de overwinning van het licht op de duisternis. Bij Divali eet je alleen maar zoete dingen. Vijf dagen wordt er geen vlees, vis of eieren gegeten en drink je geen alcohol. Bij Phagwa bestrooien mensen elkaar met kleurige poeders, om de start van de lente en het nieuwe jaar te vieren. Dan mag je alles eten.'

Elke ochtend sta ik op met dankbaarheid in mijn hart

Al meer dan tien jaar begeleidt Andreza mevrouw Ramdas. Zij helpt haar met de post en als er iets geregeld moet worden dan doet zij dat voor haar. Als zij niemand heeft die met haar naar het ziekenhuis kan, dan ondersteunt zij haar.

'Dat vindt mevrouw fijn, want ik ben iemand die zij goed kent. En twee horen meer dan één. Mevrouw Ramdas kwam eerst naar het spreekuur, daarna werd zij cliënt. We hadden meteen een klik. Zij ziet mij als haar eigen kind.'

Andreza is 12 jaar in dienst bij MOB, de oude naam van MIJ. 'Ik begon eind 2011 als vrijwilliger. Ik draaide spreekuren, hielp met activiteiten en cliënten begeleiden. In 2012 kreeg ik een contract en sindsdien ben ik individueel begeleider. Ik begeleid cliënten die verschillende problemen hebben met financiën, gezondheid, woningen etc. Het zijn praktische zaken, zodat de cliënten weer zelfstandig en zelfredzaam worden. Mijn doel is, in samenwerking met de cliënten, dat zij zo snel mogelijk zelfredzaam zijn. Op deze manier kan mevrouw Ramdas zelfstandig blijven wonen met een beetje hulp. Ik ga niet met pensioen, want ik ben heel blij met mijn werk. Zelfs als ik niet betaald zou krijgen zou ik dit werk nog steeds doen, want ik vind het fijn om mensen te helpen die het nodig hebben. Als ik mensen geholpen heb en die persoon is zelfredzaam geworden, ga ik altijd naar huis met een gevoel van voldoening. Elke ochtend sta ik op met dankbaarheid in mijn hart.'

Uitdagingen

'De uitdagingen en diversiteit van de verschillende mensen vind ik fantastisch. Ik begeleid cliënten van verschillende culturen en ik vind dat het mijn leven verrijkt. Cliënten uit Turkije, Marokko, Afrika-Congo, Suriname, Nederland, Somalië, Kaapverdië. Ik leer ook woorden van de verschillende culturen. Heel leuk. Ik ben heel blij dat ik voor MIJ werk. Het is heel dynamisch. Elke dag als ik opsta ga ik naar mijn cliënten en werk ik vanuit mijn hart. Ik houd niet van thuiswerken. Ik wil naar mijn cliënten. Als ik aan de deur kom en de glimlach die ik dan krijg is voor mij echt een beloning. En als ik een moeilijke casus heb denk ik: ik ga hier heel veel van leren en ga de uitdaging aan.'



Feestdagen in Kaapverdië

Kaapverdië heeft tien eilanden en negen daarvan zijn bewoond. De meeste eilanden hebben een heilige die belangrijk is. 'Ik ben geboren op Santa Antão en daar is Sint Antonius dé heilige. Elk jaar op 13 juni wordt er feest gevierd. Het wordt groots gevierd met muziek, verschillende kraampjes de hele dag door. Mensen zijn al dagen bezig om het feest van die dag voor te bereiden. En het mooie daarvan is dat ik op die dag ben geboren. Dat is voor mij speciaal. Dit jaar ben ik er voor het feest speciaal naartoe gegaan.

Er staat een beeld van de heilige Sint Antonius op een berg, daar gaan altijd veel mensen heen om te bidden en wensen te doen. Dankbaar zijn voor de zegeningen. Het is een religieus feest, want veel mensen zijn katholiek in Kaapverdië.

Een typisch Kaapverdiaans gerecht dat ook hoort bij het feest is Cachupa. Het is een soort soep van gedroogde mais, veel bonen, vlees of vis en groente. En op zo'n feest hoort Cachupa. Iedereen kan het maken. De basis is gedroogde mais en verschillende soorten gedroogde bonen.'

Op de volgende pagina staat het Cachupa recept.



Recept voor Cachupa Rica (4 tot 6 personen)

Ingrediënten:

In Nederland zijn de ingrediënten te koop in Chinese- en Surinaamse toko's

50 gr. gedroogde witte bonen (black eyed peas)	1 klein bosje selderij of 1 klein bosje koriander in stukjes gesneden
50 gr. gedroogde rode bonen (kidney bonen)	2 chilipepers (optioneel)
100 gr. gedroogde groene erwten (Ervilha)	5 worteltjes in blokjes
200 gr. gedroogde witte maïs	1 bosje lente-ui
200 gr. gedroogde gele maïs	
500 gr. rundvlees of 500 gr. karbonade (origineel is met varkensvlees)	Eventueel kun je er ook 1 cassave indoen (in blokjes gesneden) en pikante worst (chorizo)
2 uien gesneden in ringen	
1 Chinese kool of witte kool in 4 delen gesneden	
4 teentjes knoflook, fijngehakt	

Bereidingswijze van de Cachupa Rica

De gedroogde bonen en maïs laat je een dag van tevoren in water weken, dit scheelt namelijk qua kooktijd. Na één dag weken, zet je de bonen in een grote pan met veel water aan de kook. De bonen moeten zeer ruim onder het water liggen. Na één uur doe je hier het gemarineerde vlees bij. Het vlees marineer je door er paprikapoeder, zout, vier teentjes knoflook, een scheut olijfolie en wat peper bij te doen. Vervolgens doe je een klein laagje olijfolie in een grote koekenpan, hierin fruit je de ringen van twee uien aan. Als de uienringen aangefruut zijn dan doe je het gemarineerde vlees in de koekenpan. Het vlees draai je een paar keer om, totdat het vlees aan beide kanten lichtbruin is. Nadat je het gemarineerde vlees hebt toegevoegd, doe je er ook nog een halve eetlepel zout bij en de fijngemaakte chilipepers. De Cachupa moet nu nog twee uur lang stoven op een laag vuur, met de deksel op de pan. Om het kwartier even roeren en het water een beetje aanlengen als het te dik wordt. De soep hoort een beetje dik te zijn, net als erwtensoep. In het laatste half uur voeg je de wortels, koriander, selderij, kool en chorizo toe en eventueel de cassave. Na een stooftijd van ongeveer drie uur is de Cachupa klaar om geserveerd te worden. De kooktijd van de Cachupa is te halveren met een snelkookpan.

(Bron: todio.nl)

Ik vind het mooi om er voor een ander te zijn en mensen blij te zien

Laura Bouman is bij MIJ, de nieuwe naam voor Internos, altijd thuisbegeleider geweest. Daarbij heeft zij ook veel neventaken gedaan zoals lid van de OR, Easierphone en nu aandachtsfunctionaris ouderenmishandeling. Momenteel neemt zij deel aan het project Reablement.

‘Officieel hoef ik niet meer te werken, maar ik wil zo graag omdat ik mijn werk zo leuk vind en het zoveel uitdagingen biedt. Heel leuk! Tussendoor volg ik cursussen om kennis te vergaren en vanwege de veranderende maatschappij om daarop te anticiperen.’

‘Toen ik in 2006 begon was ik meer bezig met sociaalwerk. Soms als iemand eenzaam was hoefde ik, bij wijze van spreken, alleen zijn of haar verhaal aan te horen. Nu loopt de GGZ (Geestelijke Gezondheidszorg) over en die cliënten, daar krijgen wij als thuisbegeleiders mee te maken. De maatschappij is veranderd. Wij hebben veel meer cliënten met schulden, opvoedproblemen en verslavingen. Het verschil met toen en nu is ook dat er meer werk is bijgekomen. Corona heeft daar ook aan bijgedragen. Eenzaamheid, verwardheid, suïcide, geen contact met anderen dan gaan mensen ook rare dingen doen. Gelukkig worden wij daarin bijgeschoold.’

Gevarieerdheid

‘Mijn werk, van ongeveer twaalf cliënten in de Drechtsteden en Ridderkerk, is heel divers. Zoveel verschillende soorten mensen, leeftijden, overleggen met organisaties, artsen en veel op pad met cliënten. Mensen moeten uiteindelijk weer voor zichzelf kunnen zorgen. Stap voor stap. Ik vind het mooi om er voor een ander te zijn en mensen blij te zien. Het is nooit saai. Het is wel eens lastig als iemand op straat dreigt te komen en we niet kunnen ingrijpen. Je bent met z'n allen aan het rennen en uiteindelijk mislukt het. Toch blijf ik net zo lang zoeken totdat het doel bereikt is. En vaak is het zo dat de cliënt ziet wat wij doen en is daar blij mee.’

‘Als thuisbegeleiders hebben wij aandachtsvelden. Dat is voor mij ouderenmishandeling. Er wordt gekeken wat past bij de thuisbegeleider en dat soort cliënten worden toegewezen. Als er een Turkse cliënt is dan gaat er een collega die Turks spreekt. Ik ben heel erg betrokken bij de stevigere zaken, waar crisis is. Bijvoorbeeld als kinderen uit huis geplaatst moeten worden. Zo'n maatregel wordt genomen als het niet goed is voor een kind om thuis te wonen. Een ingrijpende gebeurtenis, maar vaak noodzakelijk om de thuissituatie te verbeteren.’



Woonzorgcentra van MIJ



Woonzorgcentrum De Boomgaard

De Boomgaard is een woonzorgcentrum speciaal bestemd voor Chinese ouderen. Voor iedere bewoner is er een zorgplan opgesteld naar hun zorgbehoeften. Daarnaast wordt er één keer per week huishoudelijke zorg geleverd. En dagelijks drie keer per dag een warme Chinese maaltijd. Elke maand wordt van de bewoners de bloeddruk gemeten en wegen we het gewicht van onze cliënten. Naast het interne zorgteam werken wij ook samen met een extern zorgteam. Het externe zorgteam komt regelmatig naar de Boomgaard en bestaat uit: huisarts, apotheek, mondzorg, diëtist, logopedie, ergotherapeut en fysiotherapeut.

