

GROOTS HOOGWAAK

JANUARI 2025

Helden van de nacht

Deze keer laten wij u kennismaken met de nachtdienst medewerkers van Groot Hoogwaak.

De meeste mensen slapen 's nachts, maar voor de medewerkers in de nachtdienst is ook de nacht een tijd van waakzaamheid, zorg en aandacht. In het woon-zorgcentrum en bij de wijkverpleging zorgen zij ervoor dat de ouderen in een rustige, veilige omgeving kunnen wonen.

Er zijn 's nachts 3 medewerkers aanwezig. 2 medewerkers werken in het woon-zorgcentrum en 1 medewerker is actief in de wijk voor de opvolging van de alarmering en de standaard inlopen.

Er zijn totaal 14 medewerkers werkzaam in het nachtdienst team, waarvan er een paar alleen maar 's nachts werken. De anderen werken ook overdag of 's avonds in het woon-zorgcentrum of in de wijkverpleging. Medewerkers komen uit alle teams, maar vormen samen één nachtdienst team.

"Het is vaak een rustigere sfeer in de nacht," zegt Marijke v.d. Meiden. "We staan altijd voor elkaar klaar. De band tussen de nachtdienstcollega's is heel sterk".

"Ik vind in de nacht werken fijn, omdat er dan minder prikkels zijn", zegt Marrie v.d. Berg. "Overdag hebben de bewoners verplichtingen zoals fysiotherapie en artsenbezoek.

Zonder de hectiek van de dag hebben we iets meer aandacht voor bewoners. Wij zorgen voor rust en veiligheid. Geven medicatie, helpen bij toiletbezoeken en troosten bij onrust en verdriet. Een glaasje melk, een praatje of een knuffel betekent dan veel".

"De nachtdienst kan zwaar zijn," zegt Bep Plug. "Je hebt vaak te maken met bewoners die het moeilijk hebben in de nacht. Soms is het gewoon even een hand vasthouden, luisteren of het kussen omdraaien."

Anneke van Duin zegt: "Achter iedere deur zit een ander verhaal. Als je mensen even aan het woord laat en een luisterend oor biedt, gebeurt het regelmatig dat mensen dan beter slapen en langer doorslapen. Als je na een inloop bij iemand weggaat, krijg je vaak nog een knuffel, een zwaaitje of soms zelfs een dikke zoen".

De nachtdiensten in de ouderenzorg zijn veel meer dan een routine. De medewerkers die 's nachts de zorg dragen, verdienen net als alle andere medewerkers, onze waardering.

Ze zijn de stille helden die ervoor zorgen dat de nacht niet enkel een tijd van rust is, maar een tijd van zorg, aandacht en geborgenheid.



Welkom in het Grand Café



Van harte welkom in het Grand Café voor een heerlijke lunch of kopje koffie/thee met gebak.

Menu du Jour

U heeft elke dag tussen 12.00 - 13.00 uur de mogelijkheid om het Menu du Jour te gebruiken, dat dagelijks wisselt.

De kosten voor het hoofdgerecht bedragen € 10,50. Soep en dessert € 1,50 per gerecht.

Dagschotels en dagmenu's

Op donderdag en vrijdag serveren wij om 18.00 uur heerlijke, wisselende dagschotels voor € 14,00 en 3-gangenmenu's voor € 23,50. Bij de dagschotels zijn er vaste voor- en/of nagerechten bij te bestellen tegen meerprijs.

Het Grand Café is geopend tot 20.00 uur.

U kunt tot uiterlijk de maandag voor de datum van het diner reserveren en betalen bij de gastvrouwen.

Indien u niet vooraf betaalt, zijn wij genooddacht om 50% van de dinerprijs te berekenen, als u geen gebruik maakt van het diner (no show).

Broodje van de week € 4,95



Iedere 1^e woensdag van de maand onbeperkt pannenkoeken eten



In de maand januari is er geen pannenkoekenmiddag.

Dagschotels

VRIJDAG 3 JANUARI

Mixed grill | Maiskolf | Gepofte aardappel

VRIJDAG 10 JANUARI

Gamba's pil pil | Brood | Patat frites | Salade

DONDERDAG 16 JANUARI

Vispallet | Witte wijnsaus | Spinazie | Aardappelpuree

DONDERDAG 23 JANUARI – BIEFSTUKMENU

Carpaccio

Hollandse kogelbiefstuk met jus | Brood | Patat frites
| Oudhollandse salade

Irish coffee met een brownie



VRIJDAG 24 JANUARI

Tapasavond – Proeverij van diverse warme en koude vlees- en visgerechtjes

DONDERDAG 30 JANUARI – ZEEBAARSMENU

Bouillabaisse – Gevulde vissoep

Zeebaars met kreeftensaus | Spinazie |
Aardappelmousseline

Tiramisu



VRIJDAG 31 JANUARI

Kaasfondue | Brood | Garnituur

Genieten bij Groot Hoogwaak

Wat hebben wij weer genoten van het 3-gangen weekmenu op donderdagavond. Deze keer het heerlijke biefstukmenu.

