



**NEEM MEE!**  
Informatie en mooie  
verhalen.

# ZINN

## In dit MagaZINN:

- » De wilskracht van Truus
- » Muziek verbindt jong met oud
- » Ondervoeding in de zorg ligt op de loer

**Nummer 90** | met de agenda van juni 2026

---

Voor (thuiszorg)cliënten, bewoners, familie, medewerkers, vrijwilligers

## In deze krant



**pagina 7**

## Voeten in goede handen



**pagina 8**

## Sportman in ruste



**pagina 15**

## Ondervoeding in de zorg ligt op de loer



## Clïënt als reisleider

Vrijwilliger Teije Schuil heeft deze maand na jaren afscheid genomen van zijn rol als chauffeur van de Buurthuiskamer in ZINN locatie De Burcht. Hij is verhuisd naar Haren. Eén van de cliënten van ZINN is de heer Horst, die is geboren en getogen in

Haren en hij was bereid een toeristische route door het dorp van zijn jeugd samen te stellen. Met een microfoon vertelde hij de verhalen van vroeger. Deze trip was een eerbetoon aan Teije, die werd bedankt voor zijn vele veilige kilometers op de ZINN-bus.



## Spreekuren juni 2026

### Opticien

3 juni	De Dilgt	15.00 – 16.00 uur	Grand Café
10 juni	De Brink	13.30 – 14.30 uur	Het Café
10 juni	De Burcht	15.00 – 16.00 uur	Restaurant
24 juni	De Es	15.00 – 16.00 uur	Restaurant

### Audicien

8 juni	De Dilgt	10.00 – 11.00 uur	Blauwe zaal
--------	----------	-------------------	-------------

## Hoe bereikt u de cliëntenraad?

Centrale Cliëntenraad:	<a href="mailto:cliëntenraad.centraal@zinnzorg.nl">cliëntenraad.centraal@zinnzorg.nl</a>
Cliëntenraad De Brink:	<a href="mailto:cliëntenraad.debrink@zinnzorg.nl">cliëntenraad.debrink@zinnzorg.nl</a>
Cliëntenraad De Burcht:	<a href="mailto:cliëntenraad.deburcht@zinnzorg.nl">cliëntenraad.deburcht@zinnzorg.nl</a>
Cliëntenraad De Dilgt:	<a href="mailto:cliëntenraad.dedilgt@zinnzorg.nl">cliëntenraad.dedilgt@zinnzorg.nl</a>
Cliëntenraad De Es:	<a href="mailto:cliëntenraad.dees@zinnzorg.nl">cliëntenraad.dees@zinnzorg.nl</a>
Cliëntenraad De Pelster:	<a href="mailto:cliëntenraad.depelster@zinnzorg.nl">cliëntenraad.depelster@zinnzorg.nl</a>
Cliëntenraad Thuiszorg:	<a href="mailto:cliëntenraad.thuiszorg@zinnzorg.nl">cliëntenraad.thuiszorg@zinnzorg.nl</a>

*De cliëntenraden zijn altijd op zoek naar nieuwe leden. Heeft u belangstelling of wilt u lid worden, neem dan contact op met de desbetreffende cliëntenraad.*

**Kijk ook op [www.zinnzorg.nl/zinn/cliëntenraad](http://www.zinnzorg.nl/zinn/cliëntenraad)**



## Lezing Erik Scherder – Mens en Brein: hoe blijf je zo vitaal mogelijk?

Op vrijdag 5 juni verzorgt neuropsycholoog Erik Scherder een inspirerende lezing over mens en brein en de vraag: *hoe blijf je zo vitaal mogelijk?*

Tijdens deze lezing neemt Erik Scherder je op een toegankelijke en boeiende manier mee in de werking van het brein en geeft hij praktische inzichten om zowel mentaal als fysiek vitaal te blijven.

**Datum en tijd:** Vrijdag 5 juni 2026 van 14.30 – 16.00 uur

**Locatie:** Restaurant in De Dilgt, Haren

De lezing is gratis toegankelijk voor: bewoners, familieleden, vrijwilligers, mantelzorgers en medewerkers.

*Helaas is de presentatie volgeboekt. Mochten er afzeggingen zijn, kunnen er wellicht nog enkele plaatsen vrijkomen. Wil je weten of dat het geval is? Mail dan aan [welzinn@zinnzorg.nl](mailto:welzinn@zinnzorg.nl)*

Professor Erik Scherder bij ZINN

# “Moeite blijkt essentieel voor mentale vitaliteit”

**Op uitnodiging van WelZINN zal professor Erik Scherder bij ZINN op 5 juni een lezing geven en dan zal hij weer op energieke wijze zijn verhaal vertellen over de werking van het menselijk brein. Maar vooral over de invloed die wij zelf op dit brein hebben.**

### Hoe?

Bewegen is volgens hem een prima manier om mentaal en lichamelijk fit te blijven. Hij zegt: “Beweging verbetert je geheugen, zorgt ervoor dat je beter slaapt en vermindert stress. Daarnaast verkleint bewegen het risico op hersenaandoeningen zoals dementie, depressie en de ziekte van Parkinson. Je hoeft echt niet elke dag hevig te sporten om je hersenen gezond te houden. Dagelijks een ommetje is al heel effectief.”