Boomgaardsstraat 200
3012 XG Rotterdam
010 - 254 03 07

Locatiemanager Yuk Ling Chan



Maak kennis met woonzorgcentrum Boomgaard via de introductiefilm of ga naar mij.nl



Woonzorgcentrum Boekenrode

Boekenrode staat midden in de groene omgeving van de woonwijk Zuidwijk. De bewoners van de Boekenrode hebben verschillende culturele achtergronden. Wij houden rekening met religieuze behoeften en levensovertuigingen. Dagbeleving met wisselde activiteiten zoals schilderen, tekenen en spelactiviteiten, koken, high-tea, wandelen, oefeningen met voelen, ruiken en proeven. Er wordt karaoke georganiseerd en één op één activiteiten aangeboden zoals lezen en schrijven. Het externe zorgteam komt regelmatig naar de Boekenrode en bestaat uit: diëtist, logopedist, ergotherapeut, fysiotherapeut, pedicure, diëtist en mondzorg. De apotheek brengt de medicatie langs.

Schoonegge 60
3085 CX Rotterdam
06 - 427 96 773

Locatiemanager Loriën Firma



Maak kennis met woonzorgcentrum Boekenrode via de introductiefilm of ga naar mij.nl



Woonzorgcentrum Beyt Essalam

Beyt Essalam is een woonzorgcentrum dat persoonsgerichte en cultuur passende zorg biedt aan Islamitische ouderen. Het team van Beyt Essalam, dat kennis heeft van het geloof, de normen en waarden, staat voor u klaar om u een luisterend oor te bieden. Onze activiteiten bestaan uit wandelen met de wandelclub, de Koran lezen in groepsverband, crea-ochtend, seizoensgerichte activiteiten, één op één momenten samen met vrijwilligers. In groepsverband luisteren en/of kijken naar (klassieke) muziek en culinaire programma's. Er wordt ook gedanst op muziek.

Pleinweg 203-207
3081 JN Rotterdam
010 - 333 19 20

Locatiemanager Hakima Abraymi



Maak kennis met woonzorgcentrum Beyt Essalam via de introductiefilm of ga naar mij.nl



Woonzorgcentrum Bienvenido

Bienvenido biedt persoonsgerichte en cultuur passende zorg aan ouderen met een Afro-Caribische achtergrond. Onze medewerkers zijn bekend met de normen en waarden van onze cliënten. Dagbeleving voor onze cliënten hebben wij per maand en van dag tot dag wisselende activiteiten op de activiteitenkalender. Verder hebben wij ook activiteiten zoals wandelen, tekenen, koersbal, sieraden maken, muziek uur en bingo. Daarnaast bieden wij ook activiteiten in groepsverband, maar ook individueel voor cliënten die gevoelig zijn voor te veel prikkels.

1e Middellandstraat 103-111
3021 BD Rotterdam
010 - 321 60 14

Locatiemanager Sinita Wornyo



Maak kennis met woonzorgcentrum Bienvenido via de introductiefilm of ga naar mij.nl

Een mooie match

Ze werken alweer jaren samen. Hoe hebben ze elkaar ontmoet? Was er meteen vanaf het begin een klik of kwam dat later? Wat zijn hun drijfveren geweest om voor de zorg te kiezen. Hoe is de gezinssamenstelling? Wat vinden zij belangrijk in het leven? Dit is slechts een greep van vragen waar je antwoordt op krijgt in dit interview.

Hoe was het begin toen je net met de organisatie begon?

Ismail: 'Voor mij begon het in 2004. Ik had toen nog geen duidelijk beeld voor ogen hoe het moest zijn. Vanuit mijn gezichtspunt en verbeterdoelstellingen ging ik kijken hoe ik een zorgorganisatie kon opbouwen. Zo ben je onder andere afhankelijk van externe factoren zoals financierders. Vanuit mijn wilskracht en dingen doen ging ik ervoor. De specifieke missie was het laagdrempelig maken van de zorg voor ouderen. Vanuit mijn ervaring als maatschappelijk werker wist ik wat de ouderen nodig hadden. Met name een thuisgevoel creëren en iemand waar ze op konden rekenen. Hoe zorgen we ervoor dat het gefinancierd wordt vanuit de bestaande potjes/structuur. De doelgroep die ik voor ogen had waren de allochtone ouderen die door hoge drempels geen toegang hadden tot de zorg. In de praktijk betekende dat de mensen ook een taalachterstand hadden. Die doelgroep wist toen ook nog niet dat zij hulp konden krijgen voor bepaalde zaken. Naarmate ik bekender raakte met hoe het systeem werkte, kon ik gerichte beslissingen nemen.'

Jacco: 'Ik kwam zo'n zeven jaar later in beeld. Via ons netwerk zijn wij met elkaar in contact gekomen. Eind 2010 wilde Ismail verpleeghuiszorg leveren voor de Chinese doelgroep en hij had een behandeldienst nodig. Ik had daar toen een bedrijf in samen met een specialist. Zo zijn wij met elkaar in contact gekomen. Ik gaf Ismail het advies om niet voor de behandeldienst te kiezen, maar het op een andere manier te regelen en de huisarts erin te betrekken. Nadat wij met elkaar in gesprek waren geweest vroeg Ismail of ik commissaris wilde worden en uiteindelijk heb ik dat ook gedaan. Ik kwam in de organisatie terecht waar niets geregeld was en iedereen z'n ding deed, maar dat ging goed. Als commissaris heb ik de financiën geprofessionaliseerd. De organisatie groeide toen al en het waren spannende tijden vanwege de inkrimping van de huishoudelijke ondersteuning door de lage tarieven.'

Ismail: 'Door veranderende wet- en regelgeving was het voor ons niet duidelijk hoe we de

organisatie moesten inrichten. Ons doel was hoe zorgen wij ervoor een systeemgerichte manier van maatschappelijk werken te kunnen financieren in de bestaande structuur.'

Jacco: 'We wisten dat er in 2015 verschillende wetgevingen zouden wijzigen. De WMO (Wet maatschappelijke ondersteuning) en WLZ (Wet langdurige zorg) zouden veel veranderen en complexer worden. In dat jaar heb ik mijn bedrijf verkocht en ben ik voor de organisatie gaan werken. We hebben toen ook de hele organisatie opnieuw opgebouwd.'

Ismail: 'Elke keer als zich een mogelijkheid voordeed, dan gingen wij met passie aan de slag. Wij vulden elkaar heel goed aan. Dat was voor mij een directe aanleiding om Jacco bij de organisatie te betrekken. Het kon gewoon niet anders. Wij zijn ook naar het buitenland geweest om te kijken hoe de zorg daar geregeld was. Het was een wisselwerking tussen Jacco en ik. We hadden dezelfde drive. Jacco vanuit de financiële kant en ik inhoudelijk wat ik voor ogen had aan verbeteringen in de zorg. Een mooie match. Wij beloofden elkaar dat Jacco zich in zou zetten voor de doelstellingen die wij voor de organisatie nastreefden.'

'Als ik terugkijk dan probeerde ik de onduidelijkheid te compenseren met heldere en duidelijke beleids- en marketingplannen. Van de afgelopen twintig jaar ben ik erg trots dat wij altijd heldere plannen hadden. In het begin werkten we eerst met plannen voor twee jaar, daarna voor drie en uiteindelijk voor vijf jaar. De laatste drie plannen hebben Jacco en ik samen geschreven. Focusvernieuwing verheffing. De eerste die wij samen schreven was elf jaar geleden. Overleven, reserveren, voorwaarts was ook één van de beleidsplannen. Het was niet leuk, maar wel noodzakelijk om door te kunnen gaan. Met de plannen zijn wij altijd dicht bij onszelf gebleven. Geld is nooit het uitgangspunt geweest. Het is een middel. Educatie en methodisch werken was de kracht die we wilden uitstralen. Dat was ons onderscheidend vermogen. Het was onze houvast in alles wat wij deden en daar ben ik trots op. Dat er iets staat waar wij onze tijd aan hebben



Ismail Meral en Jacco Lamper

gegeven. Onze gezamenlijke doelen zorgen ervoor dat wij met elk beleidsplan verder zijn dan de rest, omdat wij een onderscheidend vermogen hebben. We hebben een bepaalde cultuur gecreëerd waar iedereen zich veilig kan voelen ook al zijn er verschillende achtergronden, perspectieven, levensfasen. Dat versterkt ons zijn.'

'We hebben vier woonzorgcentra en in elk daarvan wordt geluk gecreëerd. Als ik daar ben, voel ik mij wel trots. Dat kwam dankzij de plannen, die wij met elkaar hebben afgestemd. Iedereen heeft daar zijn eigen bijdrage aan geleverd vanuit zijn of haar perspectief. Iedereen voegt iets toe. We willen een groot

Hadden jullie meteen een klik om samen te werken?

Ismail: 'Die klik was de vlotheid in de samenwerking met Jacco.'

Jacco: 'Het is echt heel leuk een andere wereld en andere mensen. Al die verschillende culturen. Dat is de aantrekkelijkheid die wij hebben als organisatie. Bij elkaar zorgen we dat het beter wordt. Wij denken allemaal anders, maar als het bij elkaar komt dan is het echt mooi.'



verschil maken. Ruimdenkend. We geloven in het goede van de mensen.'

Jacco: 'Soms moet je ook gewoon geluk hebben. Neem bijvoorbeeld de Boomgaard, ons Chinees woonzorgcentrum. Wij wilden er een verpleeghuis van maken, maar die toestemming kregen wij niet van het zorgkantoor en daardoor is het een woonzorgcentrum met VPT (Volledig Pakket Thuis) geworden. En nu zijn wij de oudste VPT-locatie van Nederland dat een voorbeeld is. Dat is nu tien jaar geleden. Niet alleen geluk maar ook doorzettingsvermogen.'

Wat is jullie drijfveer geweest om voor de zorg te kiezen?

Ismail: 'Ik wilde werken met kwetsbare mensen en behulpzaam zijn voor deze doelgroep.'