Erg vriendelijke en attente bediening en een praatje van de chef aan tafel! Dit alles met een heerlijke fles rode wijn van het huis!

Als verweerde gastronom snap ik niet dat niet meer mensen op deze weekmenu's afkomen. Zij doen zichzelf te kort en meer gasten in het restaurant zou nog gezelliger zijn voor de trouwe gasten.

Ook leuker voor de keuken, de bediening en de continuïteit van deze Groot Hoogwaak verwenservice. Bewoners en bezoekers zijn van harte uitgenodigd voor het weekmenu op donderdag- en vrijdagavonden vanaf 18.00 tot 20.00 uur. Graag uiterlijk de maandag voor de datum van het diner reserveren bij de gastvrouwen.

Piet Barnhoorn
(appartement 't Hooghe Duyn 110)



Doe mee met de activiteiten!

Dag	Tijdstip	Activiteit	Plaats
Maandag	10.00 uur	Schilderclub	Grand Café
Maandag	13.30 uur	Bridge	Grand Café
Maandag	13.30 uur	Biljarten	Grand Café
Dinsdag	10.30 uur	Geestelijke liederen zingen*	Grand Café
Dinsdag 2 ^e van de maand	14.30 uur	Bingo	Grand Café
Woensdag	10.00 uur	Samen creatief aan de slag	Grand Café
Woensdag 3 ^e van de maand	14.30 uur	Film	Grand Café
Woensdag 3 ^e van de maand	19.00 uur	Katholieke kerkdienst	Recreanette
Donderdag	10.15 uur	Klassieke muziekochtend (om de week)	Zeeplein Begane Grond
Donderdag	14.30 uur	Spelsoos	Grand Café
Vrijdag	10.00 – 11.00 uur	Hoogwaak beweegt (vanaf 17 januari)	Start bij hoofdingang
Vrijdag	Vertrek 13.30 uur	U vraagt.....wij rijden! Boodschappenbus met de GHW bus	Vertrek vanuit Grand Café
Vrijdag	16.00 uur	Weeksluiting	Recreanette
Zaterdag	10.00–12.00 uur	Bibliotheek	Souterrain (achter kapsalon)

*Via het kabelnet van Groot Hoogwaak (kanaal 991) op uw televisie te volgen.

Geestelijke liederen; Samen zingen, samen beleven!

Elke dinsdag - 10.00 uur inloop - 10.30 uur start activiteit

Elke dinsdagochtend kunt u in het Grand Café terecht om samen met anderen geestelijke liederen te zingen. Deze samenzang zal muzikaal begeleid worden door de organist Fya van der Marel. Vanaf 10.00 uur kunt u in het Grand Café terecht voor een kopje koffie en om 10.30 uur start de samenzang.

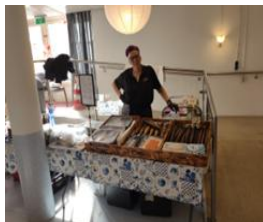


Samen creatief aan de slag!

Elke woensdag - 10.00 uur in het Grand Café

Welzijn Noordwijk, sportief voor werk is een project vanuit Welzijnsorganisatie Noordwijk. Elke woensdag gaat een aantal deelnemers vanuit deze projectgroep in het Grand Café creatief met elkaar aan de slag. Vindt u het fijn om met uw eigen haak-, hand- of breiwerk aan te sluiten dan bent u van harte welkom. Maar ook voor een praatje en kop koffie bent u welkom.

**Woensdag 8 januari -
Verkoop vis en oudhollandse
snoep en chocolade
door 'Lovers of Food'
10.00 – 13.30 uur
in de Recreanette**



**Klassieke muziekochtend - met elkaar
luisteren naar en praten over klassieke
muziek – donderdag 9 en 23 januari
Zeeplein Begane Grond
10.15 uur inloop, 10.30 uur aanvang**



**Zaterdag 11 januari – Optreden *
D.S.V.P. Accordeon vereniging
Grand Café
14.00 uur inloop / 14.30 uur aanvang**
D.S.V.P. verzorgt al meer dan 50 jaar in de hele
Bollenstreek en ook daar buiten gezellige muzikale
optredens.