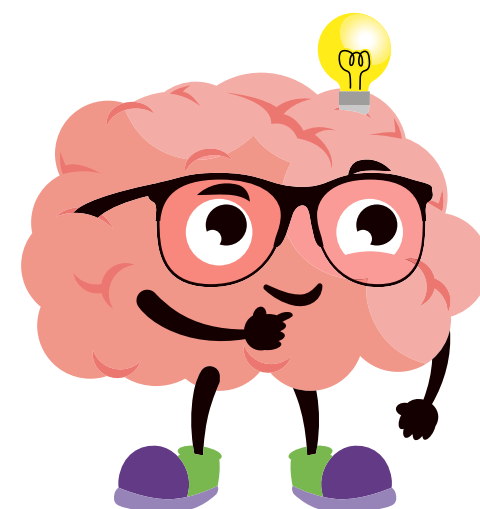
Naast bewegen pleit Scherder ook voor het ‘uitdagen van de geest’. Daarover zegt hij:

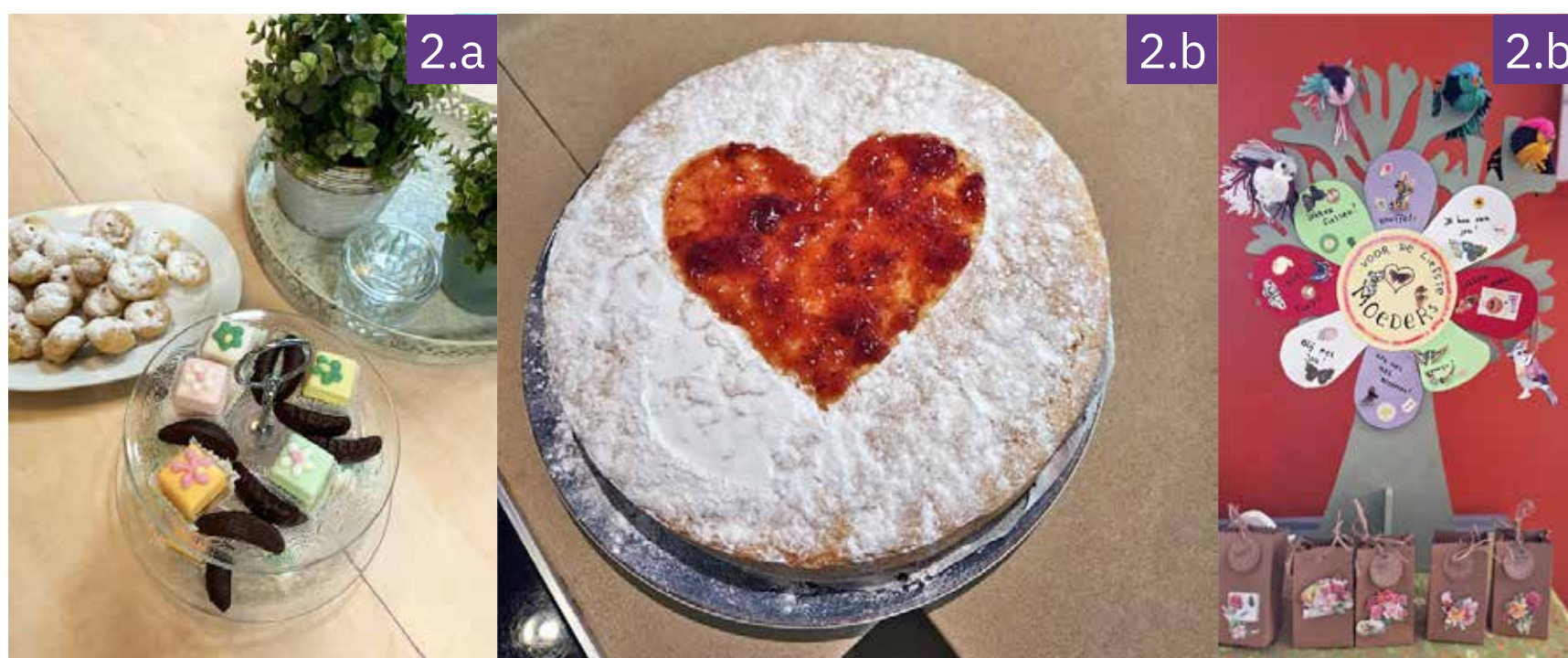
“Door eens iets anders te doen dan anders, zorg je ervoor dat je hersenen nieuwe verbindingen aanmaken. Doe bijvoorbeeld een andere puzzel dan je gewend bent, loop een ander ommetje door je wijk of leer een instrument bespelen. Dagelijkse ‘hersengymnastiek’ vermindert het risico op hersenaandoeningen zoals dementie.”