Jacco: 'Van huis uit ben ik accountant. Ik controleerde veel ziekenhuizen, maar dat was het ook. Daarna werd ik directeur operations bij een arbodienst en vervolgens ben ik voor mijzelf begonnen. Daar was ook een onderdeel detachering van een specialist ouderengeneeskunde. Deze dokter had mooie ideeën in haar hoofd over de inhoud van een behandeldienst. En ik heb er een met mijn ervaring vanuit de arbodienst, de bedrijfsvoering bij ontwikkeld.

Dat is bij elkaar gebracht in een plan en zijn we Novicare begonnen. Zo ben ik in de zorg terechtgekomen. De zorg was een wereld die ik niet kende. Ik wist niet eens hoe het werkte in de zorg. Iedereen in de zorgwereld kende elkaar. In die tijd moesten alle verzorgingshuizen omgezet worden naar verpleeghuis en had men die behandeldienst nodig. Na Novicare dacht ik: in de zorg kun je zoveel dingen doen. Dat is de reden dat ik wel wilde blijven.'

Hoe is de taakverdeling binnen de organisatie (wie doet wat)?

Jacco: 'Wij doen de bedrijfsvoering samen. Het ligt ook niet vast wie wat doet.'

Ismail: 'Ik probeer zonder vaste kaders te kijken naar nieuwe ideeën. Jacco is meer op het bedrijfsmatige vlak aan het versimpelen en dat uit te laten voeren, zodat wij met onze tijd meegaan.'

Jacco: 'Wij zijn wel alle twee ondernemers en daar vinden wij elkaar altijd. Zoeken naar kansen en mogelijkheden. Wij vullen elkaar aan daar waar nodig.'

Hoe ervaren jullie deze mijlpaal?

Ismail: 'Dat wij steeds weer proberen vooruit te zijn om de leukste, aantrekkelijkste en mooiste organisatie te zijn.'

Jacco: 'Dat we onszelf steeds weer opnieuw

uitvinden. Onderweg naar community. De zorg kan nog zoveel beter.'

Gezin

Ismail: 'Ik ben getrouwd en heb twee zonen. Eén (23) studeert Politicologie aan de UVA, Universiteit van Amsterdam, de ander (20) studeert Bestuurskunde aan de Erasmus Universiteit.'

Wat was een belangrijk moment voor jou bij je kinderen?

'Dat zij hun best hebben gedaan bij het halen van hun diploma. Ze heb zien groeien en hun talent verder tot wasdom kunnen ontwikkelen. Dat zij onderdeel zijn van de samenleving. Los van alle drukte die onbewust wordt overgedragen door de externe boosdoeners: crisissen, oorlogen, polarisatie, vervuiling en verharding.'

Hoe ga je om met het loslaten van je kinderen, vond je dat makkelijk of niet?

'Ik moet bij deze vraag denken aan de Libanese poëet/schrijver Kahlil Gibran met het volgende prachtige gedicht. Ik probeer mij daar bewust naar te gedragen. Bij de ene, die het meest op mij lijkt, heb ik wel moeite wanneer hij dezelfde fouten maakt als ik. Maar dan denk ik aan de laatste zin van het gedicht van deze poëet. Dat zij de weggeschoten pijlen zijn en dat de boogschutter alle vreugde mag voelen.'



Je kinderen zijn je kinderen niet

*Je kinderen zijn je kinderen niet.
Ze zijn de zonen en dochteren van 's levens
hunkering naar zichzelf.
Ze komen door je, maar zijn niet van je. En
hoewel zij bij je zijn, behoren ze je niet toe.
Je mag hun je liefde geven, maar niet je
gedachten. Want zij hebben hun eigen
gedachten.
Je mag hun lichaam huisvesten, maar niet hun
ziel, want hun ziel toeft in het huis van morgen,
dat je niet bezoeken kunt, zelfs niet in je
dromen.
Je mag proberen hun gelijk te worden, maar
tracht niet hen aan je gelijk te maken.
Jullie bent de bogen, waarmee je kinderen als
levende pijlen worden weggeschoten. Laat het
gebogen worden door de hand van de
boogschutter een vreugde voor je zijn.*

Kahlil Gibran – De Profeet (1883–1931)

Wat is het verschil toen jij opgroeide en nu met je eigen kinderen?

‘Naast dat ze veel wijzer zijn in hun doen
en laten, zie ik hoe makkelijk ze tot informatie
kunnen beschikken in elke seconde van tijd. Ik
heb met mijn eerste digitale onlinescherm pas op
mijn 21ste kennism gemaakt, dus een groot verschil
is dat nu de kennis meer toegankelijker
is dan voorheen.’

Jacco: ‘Ik ben getrouwd en heb vier kinderen
waarvan twee zonen en twee dochters.
Eén kleinkind en de tweede is op komst.’

Welke leeftijd hebben jouw kinderen, welke studie volgen zij en waar ben je trots op?

15 jaar: zit op de MAVO;
17 jaar: opleiding Event Management;
25 jaar: Chef restaurant (horeca);
30 jaar: organisatie rondleidingen bij de Oesterij
Yerseke en mama van een meisje van 2 jaar.

‘Ze doen het allemaal goed, studie gaat goed, leuk
werk en ze kunnen het allemaal heel goed met
elkaar vinden.’

Wat was een belangrijk moment voor jou bij je kinderen?

‘Nou, de geboorte.’

Hoe ga je om met het loslaten van je kinderen, vond je dat makkelijk of niet?

‘Tja, beetje afhankelijk van het tempo waarin
alles gaat maar tot nu toe heb ik daar geen pro-
blemen mee. Al is de jongste dochter nu wel in
een nieuwe fase beland, inclusief een vriendje.’

Ben je ook oppasopa? Regelmatig of wanneer het uitkomt?

‘Niet heel vaak. Mijn dochter woont in Goes dus
oppassen kan wel, maar is niet echt nodig.
Oppasoma's genoeg in de buurt. Heel handig,
maar we zien ze natuurlijk wel heel regelmatig.’

Merk je dat je milder bent naar je kleinkind of is daar geen sprake van?

‘Ik ben niet een strenge vader en eigenlijk voelt
het bij een kleindochter hetzelfde als bij mijn
kinderen. De moeders zijn gelukkig een stuk
strenger anders zou het niet goed komen met ze.
Vooral de meiden kan ik geen nee tegen zeggen.’

Wat vinden jullie belangrijk in het leven?

Jacco: ‘Passie en genieten.’

Ismail: ‘Een reden hebben om te leven.’

Als je vooruitkijkt, hoe ziet de toekomst er voor de organisatie uit?

Ismail: ‘Gelukkig weten we dat niet. MIJ is nog een
in te vullen begrip. Iedereen kan daar zelf een
invulling aan geven. We gaan zien wat dat
betekent over 20 jaar. En wat je gelooft, is wat je
wordt.’

Jacco: ‘We groeien nog steeds. Wij krijgen er
mooie nieuwe locaties bij, maar het hoeft niet nog
meer. We hebben een bepaalde schaal die groot
genoeg is. Vroeger moesten wij op zoek naar
samenwerkingspartners. Die mensen weten ons
nu te vinden. Ze zien dat wij succesvol zijn en dat
is leuk om te zien. Het is een groot verschil met
vroeger. Als je niet groot denkt dan gebeurt er
niets.’

Wat is je levensmotto?
Ismail: ‘Hoe kan ik het meeste
bijdragen in de wereld.’

Jacco: ‘Alles komt goed.’

Wij zorgen graag voor u

MIJ is een zorgaanbieder die persoonsgerichte
zorg biedt met aandacht voor verschillende cul-
turen. Wij zijn actief in Amsterdam–Amstelland,
regio Drechtsteden en Rotterdam–Rijnmond.

We leveren wijkverpleging, thuiszorg,
huishoudelijke ondersteuning, diverse vormen van
gespecialiseerde zorg: longverpleging,
continentieverpleging, palliatieve zorg, stomazorg,
wondzorg, zorg na een CVA (beroerte) en
dementiezorg.

Ook 24-uurszorg in onze woonzorgcentra en
bieden wij maatschappelijke ondersteuning.
We willen onze cliënten en hun omgeving echt
leren kennen, zodat zij met onze hulp en b
egeleiding actief kunnen blijven meedoen in de
maatschappij.

Wilt u meer weten? Kijk op onze website mij.nl

welkom bij

mij

100 jaar

Clïënt
van MIJ

Haar honderdste verjaardag vierde mevrouw De La Rie-Musly met haar vier kinderen, vijf kleinkinderen en achterkleinkind. Tot twee keer toe ging zij met hen uiteten. Zelfgemaakte bloemen kreeg zij van haar buurvrouw en werd zij overstelpt met verjaardagskaarten.

Rotterdam 1924 op de Coolsingel werd zij op 17 juni geboren. 'Ik heb daar niet lang gewoond. Mijn ouders verhuisden naar Wageningen en daarna naar Bennekom. Later woonde ik in Hilversum waar ook mijn kinderen zijn geboren.'

Oorlog

Er is veel in haar leven gebeurd. Leuke maar ook nare dingen, waaronder die vreselijke oorlog. 'De Tweede Wereldoorlog heb ik meegemaakt. Dat is een nare tijd geweest. Die hongerwinter van 1944-1945. Een vreselijk zwaar jaar. Een tekort aan veel dingen, maar voornamelijk eten. Ik fietste op een fiets zonder banden. Je ging naar Harderwijk om aan nog een beetje eten te

komen. De bevrijding was geweldig! We kregen veel hulp van de Canadezen en Amerikanen. Het is haast niet te vertellen wat je mee hebt gemaakt.'

Kees Boeke school

'Ik volgde onderwijs op de Kees Boeke school. Je kunt het vergelijken met een soort Montessori. Het was een eigen onderwijssysteem van Kees Boeke. Vrijzinnig onderwijs en heel apart. De school was in Bilthoven en ik fietste elke dag door het bos naar school. Mijn moeder fietste mee, want ze vond het doodeng om mij alleen te laten fietsen. Ik was toen een jaar of dertien. Daarna ben ik alles met muziek gaan doen.