**Dinsdag 14 januari - Bingo
elke 2^e dinsdag van de maand, Grand Café
14.00 uur inloop, 14.30 uur aanvang**

Voor bewoners zorgcentrum: deelname
bingo wordt verrekend met de
welzijnsbijdrage en de consumpties
zijn gratis.

Voor bewoners terrein en bezoekers:
deelname bingo € 4,00 en consumpties
voor eigen rekening.

De bingo eindigt uiterlijk om 16.30 uur.



**Woensdag 15 januari - Film
'Rail Away Europa', Grand Café
14.00 uur inloop,
14.30 uur aanvang**

Een ontdekkingsstocht naar markante
spoorlijnen overal ter wereld. Per aflevering
wordt een traject langs een aantal bijzondere
locaties afgelegd, waarbij de trein als leidraad
fungeert.

Voor bewoners zorgcentrum, terrein en
bezoekers: de film is gratis en consumpties
zijn voor eigen rekening.



**Zaterdag 25 januari – Optreden *
Bigband Roberti
Grand Café
14.00 inloop, 14.30 uur aanvang**



**Woensdag 29 januari –
Muziekpodium*
14.00 uur inloop, 14.30 uur aanvang
in het Grand Café**

Muziekteam: Henk, Gerry, Han, Frank en
Pieter spelen op piano, gitaar en accordeon.
Er wordt ook gezongen....

Heeft u belangstelling
om ons team te versterken?
Bel ons op nummer: 06-50 235 498.



** Via het kabelnet van Groot Hoogwaak
(kanaal 991) op uw televisie te volgen.*

Wees alert op babbeltrucs!

Het komt regelmatig voor dat mensen via een
babbeltruc afgeleid worden en vervolgens
bestolen. Bij een babbeltruc foppen
criminelen vaak oudere mensen, waarbij ze
zich aan de deur of telefoon voordoen als een
bankmedewerker of een beveiligder.
Zij vragen om binnen te komen en ont-
vreemden dan een pinpas of persoonlijke
spullen. Geef nooit uw pincode aan de
telefoon of de deur en laat niet zomaar
iemand binnen als u die persoon niet
verwacht.

Daarnaast willen wij u erop attenderen om
niet zomaar voor iedereen de deur open te
doen. Als u geen afspraak heeft met iemand,
vraag dan of deze persoon een legitimatie kan
laten zien. Laat deze persoon niet binnen,
totdat u weet of alles in orde is.

Denk er ook aan om ramen en deuren te
sluiten als u niet thuis bent. Laat 's nachts
geen deuren open staan.

Indien er zich een onveilige situatie voordoet,
neem dan contact op met de politie.

Op stap met de Groot Hoogwaak bus en de boodschappenbus



Dag	Datum	Tijd	Prijs	Bestemming
Vrijdag	3 januari	13.30 uur	€ 2,00	Boodschappenbus
Woensdag	8 januari	12.00 uur	€ 5,00	Pannenkoek eten bij 'Berg en dal' en aansluitend een ritje door de streek (eigen kosten)
Vrijdag	10 januari	13.30 uur	€ 2,00	Boodschappenbus
Woensdag	15 januari	13.30 uur	€ 5,00	Winkelen in the Mall of the Netherlands in Leidschendam
Vrijdag	17 januari	13.30 uur	€ 2,00	Boodschappenbus
Woensdag	22 januari	12.30	€ 5,00	Varen met de Spido Rotterdam (€ 17,50)
Vrijdag	24 januari	13.30 uur	€ 2,00	Boodschappenbus
Woensdag	29 januari	13.30 uur	€ 5,00	Molentocht met koffie onderweg
Vrijdag	31 januari	13.30 uur	€ 2,00	Boodschappenbus

* Consumpties en eventuele entreebewijzen zijn voor eigen rekening.

Uitstappen met de Groot Hoogwaak bus

De uitstapjes met de bus zijn toegankelijk voor cliënten en bewoners van Groot Hoogwaak, die zelfstandig erop uit kunnen en geen zorg nodig hebben.

De boodschappenbus rijdt elke vrijdagmiddag voor diegenen die zelfstandig boodschappen willen en kunnen doen.

U kunt zich aanmelden voor zowel de uitjes als de boodschappenbus bij de gastvrouwen van het Grand Café. Daar is ook het vertrekpunt.