### Missie

Over zijn ultieme missie in werk en leven zegt hij tegen de redactie van MagaZINN: “Daag je hersenen uit! Moeite blijkt essentieel voor fysieke en mentale

vitaliteit.” Erik Scherder geeft leiding aan de afdeling Klinische Neuropsychologie aan de VU in Amsterdam. Hij is een bekende verschijning in de media en zijn grote kracht is het enthousiasmeren van zijn publiek. Bij ZINN zal hij dat ook zeker doen.





# Positieve energie

Wat zijn medewerkers en bewoners actief, dag in dag uit! Een overzichtje van de afgelopen weken.

## 1. VVAR vierde haar jaarfeest

Wat is de VVAR? De letters staan voor Verpleegkundige en Verzorgende Advies Raad. Deze raad waakt over de kwaliteit van zorg bij ZINN en geeft gevraagd en ongevraagd adviezen aan het managementteam van ZINN. Zij doen dit met passie. Op 12 mei trok de VVAR door de ZINN gebouwen om haar jaarfeest te vieren. Men deelde boekjes uit (KennisDeler) waarin medewerkers van ZINN over hun werk vertellen.

## 3. "We sjoelen gewoon verder"

Dit bericht stuurde Stefanie Hagedoon van WelZINN: "Na veel enthousiast sjoelplezier bij de sjoelcompetitie die ZINN-breed werd georganiseerd waren ze in de Es nog lang niet klaar. Dus zijn we op 19 februari begonnen met de "Es sjoelcompetitie". Vier teams streden wekelijks op donderdagmiddag om de hoogste score, maar ook plezier en samenwerking stonden hoog in het vaandel! Uiteindelijk ging in de finale woning 4 er met de wisseltrofee vandoor!"

## 2. O moedertje lief

Moederdag 2026 ging niet onopgemerkt voorbij bij ZINN. Bij ons wonen dan ook heel wat moeders die worden gewaardeerd en gekoesterd door hun kinderen. Medewerkers van de afdeling waar mensen met dementie wonen in De Dilgt maakten het op 10 mei extra feestelijk met een klein gebaar. En dat gold ook voor andere ZINN locaties, zoals De Es.



# De wilskracht van Truus

Mooie verhalen bij ZINN

**Truus Kolen werd geboren in 1937. Zij groeide op in een tijd dat niets vanzelf ging. Een gezin van 15 kinderen, het geluk lag niet voor het oprapen en daar moest hard voor worden gewerkt. Hoe anders dan in deze tijd. Truus heeft veel tegenslag gehad, maar staat dankzij haar wilskracht nog steeds positief in het leven.**

## Oogsttijd

Groningen, Oosterparkwijk in de oorlogsjaren. Haar vader werkte 's winters in de suikerfabriek en 's zomers als grondwerker op het platteland. Hij drukte door zijn boze karakter een zwaar stempel op haar kindertijd, maar zij probeerde daaraan te ontsnappen door buiten te spelen: kaatsen, touwtje springen. Als het oogsttijd was, moesten de kinderen 's ochtends om 5 uur (op de fiets) mee naar Harkstede om te helpen met het rooien van de aardappelen. Ze was amper tien jaar oud, maar ze moest.

## 50 gram tabak

Na de lagere school kreeg zij haar eerste baantje in de huishouding bij 'een mevrouw' en ze had het daar naar haar zin. Het loon verdween in de huishoudpot, waardoor haar vader een extra rondje in de kroeg kon geven. Ze was amper 15 jaar oud, maar ze moest. Op een dag kreeg ze van haar vader te horen dat ze een andere baan moest nemen: als weegster bij tabaksfabriek Niemeijer. "Daar kon ik meer verdienen, zodat hij weer wat extra borrels kon betalen", zegt Truus met een wrange glimlach.

"Ik werd aangenomen en moest aan de lopende band 50 gram tabak afwegen en in doosjes doen. Er werden steekproeven gedaan en als je teveel of te weinig had afgewogen, werd dat afgetrokken van je loon." Hard werken, maar er was nóg iets: "Op mijn eerste dag zat er al een man met zijn handen aan mij en daar werd ik heel boos over. Ik heb toen mijn schoen naar zijn hoofd gegooid. Mijn chef sprak mij erop aan, maar die begreep me gelukkig wel."

*"Het leven is wat je er zelf van maakt"*

## Geluk

In 1956 trouwde Truus met een timmerman met wie zij drie kinderen kreeg. Na het timmeren dronk hij echter veel meer dan goed voor hem was en dat werd een groot probleem. "Ik werd op straat bespot om zijn drankgebruik en vond dat natuurlijk vreselijk. Ik ben van hem gaan scheiden en dat was in de jaren 60 nog heel bijzonder", zegt Truus. Om in haar onderhoud

te voorzien had ze allerlei banen in kantoren en fabrieken. Het was allemaal niet gemakkelijk voor een jonge moeder, maar ze moest. Het geluk lachte haar toe toen zij haar tweede man ontmoette: Harry. Die was goed voor haar en de kinderen, maar hij werd getroffen door de ziekte van Parkinson. Verdrietig genoeg woont hij nu in verpleeghuis Maartenshof en moesten zij gescheiden verder.