Ik heb aldoor pianoles gehad van een dame in Hilversum en heb in muzikensembles gezeten. Dat heb ik veel gedaan. Op een gegeven moment ben ik solo gaan zingen. Ik was er helemaal gek van.'

Muziek

'Ik heb heel veel gezongen. Alle mogelijke koren en ensembles. Ik had zangles en daar kwam ik als beste van de leerlingen naar voren. Ik heb zeven jaar een vaste begeleiding gehad. Hij had altijd de zenuwen als hij op moest treden. Ik had er nooit problemen mee. Hij achter de piano en ik zong. Daardoor heb ik ook veel in het concertgebouw in Amsterdam opgetreden. Zowel in de kleine als de grote zaal. Prachtige klanken in die zaal. Meestal zong ik in de



Ik heb een gouden tijd gehad met die surfplanken

kleine zaal allemaal klassieke liederen van onder andere Fauré en Debussy. Geen opera, dat is helemaal niets voor mij. Echt leadzang.'

Eigen bedrijf

'Ik heb dertig jaar een watersportbedrijf aan de Nieuwe Meer gehad met de naam Waterlust. Zo heet het nog steeds. Het was een winterstalling voor boten. Op een gegeven moment heb ik de winterstalling eruit gedaan en in de loods rekken gebouwd waar de surfplanken konden liggen. Dat heeft vijftien jaar geduurd, totdat de hele lichte surfplanken kwamen die ze onder hun arm mee konden nemen. Toen ben ik ermee gestopt. Ik heb een gouden tijd gehad met die surfplanken.'



Leven

'Mijn man is vrij jong gestorven. Hij is maar 53 jaar geworden. Hij rookte drie pakjes Caballero per dag. Je kan het niet zelf bepalen hoe je leven verloopt. Nu woon ik in Amstelveen. Ik woon al heel lang in dit huis. Ik heb een traplift, zodat ik ook naar boven kan. In huis kan ik met een rollator goed lopen. Ik ben blij dat ik op mijn leeftijd lekker zelfstandig kan wonen. Als mijn hoofd maar goed blijft, zegt zij lachend. 'Ik vind het vreselijk dat ik geen auto meer kan rijden. Dat deed ik heel graag. En dat is jammer genoeg afgelopen. Elke week word ik met de taxi opgehaald en ga ik naar mijn aquarelcursus. Pianospelen doe ik ook nog heel graag. Nu ben ik uit de klassieke muziek en speel ik dertiger jaren muziek. Ik ben dol op Gershwin. Ik speel al vanaf mijn zevende. Het was een must van mijn moeder. Het hoorde bij mijn opvoeding bij ons in de familie. Nou ja, dat deed ik dan heel braaf. Het was alleen maar klassieke muziek. Nu kwam Gershwin in mijn leven. Echt heerlijke muziek, mooie akkoorden. Ja, ik ben er echt helemaal weg van.'

Waar was jij toen de naam bekend werd gemaakt?

Een belangrijk moment voor onze organisatie. Met een heuse tour van de afdeling communicatie is de naam in april bekend gemaakt. Bij de verschillende locaties zagen we iedereen vol spanning naar het grote scherm kijken. Er werd druk gefluisterd over de nieuwe naam. Tijdens de presentatie konden vragen beantwoord worden. Het enthousiasme was groot. En met het spel waren de eerste MIJ gadgets te winnen!

Inmiddels zijn de meeste collega's gewend aan de nieuwe naam. Soms nemen we nog wel eens de telefoon op met de oude naam, maar we verbeteren ons snel ;-)



Nog even in het kort alles op een rijtje

MIJ is de nieuwe naam van MOB en Internos Thuiszorg. MIJ komt voort uit de samenvoeging van MOB, Internos Thuiszorg en JIJ. Samen zijn MOB, Internos Thuiszorg en JIJ, MIJ.

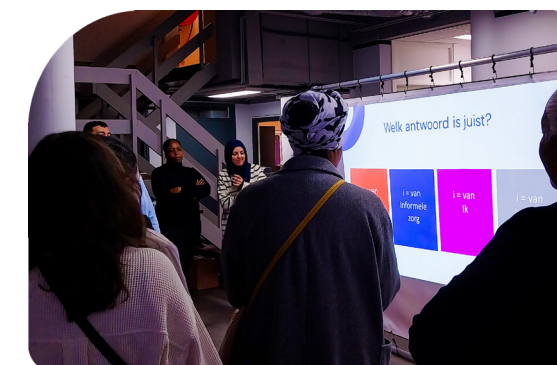
Er is gekozen om stapje voor stapje de wijzigingen door te voeren, zodat MIJ steeds meer zichtbaar wordt voor de collega's en iedereen buiten de organisatie. Voor onze organisatie is duurzaamheid erg belangrijk. Om deze reden is er gekozen om de zichtbaarheid van de naamsverandering langzaam door te voeren. Nieuwe communicatiematerialen zullen worden voorzien van de naam MIJ en de bijbehorende uitstraling.



Wat gaat er verder in 2025 gebeuren?

- De website mij.nl is bereikbaar en voorziet in alle informatie
- Alle e-mailadressen veranderen naar ...@mij.nl
- Er kan gewerkt worden met één medewerkersportaal (Nedap)
- Alle documenten hebben het logo van MIJ
- De werkkleding van MIJ wordt geïntroduceerd
- Alle locaties zullen worden voorzien van MIJ signing

Uiteraard houden we de collega's via het medewerkersportaal op de hoogte van vernieuwingen en veranderingen en vergeet ons ook niet te volgen op social media!



Dit zijn de kleuren die wij gebruiken.

Blauw, paars en oranje
De accentkleuren hebben dezelfde kleuren, maar zijn lichter van kleur.



flexibel
werken
past bij

mij

 solliciteer op mij.nl



Onze cliënten helpen in de huishouding?

Werken in een van onze woonzorgcentra?

Onderzoeken wat de hulpvraag is bij een cliënt?

Kom ook werken bij MIJ!

Deze collega's zijn er voor jou!

De COR zet zich in voor de belangen van de collega's bij MIJ. Achter de schermen onderzoekt de COR verschillende zaken die belangrijk zijn voor zowel de medewerkers als de organisatie. Enkele zaken waar zij zich in 2024 mee bezig hebben gehouden: opleidingskosten en opleidingen, ontwikkeling ICT/helpdesk, secundaire arbeidsvoorwaarden en het verbeterplan.



Leden: Ismail Tanriverdi, Salih Aksu, Samantha Mast-Lotulung, Nans van Dommele, Ahmed Kizilay, Chaima Bouaouiouch, Kanza el Khattouti

COR en OR

COR, centrale ondernemingsraad, is in 2024 op verzoek van de directie opgericht. Op deze manier kan er meer worden samengewerkt met de regio Dordrecht én om efficiënt en tijdbesparend te werken.

De OR en COR bestaan naast elkaar. Omdat de gehele organisatie verschillende locaties heeft, is het handig om bepaalde onderwerpen centraal te regelen. Dat wordt besproken door de leden van de COR. Het zijn zaken die van invloed zijn op de gehele organisatie. Naast de COR is er ook de OR zowel in Rotterdam als de regio Dordrecht. Zaken die voor een bepaald gebied zijn, worden in de OR besproken.

Het verschil tussen de COR en OR is dat alle instemming en adviesaanvragen via de COR gaan. Als het om de belangen van Dordrecht gaat, dan neemt de afdeling OR Dordrecht de beslissingen. Als het over de gehele organisatie gaat dan neemt de COR de beslissing. Ook heeft zowel Rotterdam als Dordrecht hun eigen voorzitters die ook deelnemen in de COR.

Overleg

De COR overlegt één keer in de zes weken. De locaties van de overleggen is afwisselend. Wil je meer weten, heb je interesse om een overleg bij te wonen of heb je tips? Neem contact op met jouw collega's van de COR.



Alweer 37 jaar werkt Anja van de Ruit (59) in de zorg. Sinds vijf jaar is zij verzorgende IG voor team west in Dordrecht (de wijken Sterrenburg, Krispijn, Crabbehof, Wielwijk en Zuidhoven). Voordat ze aan deze nieuwe uitdaging begon was zij helpende.

'Verzorgende IG is gevarieerder en dat maakt het ook leuker. Ik doe nu ook het zwachtelen en de wond-, stoma- en katheterzorg. Er is zoveel bijgekomen. Heel leuk. Het leukste aan mijn werk vind ik om er toch iets van te maken ook al lijkt de situatie hopeloos en niet meer te redden. Cliënten hebben soms hele diepe wonden. Dan denk je: die blijft daarmee zitten, maar dan geneest het toch. Dat vind ik zo bijzonder aan mijn werk! Het geneest terwijl je het soms niet verwacht. Ik kan altijd terugvallen op mijn vaste collega's. Ik zit ook wel eens met vragen, maar ik kan altijd bij ze terecht. Met je collega's moet je het doen. Soms vallen er wel eens ZZP'ers in. Als ik daar geen gegevens van heb voel ik mij alleen en dan is het tobben als ik er niet uitkom.'

Keuze voor de zorg

'Ik was 22 jaar toen ik begon. Ik ben grootgebracht door mijn oma. Het laatste stukje van haar leven heb ik haar verzorgd. Ik was toen nog een meisje. Het zat in mijn genen om te kiezen voor de zorg. Ik ben begonnen als huishoudelijk ondersteuner. Op een gegeven moment dacht ik: dit ga ik niet volhouden. Toen werd mij gevraagd om een cliënt te douchen. Vervolgens heb ik certificaten behaald en mocht ik nog meer doen. Zo is het steeds meer uitgebreid.'

'Ik vind het digitale aan mijn werk minder leuk. Er komt steeds meer bij en ik ben er niet echt handig in. Ik ben een verzorgende IG geen ICT'er. Soms loop ik erop vast, maar dan vraag ik hulp en dan denk ik: weer iets geleerd. Dan wordt er tegen mij gezegd, het is niet zo moeilijk. Tja... dat is breien ook niet!