Bij slecht weer of te weinig aanmeldingen kan u worden afgebeeld.



Bewegen is gezond!

Voor ieder mens is het belangrijk om zo gezond mogelijk te blijven. Daar hoort ook bewegen bij. Door te bewegen vergroot u uw uithoudingsvermogen, krijgt u betere coördinatie en ontwikkelt u meer spierkracht. Door te bewegen blijft u langer zelfstandig en blijft u fitter. Daarom starten we op vrijdag 17 januari 2025 van 10.00 tot 11.00 uur met een beweeguurkje onder leiding van buurtsportcoach Donny.

Verzamelpaats is de hoofdingang van Groot Hoogwaak. Bij goed weer wordt er buiten gesport, bij slecht weer wordt er gekeken naar een binnenlocatie.

Wat neemt u mee: een flesje water om tussendoor te kunnen drinken, een rollator als u wat minder goed ter been bent en natuurlijk trekt u makkelijk zittende kleding aan.

Al 5 mensen hebben zich aangemeld, dus we gaan zeker van start, maar er kunnen nog meer mensen mee doen. Heeft u interesse, stuurt u dan een mailtje naar secretariaat@groothoogwaak.nl of bel met Linda v.d. Berg 071-368 88 88.

Van de Cliëntenraad

Namens de Cliëntenraad wens ik u allen een heel gelukkig en voorspoedig 2025 toe !

In onze vergadering van december kwam het jaarverslag 2024 van Groot Hoogwaak aan de orde, onder de veelzeggende titel "Samen groeien we naar grote hoogte; Kwaliteit in beeld".

Eén van de bouwstenen in dit verslag is: Het kennen van wensen en behoeften in leefplezier. We streven er in Hoogwaak naar om het leefplezier van de bewoners centraal te stellen en daarbij de familie en andere naasten actief te betrekken. Het ritme van de bewoner is het uitgangspunt bij het organiseren van activiteiten op het gebied van zorg en welzijn. Met een foto, een korte samenvatting over het leven van de bewoner in ieders dossier zien we gelijk om wie het gaat. Zodat de zorg heel persoonlijk kan worden gegeven.

U weet: De Cliëntenraad behartigt de gemeenschappelijke belangen van cliënten van Groot Hoogwaak.

Dit kan de Cliëntenraad alleen doen als alle cliëntengroepen goed vertegenwoordigd zijn in de raad.

Op dit moment hebben wij een vacature voor de Cliëntenraad van Groot Hoogwaak, in het bijzonder voor de groep die in het hoofdgebouw van Groot Hoogwaak woont. Mocht u (of een familielid van u) interesse hebben of wilt u meer weten?

Dan nodig ik u graag uit om eens een kopje koffie met mij te drinken. Ik vertel u graag over het werk van de Cliëntenraad en wat het betekent om zitting te nemen in de raad.

Namens de Cliëntenraad een hartelijke groet aan alle lezers van dit blad!

Wim Hollart

Voorzitter Cliëntenraad



Weeksluitingen in de Recreanette, aanvang 16.00 uur

Vrijdag	3 januari	Dhr. D. Barnhoorn
Vrijdag	10 januari	Ds. S. Dingemanse
Vrijdag	17 januari	Dhr. J. de Bruijn
Vrijdag	24 januari	Ds. F. de Vries Bouwstra
Vrijdag	31 januari	Ds. P. Nobel



Katholieke viering in de Recreanette, aanvang 19.00 uur

Woensdag 15 januari Woord en Gebedsviering



Collectebonnen bij de weeksluiting

Hebt u op de vrijdagmiddag bij de weeksluiting geen contant geld bij u en wilt u bijdragen aan de collecte? Een oplossing kan het gebruik van collectebonnen zijn. U kunt deze in vellen van 20 stuks kopen.

De volgende waarden zijn beschikbaar: € 0,50 vel van 20 stuks: €10,00 / € 0,75 vel van 20 stuks: € 15,00 / € 1,00 vel van 20 stuks: € 20,00; € 3,00 vel van 20 stuks: € 60,00 / € 5,00 vel van 20 stuks: € 100,00.

Bestellen doet u als volgt: maak het totaalbedrag dat u wenst te bestellen over naar:

NL 63 RABO 03737 261 47 ten name van 'CvK Protestantse Gemeente'.

Geef in de omschrijving aan: uw naam, adres en per bonbedrag het aantal gewenste vellen (bijvoorbeeld: 5 vellen van € 1,00: het totaal te betalen bedrag in het voorbeeld is dan € 100,00). De collectebonnen worden dan meestal binnen een week bij u thuis afgeleverd. Informatie: 071-36 11 093.