## 'Zorg voor mij'

Nog jaren heeft Truus voor haar vader gezorgd, die nog steeds boos was, maar inmiddels invalide. Ze deed het omdat ze het als haar plicht voelde. Tot haar pensioen maakte Truus bioscoop Cinema aan de Grote Markt schoon om de kost te verdienen. Je kunt dus wel zeggen dat zij heel wat moeilijkheden in het leven heeft doorstaan. De verhuizing naar ZINN locatie De Brink heeft zij in het begin niet goed begrepen en ze verzette zich de eerste tijd, herinnert ze zich. "Maar toen heb ik een knop omgezet. Ik plaagde mezelf met mijn negatieve instelling en begon in te zien dat het hier goed was. Ik dacht: 'Jullie willen dus voor mij zorgen? Nou, zorg dan maar voor mij.' Sindsdien gaat het beter."

*"Het leven is wat je er zelf van maakt", zegt ze. En als die wijsheid op iemand van toepassing is, dan is het Truus. Zij is de wilskracht in eigen persoon.*

We vinden het bij ZINN heel gewoon dat we controleren of iemand koorts heeft. De lichaamstemperatuur wordt in veel rapportages vermeld, omdat deze een indicatie is van de toestand van een zieke. Veel mensen zijn opgegroeid met een koude kwikthermometer tussen hun billen. U ook? En weet u nog dat die na gebruik moest worden afgeslagen, zodat je opnieuw kon meten?

#### 1600 - lucht

De medische wetenschap kreeg pas rond 1600 de mogelijkheid om de lichaamstemperatuur te meten. In London zou wetenschapper Robert Fludd de eerste koortsthermometer hebben ontwikkeld hoewel er ook mensen zijn die zeggen dat de Italiaan Galileo Galilei hem een slag voor was. Hoe dan ook: de Italiaanse arts Santorio Sanctorius gebruikte het instrument rond 1630, dat staat vast. Dat was baanbrekend, want tot dat moment hielden artsen gewoon even een vinger tegen iemands voorhoofd om koorts te 'meten'.



De eerste koortsthermometer was gebaseerd op uitzetting van lucht bij verhitting. Nadeel was dat het resultaat afhankelijk was van de luchtdruk en temperatuur in de kamer van de

## Koorts meten bij ZINN

# De geschiedenis van de koortsthermometer

zieke. Men verving daarom de lucht door een vloeistof, zoals alcohol (later zou dat vloeibaar kwik worden) in een afgesloten buisje, waardoor de omgevingstemperatuur er minder vat op kreeg. Ondanks de inspanningen van dokter Sanctorius gebruikten artsen in zijn tijd de koortsthermometer maar mondjesmaat. Pas rond 1850 begonnen dokters echt de waarde in te zien van het adequaat meten van lichaamstemperatuur.



#### 1867 - kwik

In 1867 was een thermometer een glazen buis van 15 centimeter met kwik, waarmee de temperatuur in 5 minuten kon worden bepaald. Of dit rectaal gebeurde kunnen we nergens vinden. We hopen het niet maar vermoeden het wel. Tijdens de Tweede Wereldoorlog werd door iemand van de Duitse Luftwaffe de oorthermometer ontwikkeld, waardoor sneller (en op een comfortabele wijze) koorts kon

worden vastgesteld, hoewel je enkele minuten op het resultaat moest wachten.

#### 1984 - infrarood

Tot de jaren 80 gebruikten we allemaal die beroemde kwikthermometer met het ijzeren puntje, waarmee we dit artikel begonnen. Dr. Jacob Fraden was in 1984 de man die de infrarood oorthermometer bedacht. Nu was veel sneller de temperatuur in het oor af te lezen.



#### 2025 - elektronische sensoren

Inmiddels is een koortsthermometer voorzien van elektrische sensoren, waardoor in een paar tellen de temperatuur in digitale cijfers kan worden afgelezen. Te gebruiken onder de oksel, in de mond of rectaal. Thermometers met kwik zijn nu niet meer toegestaan.

Bron: internet divers

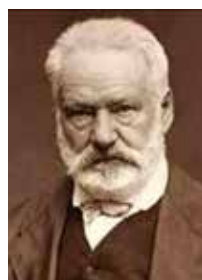
## Oud en wijs(heid)

Ouderen zijn de toekomst, dat is een citaat van bestuurder Carry de Niet van ZINN. Als het gaat om wijze uitspraken over ouderdom is ze in goed gezelschap, kijk maar.