Voor mij is het elke dag een feestje als ik gezond wakker word

Werkoverleg

'Wat ik wel mis zijn de werkoverleggen. Het wordt steeds opgeschoven. Nu is het één keer in de twee maanden als het niet afgezegd wordt. Vroeger was het één keer in de week. Cliënten bespreken, waar lopen we tegenaan, wat kunnen we daaraan doen. Nu gaat alles via het medewerkersportaal. Iedereen is zo druk dat je twee weken later een antwoord krijgt. Vroeger zat je gewoon bij elkaar om met elkaar tot een oplossing te komen. Nu worden er zoveel dingen vermeld op het portaal, dat er weleens overheen gekeken wordt.'

'Aan de ene kant is digitaal handig om routes en rapportages in te kijken, maar aan de andere kant mis ik het contact met mijn collega's. Er is een te kort aan personeel, dus ik snap wel waar het vandaan komt.'

Vieren

'Het digitale tijdperk heeft nog een voordeel. Als een cliënt jarig is dan zie ik dat meteen in mijn app. Vroeger kwam je bij een cliënt binnen en wist je van niets. Nu kan ik de cliënt meteen feliciteren. Bij de vaste cliënten wil ik nog wel een liedje zingen. Dat is dan wel verbeterd. In het team hebben we een verjaardagspot en elke maand leggen we er een bedrag in. Dat doen we vanuit onszelf, je ontvangt een cadeaubon. Er wordt altijd wel aan gedacht. Je wordt niet vergeten!

Mijn eigen verjaardag vier ik groots met mijn familie en vriendinnen. Samen met mijn ex-schoonzusje, die in november ook zestig jaar wordt, gaan we gourmetten en bowlen. We gaan

het lekker vieren. Dat wil ik niet overslaan. Op mijn veertigste en vijftigste was er altijd iets waardoor ik het niet kon vieren. Dus nu wil ik mijn zestigste vieren.'

'Ik heb het de laatste jaren heel zwaar gehad, omdat ik onder andere behoorlijk ziek ben geweest. Dus daarom heb ik voor mijzelf als ik 's morgens gezond wakker word een goede reden om het te vieren. Als ik zie wat ik over mij heen heb gehad, dan is elke dag een feestje als je niets mankeert. Voor mij is het elke dag een feestje als ik gezond wakker word.'

Quote

'Ik heb ervoor gekozen om gelukkig te zijn omdat het goed is voor mijn gezondheid.'

Voltaire





Al 32 jaar zorg van ons!

De huishulpen zorgen echt voor verlichting van het huishoudelijk werk voor ons oudjes

Mevrouw Wolff-Rammeloo werd 88 jaar geleden in Brabant geboren. Van haar ouders moest zij Standaardnederlands spreken, dus zonder dialect. Ook werd van haar verlangd dat zij zoveel mogelijk kennis moest vergaren. Hierdoor las zij altijd boeken en luisterde ze naar de radio.

Voor haar studie rechten verhuisde zij naar Amsterdam. In het begin was zij diepongelukkig, omdat ze bijna niemand kende en met een zachte g sprak. Om de stad snel te leren kennen had ze een baantje bij de oppasdienst en fietste zij met een stadsplattegrond op het stuur van haar fiets door de hoofdstad. Uiteindelijk ontmoette zij wijlen haar echtgenoot, een weduwnaar met twee kinderen, in Amsterdam. Zij trouwde met hem, verhuisde naar Dordrecht en samen kregen ze nog twee kinderen.

‘Ik heb nooit een beroep uitgeoefend, want ik had het druk met het grootbrengen van vier kinderen. Toch heb ik de kans gehad om mij te ontwikkelen. Zo heb ik mijn verzekeringsdiploma gehaald, veel enquêtewerk gedaan en heb ik zeven jaar als interviewer vrijwilligerswerk gedaan voor radio en televisie Dordrecht. Momenteel ben ik al sinds 2004 belastingvrijwilliger voor de ouderenbonden en help ik zo’n dertig mensen met hun belastingaangifte.’

Zorg

‘Internos (de oude naam van MIJ red.) kwam op mijn pad in 1992 toen ik na de operatie aan mijn spataderen hulp nodig had om mijn steunkousen aan- en uit te trekken. Dat heeft zes weken geduurd, omdat ik zelf mijn steunkousen niet aan- en uit kon krijgen. Zo is het begonnen en van lieverlee is het uitgebreid met huishoudelijke ondersteuning. Mijn steunkousen draag ik niet meer, omdat ik het veel gedoe vind.’

‘Wat ik belangrijk vind in de zorg is dat er naar mij geluisterd wordt als ik iets vraag. De moeilijkheid is dat de jongelui anders schoonmaken dan ik het geleerd heb. Ik vind het vervelend om ze terecht te wijzen dat bijvoorbeeld iets niet schoon is. Het is vaak een kwestie van even met de vinger erover en goed kijken. Op dat moment is het prettig als er wordt geluisterd naar hun cliënt.’

Zelfstandig

‘Wat ik zelf nog doe in de huishouding? Ik kan nog veel zelf, maar het wordt gevaarlijk als ik op een trap ga staan. Sinds ik gevallen ben op straat en mijn pols brak, heb ik ook het idee dat ik het allemaal niet meer zelf kan. Dus ja, ik heb de hulp hard nodig. Er zijn iets van 40.000 bejaarden die wachten op hulp en de groep wordt steeds groter hè van die generatie. Daarom ben ik eigenlijk heel blij met de hulp van Internos (oude naam MIJ red.) op het gebied van huishoudelijke ondersteuning.

Verder rijd ik nog auto, maar alleen in de regio Dordrecht. Als ik naar mijn dochters ga dan pak ik de trein. Ik speel al sinds de negentiger jaren bridge en doe ik mee aan de topcompetitie bridgewedstrijden en zwem ik regelmatig.’

‘Tot slot wil ik afsluiten met een woord van dank aan alle huishulpen. Zij zorgen voor verlichting van huishoudelijk werk voor onze oudjes. Ik vind het een verwennerij dat ik een beroep op ze mag doen.’



Dag-
beleving
van MIJ

Op verschillende manieren worden
lichaam en geest geactiveerd

Ontmoetingsplek voor migrantenouderen met dementie

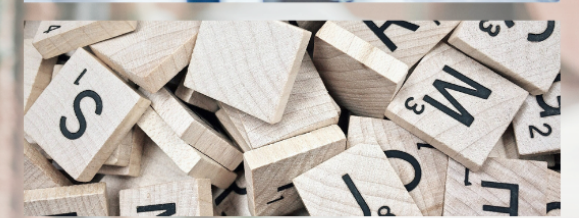
Elke maandag en woensdag
van 9.30 -16.30 uur

Wijkcentrum Koloriet
Jacob Marisstraat 70
3314 TK Dordrecht

AANMELDEN

☎ 078-648 38 38 OF 06-38 71 46 49

✉ DAGBELEVING@INTERNOSTHUISZORG.NL



Aanmelden kan als er een WMO- en/of een WLZ-
indicatie is. Wij helpen u bij het aanvragen voor
vervoer van huis naar onze locatie en weer terug.

Het ontmoetingscentrum is een dagbeleving speciaal voor migrantenouderen met beginnende dementie en NAH (niet aangeboren hersenletsel) Zij kunnen te maken hebben met (lichte) geheugenproblemen. Het kan ook voorkomen dat zij zich eenzaam voelen en/of behoefte hebben aan meer sociale contacten. Ouderen kunnen deelnemen aan activiteiten, zodat zij maatschappelijk en sociaal participeren. Het aanbod van activiteiten is afgestemd op de wensen en behoeften van de groep. Actieve ouderen mogen ook als vrijwilliger meedoen aan de activiteiten.

Wat kan het ontmoetingscentrum voor u betekenen?

Het ontmoetingscentrum speelt in op de wensen en behoeften die u nodig heeft. Zo kunt u bijvoorbeeld deelnemen aan diverse activiteiten. Als u ouder wordt, is een ontmoetingscentrum waarin u uw eigen cultuur herkent erg belangrijk. U ontmoet andere leeftijdsgenoten en kunt herinneringen met elkaar ophalen. U vormt samen een hechte en gezellige groep.

Doe ook mee aan onze activiteiten. U bent van harte welkom!

Activiteiten gericht op geheugentraining afgestemd op de wensen en behoeften van de groep;
Activiteiten uit de "herinneringskoffer", verhalen, zang en gedichten;
Samen maaltijden voorbereiden en samen eten.

U kunt zich alléén aanmelden als u een WMO- en/of een WLZ-indicatie heeft. Wij helpen u bij het aanvragen voor vervoer van huis naar onze locatie en weer terug.

De cliëntenraad laat uw stem horen

Wij, de cliëntenraad van MIJ, zetten ons in om uw belangen als cliënt zo goed mogelijk te behartigen. Dit doen wij nu nog als één cliëntenraad. In de toekomst willen wij graag naar lokale cliëntenraden en één centrale cliëntenraad. Om dit te bereiken hebben wij meer leden nodig, zodat wij onze cliëntenraad kunnen versterken. Om u een idee te geven, vertellen we graag wat we zo al doen en welke onderwerpen we bespreken. Bijvoorbeeld plannen voor nieuwe woonzorgcentra. Daarbij komen ook de onderdelen zoals veilig wonen en de zorgvoorzieningen aan bod. Ook het onderwerp digitalisering in de zorg komt regelmatig voorbij. Maar we bespreken ook hoe we in contact kunnen komen met onze cliënten zonder dat we de AVG-wet overtreden. (De AVG staat voor Algemene Verordening Gegevensbescherming en zijn wetten en regels die uw privacy beschermen).



Dordrecht en omgeving
Telefoon 078-648 38 38 en vragen naar
Jan van Baren of Marion Landman.

Rotterdam en omgeving
Telefoon 010 - 476 08 18 en vragen naar
Mohamed El Wakidi.

Amstelveen en omgeving
Telefoon 0297-74 40 33 en vragen naar
Jacqueline Roelvink of Karina Materman.