Kerkdiensten vanuit de Buurtkerk Noordwijk live op uw televisie (Ziggo, kanaal 992)

Via het kabelnet van Groot Hoogwaak (kanaal 992) kunt u alle kerkdiensten vanuit de Buurtkerk Noordwijk live op uw televisie volgen, zowel in het zorghuis als in de appartementen op het terrein van Groot Hoogwaak.

Vrijwilligers maken het leven mooier!

Houdt u van voetbal?

Sommige bewoners van Groot Hoogwaak ook!

Maar de afstand van Groot Hoogwaak

naar het voetbalterrein is wat ver.

En om in je eentje te gaan is ongezellig.

Wij zoeken:

Voetbalvrijwilligers die samen met een bewoner op zaterdag naar het voetbalveld gaan om een wedstrijd te kijken en samen na te praten.

Tijden en frequentie in overleg.



Rolstoelwandelen

Vindt u het gezellig om bewoners mee uit wandelen te nemen met de rolstoel? Op vrijdagmiddagen van 13.45 tot 15.30 uur gaan we rolstoelwandelen bij mooi weer. Bent u fysiek in staat een rolstoel te duwen en vindt u het gezellig, sluit u dan aan bij ons wandelgroepje en ga mee naar buiten.

We zijn altijd op zoek naar oproepvrijwilligers. Dit zijn vrijwilligers die willen helpen bij extra activiteiten die we organiseren of meehelpen als een vaste vrijwilliger een keer niet kan. Bent u flexibel in de tijd en wilt u graag de handen uit de mouwen steken, meld u dan aan en wordt ook vrijwilliger bij Hoogwaak. Werkzaamheden zijn altijd in overleg.

Interesse in deze vrijwilligersfuncties of in ander vrijwilligerswerk bij Groot Hoogwaak?

Neem dan contact op met het Saskia Kruijsen, Manager Welzijn & (Informeel) Zorg via het algemene telefoonnummer: 071-368 88 88.

**Bijeenkomst Alzheimer Café
Teylingen / Noordwijk
maandag 13 januari
19.00 uur inloop, 19.30 uur aanvang
Sassembourg, Jan van Brabantweg 1,
Sassenheim**



Zorg voor de mantelzorger

Mantelzorgers zijn onmisbaar voor mensen met dementie. Vanavond gaan we in gesprek met iemand die vertelt over haar eigen ervaringen met de zorg voor haar moeder. Hoe hou je alle ballen hoog terwijl je ook nog voor jezelf zorgt? We geven praktische adviezen en gaan hier ook mee oefenen. Ook is er ruimte om onderling ervaringen en tips uit te wisselen. Van harte welkom! Aanmelden is niet nodig.

Een vrijwilliger aan het woord

Truus, vrijwilligster bij Groot Hoogwaak:

"In 2012 ging ik met pensioen na een lang leven gewerkt te hebben. Ik zocht een invulling voor mijn dagen en ben bij Groot Hoogwaak terecht gekomen als vrijwilligster. Eerst met koffie schenken 's avonds op de etages en daarna, voor de verbouwing, hielp ik met het uitserveren van de maaltijden.



Na corona ben ik gevraagd of ik wilde bijspringen in het restaurant. En dat doe ik nog steeds. Ik werk op vaste momenten en spring bij waar nodig is. Zo help ik ook eens in de maand bij het filmcafé. Het vrijwilligerswerk zorgt ervoor dat ik niet achter de geraniums kom te zitten. Het geeft mij gezelligheid en vele contacten. Voor mij is mijn vrijwilligerswerk heel belangrijk".

DUOFIETS OF DUOSCOOTMOBIEL

U kunt de duofiets of duoscootmobiel reserveren bij de receptie.



Ingezonden bericht

SINTERKLAAS WAS JARIG



Het was een heerlijk feest.

In Hoogwaak werd het gevierd met Pieten en de Sint.

Wij in appartement Zuid vierden het met de bewoners van de begane grond, 1e en 2e etage. Het was werkelijk super en vooral op ons ouderen gericht. We hoefden zelf geen cadeautjes te kopen. De zak van Sint was al gevuld toen het feest begon. Twee dames, Marian en Tin, hebben dit samen bedacht en geregeld. Heel origineel! Zo met elkaar is heel bijzonder!

Wens u allen een goed 2025!

Hartelijke groeten,

Mw. Ina Ruigrok (DA 60)