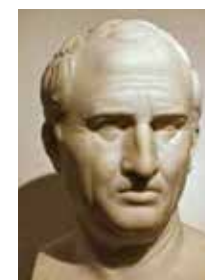
#### Stok

De Chinese filosoof Confucius schreef: *"Men moet zich in de jeugd een stok snijden, zodat men er in de ouderdom op leunen kan."*



#### Veertig

De Franse schrijver Victor Hugo (1802-1885) schreef: *"Veertig is de ouderdom van de jeugd. Vijftig de jeugd van de ouderdom."*



#### Autoriteit

De Romeinse schrijver en staatsman Marcus Tullius Cicero (106-43 v. Chr) schreef: *"Ouderdom, vooral een eerbiedwaardige ouderdom, bezit zo'n grote autoriteit, dat dit van meer waarde is dan alle geneugten van de jeugd."*



#### Eenzaamheid

De Amerikaanse filosoof Amos Bronson Alcott (1799-1888) schreef: *"Het zekerste teken van ouderdom is eenzaamheid. Zolang iemand gezelschap bij zichzelf vindt en bij zijn werk, kan hij niet oud zijn, wat zijn leeftijd ook is."*



#### Beschermen

De actrice Jeanne Moreau (1928-2017) schreef: *"De ouderdom beschermt je niet tegen de liefde, maar de liefde beschermt je wel tegen de ouderdom."*

Oproep: welke wijsheid over ouderdom wilt u met ons delen?  
Stuur het aan [magazinn@zinnzorg.nl](mailto:magazinn@zinnzorg.nl)



**Bij ZINN is de zorg voor voeten in de goede handen van medisch pedicures. Eén van hen is Lianne Nolle en zij zegt: “We houden voeten mooi. Maar wat nog veel belangrijker is: wij kunnen pijnklachten aan voeten verminderen.”**

#### Diabetes

Volgens Lianne neemt de behoefte aan de hulp van een pedicure toe wanneer mensen ouder worden en er zelf niet meer goed bij kunnen. Enerzijds willen mensen hun voeten ‘netjes houden’, maar er kunnen ook medische redenen zijn om de pedicure in te schakelen. Lianne: “Voetproblemen, zoals wondjes, kunnen het gevolg zijn van een ziekte. Neem diabetes; daardoor hebben mensen minder gevoel in hun voeten en merken dan niet dat ze wondjes hebben. Zo kunnen er pijnlijke ontstekingen ontstaan. We zien ook klachten als gevolg van likdoorns, een ingegroeide teennagel of te veel eelt. Wanneer mensen er zelf niet meer bij kunnen worden die klachten niet verholpen.”

#### Trend

De zorg voor voeten is tegenwoordig een vast onderdeel van de zorg bij ZINN en daardoor

## Goed om te weten Voeten in goede handen

wordt de pedicure steeds vaker ingeschakeld door bewoners, familie of zorgmedewerkers. “Dat is een trend”, zegt Lianne. “De drempel om een pedicure te bellen is lager dan vroeger, vooral binnen een zorginstelling.” Zij juicht deze ontwikkeling toe, omdat ouderen zich prettiger voelen zonder pijnklachten. “Maar er komt nog iets bij: ik hoor mensen ook zeggen dat ze het heel ontspannend vinden als de pedicure hun voeten verzorgt.”

#### Korte lijn

Lianne en haar collega’s zijn als medisch pedicure bevoegd om mensen met ziektes, zoals diabetes, te behandelen. Zo’n behandeling vraagt extra nauwgezetheid en kennis, omdat de voeten van een zieke cliënt extra kwetsbaar zijn. De medisch pedicure heeft een korte lijn met zorgmedewerkers en de artsen: “Dat moet ook wel, want die ontdekken vaak dat de hulp van een pedicure gewenst is. Omgekeerd nemen wij ook contact op met de arts wanneer we een ontsteking ontdekken die behandeld moet worden”, aldus Lianne.

#### Luisterend oor

Ten slotte is er nog het sociale aspect van dit beroep. Lianne zegt dat er tijdens een behandeling soms mooie gesprekken worden gevoerd waarbij cliënten bij de pedicure een



Lianne Nolle is één van de medisch pedicures bij ZINN

luisterend oor vinden. Ze zegt: “Dat vind ik mooi. In ons beroep is daar ook tijd voor. Je bouwt met mensen een band op terwijl je met hun voeten bezig bent.”

**Wie contact wil met Lianne of één van haar collega’s kan dit aanvragen via een zorgmedewerker. De medisch pedicures doen hun werk onder de vlag van ZINN Gezondheidsdiensten.**



## Muziek verbindt jong met oud

We merken het steeds vaker: jonge mensen interesseren zich voor ouderen. Bij ZINN zien we jonge studenten die in het kader van hun studie meer willen weten over de ouderenzorg, maar ook zijn er projecten op scholen waarin kinderen op bezoek gaan in ZINN locaties.

Op 4 mei troffen we pianist Sven van der Neut en harpist Marleen Davenschot aan. Ze hadden direct positief gereageerd op een verzoek van ZINN om te komen spelen in De Dilgt tijdens een 4 mei-plechtigheid. Zij speelden muziek van de joodse componist Hans Krieg, die

zelfs in het doorgangskamp Westerbork nog componeerde en muzieklessen verzorgde. De jonge musici zijn leerling van het Harens Lyceum, waar muziek een belangrijk onderdeel van het lesprogramma is.