Heeft u interesse en vindt u het leuk om mee te praten en mee te denken over deze en andere onderwerpen? Geeft u zich dan op als kandidaat voor de cliëntenraad. Bent u zelf geen cliënt bent, maar uw partner of een van uw ouders is wel cliënt? Ook dan kunt u als cliëntvertegenwoordiger in de cliëntenraad. Wij hopen dat u een goede indruk heeft gekregen over wat we zo al doen als cliëntenraad.

De cliëntenraad houdt koffie-ochtenden. Laat uw stem horen tijdens een kopje koffie met de cliëntenraad. Neem contact met ons op.

Wij kijken ernaar uit u snel eens persoonlijk te ontmoeten op één van onze locaties.

Met vriendelijke groet,

De cliëntenraad



Care Au Pair

Thuis, samen blijven leven!

Zelfstandig wonen kan door ziekte of een beperking uitdagend zijn. Care Au Pair biedt de oplossing! Samen met MIJ wordt een integrale aanpak, volledig afgestemd op de specifieke wensen en zorgbehoeften, aangeboden. Zo is het mogelijk om met de juiste ondersteuning zelfstandig te blijven wonen.

WAT IS EEN CARE AUPAIR?

Een Care Au Pair is een inwonende buitenlandse zorg hulp, die ondersteuning bieden bij lichte huishoudelijke taken, de dagelijkse zorg en ondersteuningsvragen. Door de persoonlijke aandacht en praktische hulp verloopt de dagelijkse routine soepel. Een Care Au Pair kan rust en ruimte brengen voor de cliënt en de mantelzorger.

DOEL

De Care Au Pair, die Engels, Nederlands of Duits spreekt, zorgen ervoor dat cliënten zo lang mogelijk thuis kunnen blijven wonen met hun

partner. Doordat zij zorg en ondersteuning bieden op het moment dat het beste uitkomt kunnen naasten op deze manier meer tijd en ruimte voor plezierige momenten ervaren. Langer genieten van een prettig en actief leven in het eigen huis wordt zo mogelijk gemaakt.

TAKEN

Een Care Au Pair ondersteunt 30 uur per week verdeeld over 5 dagen, per dag maximaal 8 uur en kan taken uitvoeren zoals:

- Wassen, aankleden en toiletgang
- Boodschappen en koken
- Verzorging van de was
- Inzet hulpmiddelen en aanreiken medicatie
- Ontmoeting, uitjes en activiteiten
- Mantelzorgtaken

DE AU PAIR

- Woont in bij de cliënt en partner
- Heeft recht op een eigen kamer van 16m²
- Ontvangt maandelijks zakgeld, telefoon vergoeding, dekking ziektekosten en vergoeding van reiskosten van en naar het thuisland.



Meer informatie?
info@careaupair.nl

06 - 53 51 26 40
06 - 22 00 84 00

of bezoek
de website



Mevrouw Cecen-Yilmaz (81) is geboren in Konya. Een stad in het zuiden van Turkije, waar zij tot haar zevende woonde. Daarna verhuisde het gezin naar het centrum waar haar vader grond en een huis had gekocht. Zes jaar later overleed haar vader. Daarna trouwden haar broers en zussen en verspreidde de familie zich. Zij heeft nog samen met haar moeder in het ouderlijk huis gewoond om voor haar te zorgen.

Wat ik fijn vind aan de zorg die ik krijg is dat iedereen vriendelijk is

'Toen ik naar Nederland kwam was het wel comfortabeler, want in Turkije moesten we werken op het land. Op mijn vijftiende ben ik getrouwd en zes jaar later naar Nederland gekomen samen met onze kinderen. Wijlen mijn echtgenoot was er al tien jaar eerder.'

Zorg

'Hoe de zorg is in Turkije? Ik ben er zelf al tien jaar niet meer geweest, bovendien heb ik weinig familie waar ik contact mee heb, dus ik weet het niet. Ik heb al heel wat jaren zorg van MIJ, ik denk langer dan 18 jaar. De eerste zorg die ik kreeg is dus lang geleden en ik weet niet meer precies welke thuiszorg het was.'



'Wat ik belangrijk vind in de zorg is dat zij hun werk goed doen en bekwaam zijn in hun vak. Verder vind ik dat wij het goed met elkaar kunnen vinden en iedereen goed leeft. Ik heb van niemand een slechte behandeling gekregen.'

Terugblik en nu

'Als ik terugkijk op de zorg die ik achttien jaar geleden kreeg en nu dan vind ik niet dat er verschil in zit. Dat is alleen maar positief. De zorgmedewerkers doen wat zij moeten doen. Als zij er niet waren dan zou ik helemaal verloren zijn. Ik was toen tevreden en ik ben het nog steeds. Ik heb al ruim tien jaar een vaste huishoudelijke ondersteuningshulp. Zij is als een dochter voor mij en spreekt ook Turks.' 'De zorgmedewerkers helpen mij met aankleden, douchen, iets te eten klaarzetten, medicatie, regelmatig de was in de wasmachine en steunkousen aantrekken. Wekelijks sociale ondersteuning heb ik dankzij mijn maatschappelijk werkster Zeynep. Ik kan met haar praten en zij ondersteunt mij in mijn rouw. Verder helpt zij mij ook met brieven die ik per post krijg. Ik heb helemaal niets te klagen.'

Dagbeleving

'Wat ik fijn vind aan de zorg die ik krijg is dat iedereen vriendelijk is, daarom ben ik heel erg tevreden. Ook de dagbeleving vind ik fijn. Wat ik prettig vind bij de dagbeleving is dat ik onder de mensen ben. Andere mensen ontmoeten en gezellig praten. Sinds het overlijden van twee van mijn zonen voel ik mij niet goed. Ik kan de drukte en het geluid niet goed verdragen, daarom ben ik er ook even mee gestopt en vanwege van mijn gezondheid. Normaal gesproken vond ik het heel leuk, want dan kwam ik ook buiten. Als ik toen een week niet was geweest

dan miste ik het om samen te komen met anderen.'

'Toen mijn twee zonen net waren overleden, waren de mensen bij de dagbeleving respectvol. Zij gingen er voorzichtig mee om. Na een tijd, anderhalf jaar later, is iedereen vrolijk en het vergeten. Ik vind dat niet leuk. Het is te druk en mijn hoofd staat er niet meer naar. Met een andere man die zijn vrouw verloor en ook in het rouwproces zat, had ik goed contact omdat we over ons verlies konden praten. Ik heb de dagelijkse dingen opgepakt, terwijl ik nog in het rouwproces zat. De dood van mijn zoon die vier jaar terug overleed heb ik een plek gegeven, maar van de jongste nog niet. Ik hoop dat ik mij beter kan voelen, zodat ik weer naar de dagbeleving kan gaan.'



Leuk feitje

Als de lente komt dan stuur ik jou tulpen uit Amsterdam. Dit is vast een bekend liedje. Maar van oorsprong komt de tulp uit Turkije! Op de tweede etage van ons islamitisch woonzorgcentrum Beyt Essalam schitteren de tulpen als fotobehang.



Help! Mijn werk verandert

De MIJ-ambassadeurs helpen

Om de zorg voor iedereen toegankelijk te houden zijn er veel veranderingen. Innovatieve technieken, nieuwe werkwijzen onze collega's zijn er druk mee. Om veranderingen goed te kunnen begeleiden en te implementeren gebruikt MIJ ambassadeurs.

Wie zijn de MIJ-ambassadeurs?

Onze ambassadeurs zijn collega's die op verschillende plekken in de organisatie werkzaam zijn. Zij geven door waar er tegenaan gelopen wordt bij de verandering. Wat doet een ambassadeur? Zij informeren, signaleren, enthousiasmeren en ondersteunen collega's binnen hun team bij de vernieuwing.

Tijdens de: "Wij worden MIJ" campagne hebben we ook hulp van MIJ-ambassadeurs. Na de kick-off presentatie in mei 2024 over de nieuwe naam, zijn zij een onmisbare schakel. Onlangs heeft de eerste bijeenkomst met de MIJ-ambassadeurs plaatsgevonden. Tijdens deze bijeenkomst werden ervaringen gedeeld en ideeën uitgewisseld.

Wat blijkt: De beste manier om de telefoon op te nemen is: Dag, u spreekt met (naam) van MIJ uw (thuis)zorg.

Om milieu en duurzaamheid binnen MIJ meer aandacht te geven, hebben we ons aangesloten bij de Green Deal Zorg. Dit is een samenwerking tussen de overheid en organisaties uit verschillende sectoren. Het doel is om de wereld groener en duurzamer te maken en bewustwording te creëren over het gevolg van ons handelen.

Voor MIJ is het verplicht om de Milieu Barometer Zorg te gebruiken. Wij zijn al gestart met het invullen van de gegevens.

Binnen de organisatie hebben we een werkgroep Milieu en Duurzaamheid. Deze werkgroep bestaat uit collega's van verschillende afdelingen die graag meedenken over milieuvraagstukken en duurzaamheid. Heb je goede ideeën? Neem contact op met Jolanda Hoogendoorn.



Over duurzaamheid gesproken

Wat hebben we op het gebied van milieu en duurzaamheid zoal gedaan:

- Invullen van de Milieu Barometer Zorg.
- Collega's worden gestimuleerd om vaker de fiets te gebruiken, zowel voor woon-werkverkeer als voor ritten in de wijk. Dit bevordert de gezondheid en vermindert CO2-uitstoot. In 2024 zijn we er verder mee aan de slag gegaan binnen de verschillende teams. Daarnaast wordt gekeken naar het efficiënter plannen van routes in de wijk.

- In 2023 hebben we het gebruik van gas en elektra gevolgd om duurzamer om te gaan met energie. We zien hierin al kleine verbeteringen. Dit hebben we ook in 2024 voortgezet.
- Onderzoeken hoe om te gaan met voeding binnen MIJ en hoe dit proces kan worden verbeterd. In 2024 had het onze focus.
- In 2023 zijn we begonnen om bewuster om te gaan met papier. Het doel is een papierloze organisatie te worden. Veel gaat nu digitaal, waardoor we al minder printers nodig hebben. In 2024 hebben we stappen gemaakt.
- Duurzamer gebruik van schoonmaakmiddelen. In 2024 hebben we nog meer verbetermaatregelen ingezet.
- De verlichting binnen de organisatie is aangepast. Hiervoor hebben we een certificaat ontvangen.
- Bij het (ver)bouwen van de woonzorgcentra wordt duurzaam materiaal gebruikt. We streven ernaar het Brons Certificaat te behalen op het gebied van milieu en duurzaamheid.