## Bennie Schuurman: sportman in ruste

Bennie op de Col de Galibier

Bennie kijkt letterlijk terug op mooie jaren als wielrenner

**Als boerenzoon kon Bennie Schuurman (84) nauwelijks buiten spelen. “Mijn vader was erg streng: ik moest meehelpen aardappelen rooien, er was altijd werk op de boerderij. Om 5.00 uur op, vóór schooltijd helpen en na afloop van school weer verder.” Hij kijkt er met gemengde gevoelens op terug, maar zegt ook dat hij in zijn kinderjaren heeft geleerd wat discipline is.**

### Sjouwen

Het zware werk heeft hem als mens gevormd tot de man die hij later werd. Zijn eerste baan was matroos op koopvaardij en cruiseschepen. “Ik was castelier, weet je wat dat is? Afwasser haha. En het verdiende goed, wel 300 gulden per maand.” Eenmaal aan vaste wal werd hij stratenmaker. “Ja, ik heb heel wat gesjouwd met stenen en mijn rug heeft onder dat werk geleden. Op mijn 50e moest ik stoppen en ben ik tot mijn pensioen chauffeur geworden bij Taxi Letmaath in Hoogezand. Heel erg mooi en dankbaar werk”, zegt hij.

### Klap

*Toen Bennie 70+ werd, had hij nog steeds de kracht en souplesse voor vele fietskilometers. Een echte wielrenner stopt immers nooit. Toch sloeg het noodlot toe in 2014 in Annerveenschekanaal. Een auto reed achterwaarts de weg op en Bennie klapte erbovenop. Hij zou nooit meer de oude zijn, hoewel hij nog tot zijn 81e zou fietsen.*

### Elfstedentochten

Tot zover Bennie’s beroepen. Het wordt tijd om het te hebben over zijn werkelijke passies: schaatsen en wielrennen. Naast zijn banen had hij nog genoeg energie om bij winterdag lange schaatstochten te maken. “In de wegebouw hadden we vorstverlet. Ik heb de Elfstedentocht vier keer gereden”, zegt hij met enige weemoed. “In 1963 moest ik helaas in Harlingen van het ijs, want we waren laat gestart. De tochten van 1985, 1986 en 1997 heb ik uitgereden.” Bennie verkeerde in die jaren in kringen van beroemde mannen als Jan Roelof Kruithof en Jan UItham.

### 150-200 kilometer

Als er geen ijs lag, stortte Bennie zich op de wielersport. Hij had een eindeloos uithoudingsvermogen; hij was sterk en gedisciplineerd. “Kijk, dat heb ik allemaal toch wel geleerd op de boerderij”, zegt hij met een veelzeggende glimlach. “Ik reed honderden koersen en wedstrijden in binnen- en buitenland, het was een mooie tijd.” Hij loopt naar het dressoir en wijst op een schilderij met vier schaatsers tijdens een Elfstedentocht. “Zie je dat? Heeft mijn vrouw geschilderd. De tweede van rechts ben ik.” Dan pakt hij een foto waarop hij in zijn gloriejaren is te zien: “Ik denk 1990: Col de Galibier in Frankrijk. Ik reed koersen van 150-200 kilometer en ook best vaak voorin. Ja, ik won ook geregeld. Klimmen lag me wel.” Trucjes uithalen om tegenstanders

af te troeven noemt Bennie ‘linkeballen’ en hij is naar eigen zeggen ook vaak op zijn ‘kokosnoot’ gegaan; dat is jargon voor vallen.

### Doorgaan

Na het overlijden van zijn vrouw veranderde Bennie’s leven. Om in wielertermen te blijven: *hij raakte uit koers* en was blij te kunnen verhuizen naar ZINN locatie De Burcht. Hij zegt: “Alles is hier mooi en de zorg ook, maar ik mis mijn racefiets. Dat gaat gewoon niet meer. Toch hoef je over mij geen zielig verhaal in de krant te zetten, hoor. Ik red me wel.” Bennie Schuurman is een mooie kerel: een doorzetter. Precies zoals hij was als wielrenner: niet opgeven en... doorgaan.



Schilderij dat zijn vrouw maakte

## BEROEP ONDER DE LOEP



Puck Stortelder

## Werken bij het Medisch Technisch Team van ZINN

**Het MTH-Team van ZINN levert een stuk ziekenhuiszorg bij mensen thuis. Het gaat meestal om patiënten die net uit het ziekenhuis komen en waar de verpleegkundige zorg nog volop gaande is. Die kan best in de thuissituatie worden voortgezet, mits daarvoor gekwalificeerde verpleegkundigen beschikbaar zijn. Precies die rol vervult het MTH-team van ZINN.**

Het MTH-team is in de hele provincie 24/7 paraat en oproepbaar voor onplanbare zorg en acute situaties. Denk aan valpartijen, infuus aanleggen voor euthanasie, infuuspomp plaatsen (bijvoorbeeld voor morfine) en complexe wondzorg. De zorg van het MTH bestaat uit verpleegtechnische handelingen, die door de meeste 'gewone' wijkverpleegkundigen en verzorgenden niet verricht kunnen worden.