Zorg
voor
Energie





Ik ben vanaf 1 januari 2024 lid van de RvC van MIJ. Daarnaast ben ik als advocaat werkzaam bij Schaap Advocaten Notarissen in Rotterdam. Als advocaat houd ik me bezig met de advisering van ondernemingen. Als lid van de RvC zie ik toe op governance en risicomanagement. De ervaring die ik in mijn dagelijkse werk opdoe verwacht ik mee te kunnen nemen in mijn rol als toezichthouder bij MIJ.

Martijn Janssen

Twée nieuwe leden bij de Raad van Commissarissen

De Raad van Commissarissen houdt toezicht op het beleid van het bestuur. En op de algemene gang van zaken binnen de organisatie.

De RvC bestaat uit drie leden. Naast Reyhan Cephe maken twee nieuwe leden deel uit van de Raad van Commissarissen. Wij heten Marco Man in 't Veld en Martijn Janssen van harte welkom bij MIJ.

Ik ben lid van de RvC bij MIJ sinds 1 januari 2024. Ik ben werkzaam als zelfstandig manager op het terrein van bedrijfsvoering in de zorg sinds 2009. Als lid van de RvC zie ik toe op de portefeuilles financiën, zorgwetgeving, interne controle en risicomanagement. Ondersteunen van cliënten bij het behoud van zoveel regie als mogelijk bij een soms complexe zorgvraag is het bestaansrecht van een zorgorganisatie. Met dit uitgangspunt vervul ik mijn rol als toezichthouder bij MIJ.

Marco Man in 't Veld



Ik ben ruim zeven jaar commissaris bij MIJ. Binnen de RvC ben ik voorzitter-commissaris en ben ik verantwoordelijk voor de portefeuilles Strategie, cliëntenraden en de OR. Gezamenlijk met mijn collega commissarissen houden we toezicht op het beleid van het bestuur en op de algemene gang van zaken binnen MIJ.

Reyhan Cephe

Kan dit apparaat u helpen?

Is deze techniek iets voor u?

In de zorg ontstaan veel nieuwe technieken om cliënten zelfstandig thuis te kunnen laten wonen. De afdeling kwaliteit en innovaties (MIJ) werkt samen met MobileCare om de zorg voor cliënten beter te maken. Het is een combinatie van technologie en persoonlijke ondersteuning. Op deze manier kunnen cliënten langer, veiliger en gezonder thuis wonen. Hier leggen we een paar van deze hulpmiddelen uit. Kunt u dit apparaat gebruiken?

Valdetectie

Valdetectie gebruikt slimme techniek. Denk bijvoorbeeld aan een radar, om vallen of onverwachte bewegingen op te merken. Op deze manier kan een alarm afgaan. Het waarschuwt de hulpdiensten, zodat er snel hulp komt. Zo kan ervoor gezorgd worden dat ernstige gevolgen van een val niet gebeuren.

Dosell

Dosell is een slim apparaat dat automatisch de juiste medicatie op het juiste moment geeft. Het herinnert cliënten eraan om hun medicatie in te nemen en waarschuwt zorgmedewerkers en de familie als dit niet gebeurt.

Voordelen van Dosell

- Nauwkeurig en betrouwbaar: opent en snijdt medicijnzakjes zelf.
- Eenvoudig in gebruik: makkelijk voor cliënten.
- Veilig en zelfstandig: vermindert medicatiefouten en helpt cliënten zelfstandiger te zijn.
- Controleert op afstand: waarschuwt zorgverleners en familie als de medicatie niet wordt ingenomen.

HelpSoq

De HelpSoq is een hulpmiddel waarmee een cliënt zonder kracht compressiekousen kan aantrekken. Zo gaan steunkousen makkelijk aan zonder inspanning of extra belasting voor het lichaam.



Sensoren

Sensoren zorgen ervoor dat iemand die alleen woont veilig is. Ze geven bijvoorbeeld aan als er geen beweging is bij bewusteloosheid of als de gezondheid achteruitgaat. Ze kunnen ook in een vroege fase een urineweginfectie opsporen door veranderingen in de dagelijkse activiteiten. De familie of mantelzorger kan via een app meekijken en een oogje in het zeil houden. Ook is het mogelijk om de sensoren met een bedsensor te gebruiken.



Wil je een cliënt aanmelden die deze hulpmiddelen goed kan gebruiken? Neem dan contact op met de EVV'er (Eerst Verantwoordelijk Verzorgende). Zij kunnen je vertellen of de hulpmiddelen beschikbaar zijn in jouw wijk en de mogelijkheden verder bespreken.

Kijk ook op de website van MobileCare bij VirtueleThuiszorg.





Aan het woord is Miranda Beerthuizen, verpleegkundige in Amstelveen en omstreken. Zo'n acht jaar geleden begon Miranda haar opleiding als docent geschiedenis en later de pabo. Met name de didactische vaardigheden hadden haar interesse. In de praktijk ervaarde zij dat theorie en praktijk in het onderwijs niet goed aansloten. Dit was ook de reden dat zij stopte met de opleiding in het onderwijs en koos voor de zorg.

Uit de trainingen die zij aan haar collega's geeft haalt zij veel voldoening. 'Als ik medische/technische kennis zo kan uitleggen dat collega's of cliënten het begrijpen dan is mijn missie volbracht.' Voorlopig is Miranda nog niet uitgeleerd. Ze heeft een post hbo-specialisatie dementie verpleegkundige afgerond en ze begint dit najaar aan de opleiding wondverpleegkunde aan de Erasmus Universiteit. Werken en leren tegelijkertijd is een uitdaging maar werkdruk voelt ze niet. Werkdruk is zoals ze zelf omschrijft 'Druk die jezelf creëert.'

Waar denk je zelf aan?

'Tegenwoordig zeggen huisartsen wel eens tegen cliënten: 'waar denk je zelf aan?', als je als patiënt binnenkomt met gezondheidsproblemen. Ik merk aan cliënten dat ze vaak meer informatie nodig hebben over hun gezondheidsproblemen en dan probeer ik ze zo goed mogelijk te informeren over hun gezondheid.'

Mijn cliënten zeggen wel eens dat ze meer aan mij hebben dan aan hun eigen dokter...

Miranda werkt in de wijkverpleging en vindt informatie overbrengen aan patiënten van grote waarde zeker als dit van belang is voor de gezondheid van een patiënt. 'Hierbij houd ik rekening met de overtuigingen van de cliënt en baseer ik mij op de feiten. Vaak komen de vragen, nadat ze bij de arts zijn geweest. Het is dan prettig om ze thuis in een vertrouwde omgeving (opnieuw) te informeren over hun gezondheid of medicijnen. Hierdoor zeggen cliënten weleens: 'voor mij ben je net de dokter.'

Achter de voordeur

'Je komt van alles tegen achter de voordeur, dat vind ik het leukste van mijn werk. Je bent de hele dag bezig met mensen. Tijdelijk maak je een onderdeel uit van hun leven en ik vind het bijzonder om daar deel van uit te mogen maken. Daarnaast vind ik het fijn om een bijdrage te leveren aan een goede gezondheid van mensen.'

'In de afgelopen jaren zag ik dat cliënten ook flexibeler werden. Zo stellen ze bijvoorbeeld hun verwachtingen over het rooster bij. Cliënten realiseren goed dat er op dit moment een arbeidstekort is en dat we doen wat we kunnen. Uitzonderingen daargelaten natuurlijk, maar samen met elkaar komen we er wel. Soms zijn er lastige situaties, bijvoorbeeld als een specialist of huisarts iets neerlegt waar de wijkverpleging niet aan kan voldoen. Dan ga ik in overleg met de arts en bespreken we wat wel kan.'

'Wat ik altijd bij mij heb is mijn hand sanitizer met een poes erop. Enkele collega's en ik hebben dat gekregen van een cliënt die we in de wondzorg hebben verzorgd. Er zit een lusje aan en het zit aan mijn tas. Zo heb ik het altijd bij mij en het ziet er ook leuk uit. Vaak vragen cliënten aan mij: wat is het? Zo draag ik mijn werk elke dag met mij mee.'



Ploni van der Beek begon op 26 juli 1978 te werken bij de toen nog Katholieke Stichting/de Martha stichting. Nadat ze haar diploma had gehaald begon zij eerst als vakantiehulp in de huishouding voor twee tot vier ochtenden in de week. Na twee weken kreeg zij meteen een vast contract voor een veertigurige werkweek.

'Ik heb mijn man, een weduwnaar met twee jonge kinderen, leren kennen toen hij een cliënt was bij Internos, de oude naam van MIJ. Inmiddels zijn wij 43 jaar getrouwd. Toen ik al een tijdje bij het gezin werkte, werden we verliefd. We moesten het geheim houden, maar we werden betrapt op een roltrap. Ik moest meteen bij mijn leidinggevende komen en werd direct bij het gezin weggehaald. Heel de organisatie stond op z'n kop. Het was nog nooit voorgekomen. We konden wel met de relatie verder. Achteraf ben ik blij dat we voor elkaar hebben gekozen, want we zijn nog steeds gelukkig en al heel veel jaren samen.'



Ploni in haar jonge jaren

De zorg van toen

'Toen ik begon met werken was het nog heel anders. Ik werkte veertig uur per week in een gezin, waarvan de moeder was overleden of ziek op bed lag. Ik nam alle taken over van de moeder en woonde dan ook in bij het gezin. Alle handelingen die in de zorg nodig zijn en die nu bijvoorbeeld alleen door verpleegkundigen uitgevoerd mogen worden, mocht ik ook doen. Het was dus niet zoals nu met allerlei regeltjes. Ik voerde alle taken uit zoals medicijnen toedienen, zuurstof regelen en injecties geven. We hadden nachtdiensten toen heette het waakdiensten, het betekende dat ik bij de cliënt thuis sliep.