### Onverwachte gebeurtenissen

Puck Stortelder is altijd onderweg in de wijde omgeving. Ze is één van de acht leden van het MTH-team en zij heeft hiervoor heel bewust gekozen: "Ik houd ervan om voor onverwachte gebeurtenissen geplaatst te worden", zegt ze. "Je staat er alleen voor en komt meestal bij mensen die je nog niet eerder hebt gezien. Wat ons werk bijzonder maakt is dat we zorg verlenen aan mensen die we nog niet kennen. Het maakt ons niet afstandelijk hoor, maar de verpleegtechnische handelingen staan in ons werk wel centraal."

Een facet dat Puck niet onvermeld wil laten is de collegiale ondersteuning die het MTH-Team te bieden heeft aan andere thuiszorgteams van ZINN. Ze zegt: "In de thuiszorg sta je er 's avonds alleen voor en dan is het toch prettig dat je bij een lastige situatie even kunt sparren met iemand van het MTH-Team. Collega's mogen ons gerust bellen hoor."

### Niet zo zichtbaar

Puck weet dat nauwkeurigheid een vereiste is. Fouten kunnen ernstige gevolgen hebben, maar die worden volgens haar voorkomen doordat er wordt gewerkt met goede protocollen. Medicatie wordt verstrekt onder verantwoordelijkheid van een arts. "Het is uitdagend werk en dat vind ik juist mooi. Het is wel jammer dat we binnen ZINN niet zo zichtbaar zijn en dat is ook begrijpelijk: we zijn altijd op pad." Puck vindt het leuk om iets over haar werk te kunnen vertellen, zodat collega's haar team in de toekomst nog beter weten te vinden.

\*Dit artikel is een samenvatting van een artikel dat wij maakten voor de KennisDeler van de VVAR van ZINN.

## Ouderen op stap in Harens Lyceum



Een oudere dame maakt contact met schooljeugd

**Contact tussen generaties helpt om wederzijds begrip te bevorderen. Soms lijkt het of ouderen en jongeren elkaars natuurlijke tegenspelers zijn, maar dat beeld klopt meestal niet.**

In de ZINN gebouwen komen geregeld jonge mensen om kennis te maken met de zorg voor ouderen. Studenten, maar ook scholieren. Tussen het Harens Lyceum en De Dilgt in Haren bestaat bijvoorbeeld een warme band. Met enige regelmaat komen leerlingen een paar uurtjes langs om koffie te drinken met bewoners. Op 12 mei werden de rollen eens omgedraaid. Bezoekers van de ZINN Buurthuiskamer gingen op stap in het Harens Lyceum.

Zij bezochten een klas die bezig was met handvaardigheid en daarna maakten zij een wandelingetje door de school en mengden zij zich met scholieren. Zo ontstonden onderweg enthousiaste gesprekken, waarbij het opviel dat de ouderen van alles wilden weten over het schoolleven van 2026. Zelf zaten zij 60 of 70 jaar geleden op school. Leerlingen reageerden positief, met een lach en een verhaal. Het bezoek werd afgesloten met een broodjeslunch, door de school verzorgd.



# Wat is er te beleven?

Kijk voor actuele informatie op [www.zinnzorg.nl](http://www.zinnzorg.nl) (Wat is er te beleven?)  
Onder voorbehoud van drukfouten.

## Deelnemen aan de activiteiten?

Dat kan met de **ZINNPas**. U kunt een ZINNPas aanschaffen voor € 20,50 per maand per persoon.

Ook als u revalideert bij ZINN kunt u een ZINNPas aanschaffen. Na uw revalidatietraject bij ZINN wordt de ZINNPas automatisch stopgezet.

\* De activiteiten met een \* zijn alléén toegankelijk als u in het bezit bent van de ZINNPas.

Alleen voor de ZINNTours wordt een bijdrage gevraagd (zie flyer).

U kunt een ZINNPas aanvragen via de EVV-er van de locatie.

Meer informatie over de activiteiten in De Brink:  
Hanneke Steenpoorte 06-16168501 of Agnes van Linschoten 06-30596327