Inmiddels 43 jaar getrouwd!



In al die jaren heb ik mijn werk met liefde gedaan

Veranderingen

'Veranderingen in de loop der jaren zijn zowel positief als negatief. Zo werd er bijvoorbeeld om gezond en veilig te werken niet veel aandacht besteed. Er werd niet gelet op je werkhouding om lichamelijke klachten te voorkomen en dat is nu wel zo. Vroeger werkte ik dan wel veertig uur in de week, maar de leidinggevende kwam één keer in de twee weken langs bij het gezin en vroeg hoe het ging. Het contact met de leidinggevende was intensiever. Zodra je als nieuweling kwam werken werd je continu begeleid, om maar een paar dingen te noemen.'

Team Ridderkerk

'Ik heb altijd in Ridderkerk gewerkt in de ploeg van het centrum. In de loop der jaren is er veel veranderd. We zijn een paar keer gefuseerd en er kwamen steeds meer regels met betrekking tot het uitvoeren van de zorg. Ook de groepen veranderden van drie naar één. Dat was wel wennen. Het team Ridderkerk-Centrum was een hele hechte ploeg. We planden zelf onze uren, routes etc. Iedereen deed alles gewoon. Als je ziek was belde je naar kantoor en het werd overgenomen, zonder morren. En nu moet je als

het ware bedelen dat iemand je route overneemt. Tegenwoordig moeten we afschalen, dus de cliënten afbellen. Dat is een rare gewaarwording voor mij. De afgelopen vier jaren hebben we als team Ridderkerk veel meegemaakt en dat was een verschrikking. Dat was echt ongelooflijk. Maar we zijn hierdoor nog hechter met elkaar geworden.'

Wat leuk is aan mijn functie?

'Het omgaan met mensen. Ik houd van mijn werk en de mensen een helpende hand te bieden. Ook het helpen van (jonge) collega's die starten bij ons. Zo was ik ook stagebegeleider helpende B, dat heb ik jaren gedaan.

Ik ben van de oude stempel, ik wil aan de jongere generatie meegeven dat, als het kan, ze rustiger moeten werken met meer aandacht voor de cliënt. Dus niet naar binnen rennen, werk doen en hop naar de volgende. In al die jaren heb ik mijn werk met liefde gedaan. Met hart en ziel 46 jaar gewerkt. Mijn hart ligt bij Internos (MIJ red.).'

Woordzoeker van MIJ

Ontspan met MIJ

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

- ACTIVITEIT
 - BLAUW
 - COLLEGA
 - FEESTJE
 - KNUFFEL
 - NIEUW
 - PAARS
 - VERANDERING
- AMBASSADEUR
 - BUTTON
 - DAGBELEVING
 - FESTIVAL
 - MIJ
 - ONTMOETEN
 - TECHNIEK
 - WERKEN
- BEWEGEN
 - CLIËNT
 - DUURZAAMHEID
 - GEZONDHEID
 - MIJLPAAL
 - ORANJE
 - THUISHULP
 - WONEN

Woordspelletjes zijn goed voor het actief trainen van de hersenen. Dus neem een momentje om deze woordpuzzel te maken en werk gelijk aan je gezondheid!



Buikdansen

Dansen op je werk? Een High Tea? Bij MIJ kan dat!

Huiskamer Floris is een creatieve plek waar huishoudelijk ondersteuners elkaar kunnen ontmoeten, leren kennen en ervaringen delen. Een aantal dagen per jaar kunnen zij samen leuke activiteiten ondernemen in een ontspannen en gemoedelijke sfeer. Overigens kan iedereen uit de organisatie er terecht. Het zijn namelijk ook flexwerkplekken waar je met je laptop kunt werken. Bovendien kun je er ook vergaderen.

Enkele activiteiten die hebben plaatsgevonden zie je in de foto's.



Een High Tea met tips van een voedingsdeskundige.



Zumba lessen



Handen met henna versieren

Zorg goed voor jezelf

Deze tips kunnen je helpen om goed voor jezelf te zorgen. Als je niet goed voor jezelf zorgt, kun je ook niet voor anderen zorgen. Daarom is het belangrijk. Het gaat er niet alleen om dat je lichamelijk fit bent, maar ook mentaal lekker in je vel zit. Door kleine veranderingen aan te brengen kom je al een heel eind. Hier komen ze.

Zorg voor voldoende slaap.

We weten het eigenlijk allemaal maar waarom is voldoende slapen zo belangrijk? En als het niet lukt wat doe je daar dan aan? Via deze link kom je daar alles over te weten. (alvast een kleine tip... lees dit niet in bed voordat je gaat slapen, geef je ogen en hersenen rust dus geen telefoon in bed!)



Beweeg voldoende.

Ook deze is alom bekend. Het leuke van deze tips is dat ze allemaal invloed hebben en elkaar versterken. Door voldoende beweging en sporten slaap je bijvoorbeeld beter. Zo heb je al een stap gezet naar voldoende slaap, de eerste tip!



Let op je ademhaling.

En nee dat gaat niet vanzelf! Er zijn verschillende manieren om je ademhaling rustiger en gecontroleerder te laten gaan. Neem de tijd om te ontdekken wat het beste bij jou past!



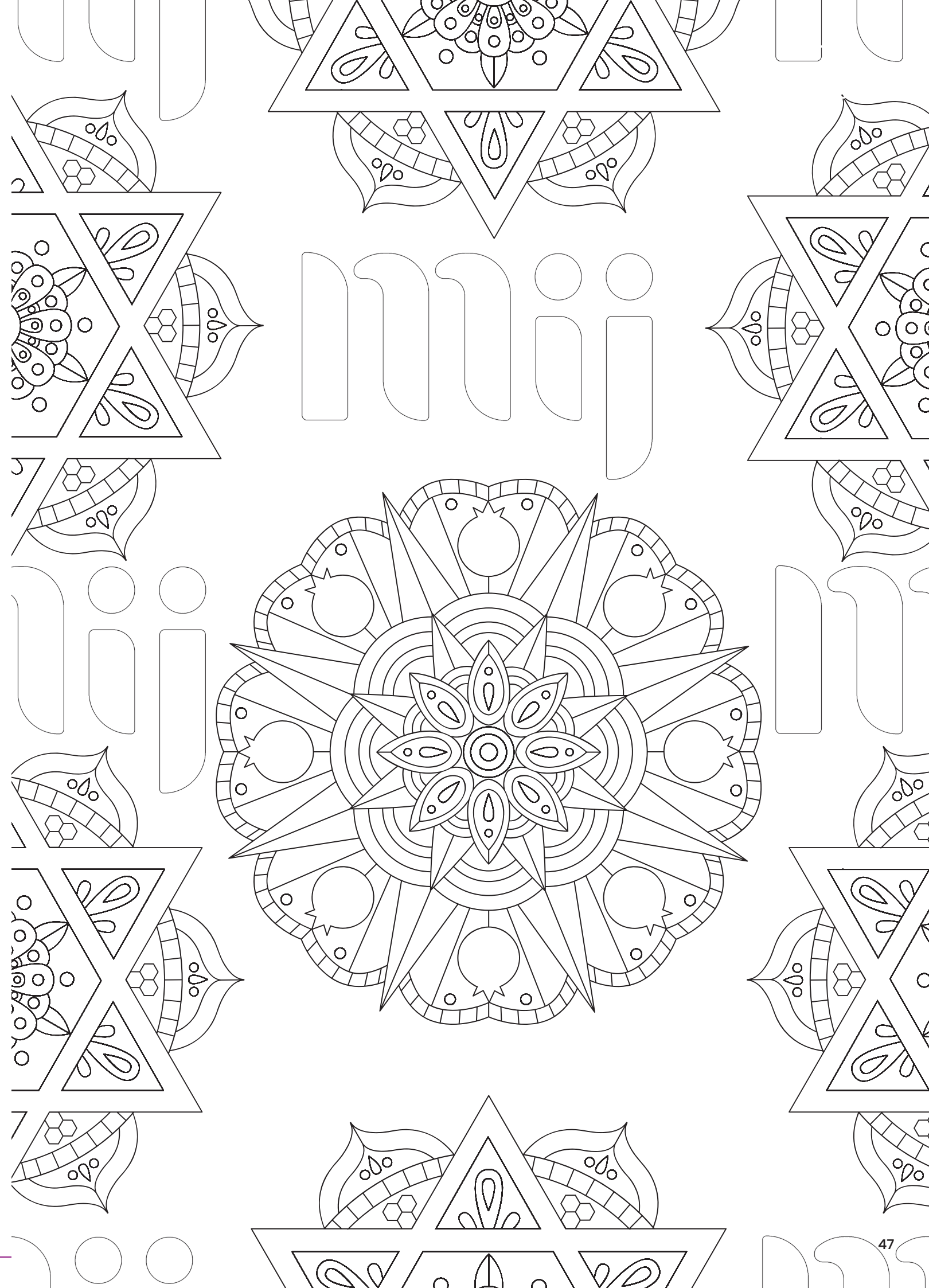
Je bent goed zoals je bent.

Hoe kun je meer van jezelf houden? Hoe kun je jezelf accepteren zoals je bent? Hoe doe je dat? Jezelf is het enige wat je nooit zal verliezen, dus durf aan jezelf te werken!



Gezondheid begint van binnen.

Gezonde voeding is niet altijd ingewikkelder dan een snelle snack. Het kost je net zoveel tijd om de supermarkt in te lopen voor chocoladereep als voor een fruitsalade. Kijk voor meer hoe en waarom op deze link





©MIJ
Uitgave 2024

Onze organisatie heeft dit magazine met de grootst mogelijke zorgvuldigheid samengesteld. MIJ aanvaardt geen aansprakelijkheid voor mogelijke onjuistheid en/of onvolledigheid van de in dit magazine verstrekte informatie, terwijl evenmin aan de inhoud van dit magazine rechten kunnen worden ontleend.

Niets uit dit magazine mag gebruikt worden voor duplicatie of verspreiding. Heeft u vragen of opmerkingen over deze uitgave? Neem dan contact op met Ingrid Bottse van de afdeling communicatie.

mij.nl