## DE BRINK - JUNI

### MAANDAG 1 JUNI

> 10.30-11.15 uur Restaurant  
**Vrolijke noot met Bob**

> 14.30-16.00 uur Restaurant  
**Beweegbingo**

Georganiseerd door GLV Idun,  
studievereniging Biologie

### DINSDAG 2 JUNI

> 14.30-16.00 uur Grand Café  
**Bingo PG\***

Voor bewoners met dementie

> 15.00-16.00 uur Restaurant  
**Sjoelen\***

### WOENSDAG 3 JUNI

> 13.15-14.00 uur Grand Café  
**Bewegen met Coriene**

Voor individueel wonen

> 15.00-16.00 uur Restaurant  
**Jeu de Boules**

> 19.30-21.00 uur Restaurant  
**Bingo IW/SOM/REVA\***

### DONDERDAG 4 JUNI

> 15.00-16.00 uur Grand Café  
**Christelijke zangmiddag**

### VRIJDAG 5 JUNI

> 10.15-11.15 uur Grand Café  
**Mannenclub\***

Diverse gespreksonderwerpen  
Voor leden, aanmelden via WelZINN

> 14.30-16.00 uur Restaurant  
**Handwerkclub\***

> 14.30-16.00 uur ZINN locatie de  
**Dilgt**

**Lezing: Mens en Brein:  
Hoe blijf je zo vitaal mogelijk**  
Door Erik Scherder

### ZONDAG 7 JUNI

> 10.15 uur Grand Café  
**Kerkdienst**

Voorganger: M. Ruiter  
Organist: J. Stuivenberg

> 14.30-16.00 uur Restaurant  
**Optreden: Amusementskoor  
De Woldvinken**

### MAANDAG 8 JUNI

> 10.30-11.15 uur Restaurant  
**Vrolijke noot met Koen**

> 14.45-16.00 uur Grand Café  
**Borrelmiddag\***

Met muzikale begeleiding van Jan en  
Greetje

### DINSDAG 9 JUNI

> 14.30-16.00 uur Grand Café  
**Bingo PG\***

Voor bewoners met dementie

> 15.00-16.00 uur Restaurant  
**Sjoelen\***

### WOENSDAG 10 JUNI

10.30-11.30 Grand Café  
**Damesclub\***

Diverse gespreksonderwerpen

> 13.15-14.00 uur Grand Café  
**Bewegen met Coriene**

Voor individueel wonen

> 15.00-16.00 uur Restaurant  
**Jeu de Boules**

> 15.00 uur Grand Café

> Inloop vanaf 14.45 uur  
**Katholieke viering**

Pastor Arjen Jellema  
Voor belangstellenden

### DONDERDAG 11 JUNI

> 14.30-16.00 uur Grand Café  
**Lezing: Op weg naar het WK**

Door Hans Nijland\*  
Oud-directeur van FC Groningen

### VRIJDAG 12 JUNI

> 10.15-11.15 uur Grand Café  
**Mannenclub\***

Diverse gespreksonderwerpen  
Voor leden, aanmelden via WelZINN

> 14.30-16.00 uur Restaurant  
**Handwerkclub\***

### MAANDAG 15 JUNI

> 10.30-11.15 uur Binnentuin  
**Knuffelpaardjes\***

> 14.45-16.15 uur Grand Café  
**Filmmiddag\***

Info volgt

### DINSDAG 16 JUNI

> 14.30-16.00 uur Grand Café  
**Bingo PG\***

Voor bewoners met dementie

> 15.00-16.00 uur Restaurant  
**Sjoelen\***

### WOENSDAG 17 JUNI

> 13.15-14.00 uur Grand Café  
**Bewegen met Coriene**

Voor individueel wonen

> 15.00-16.00 uur Grand Café  
**WK Quiz\***

Door FC Groningen in de Maatschappij

> 19.30-21.00 uur Restaurant  
**Bingo IW/SOM/REVA\***

### DONDERDAG 18 JUNI

> 15.00-16.00 uur Grand Café  
**Christelijke zangmiddag**

### VRIJDAG 19 JUNI

> 10.15-11.15 uur Grand Café  
**Mannenclub\***

Diverse gespreksonderwerpen  
Voor leden, aanmelden via WelZINN

> 14.30-16.00 uur Restaurant  
**Handwerkclub\***

### ZATERDAG 20 JUNI

#### ROZE ZATERDAG



**Deze dag staat in het teken van liefde,  
diversiteit, inclusiviteit en openheid.**

Verdere informatie volgt.

Houd hiervoor het weekbericht in de  
gaten.

### ZONDAG 21 JUNI

> 10.15 uur Grand Café  
**Kerkdienst**

Voorganger: F. Jager  
Organist: G. v.d. Molen

### MAANDAG 22 JUNI

> 10.30-11.15 uur Restaurant  
**Vrolijke noot met Marc**

### DINSDAG 23 JUNI

> 14.00-14.30 uur Restaurant  
**Musicaliedjes en dans**

Door de leerlingen, groep 8 Joseph  
Haydn school

> 14.30-16.00 uur Grand Café  
**Bingo PG\***

Voor bewoners met dementie

> 15.00-16.00 uur Restaurant  
**Sjoelen\***

### WOENSDAG 24 JUNI

10.30-11.30 Restaurant  
**Damesclub\***

Diverse gespreksonderwerpen

> 13.15-14.00 uur Grand Café  
**Bewegen met Coriene**

Voor individueel wonen

> 15.00-16.00 uur Restaurant  
**Jeu de Boules**

### DONDERDAG 25 JUNI

> 15.00-16.00 uur Restaurant  
**Bingo IW/SOM/REVA\***

### VRIJDAG 26 JUNI

> 10.15-11.15 uur Grand Café  
**Mannenclub\***

Diverse gespreksonderwerpen  
Voor leden, aanmelden via WelZINN

> 13.00-16.00 uur Hal  
**Maandmarkt**

> 14.30-16.00 uur Restaurant  
**Handwerkclub\***

### ZONDAG 28 JUNI

> 14.30-16.00 uur Restaurant  
**Optreden: René en Wilma**

### MAANDAG 29 JUNI

> 10.30-11.15 uur Restaurant  
**Vrolijke noot met Bob**

### DINSDAG 30 JUNI

> 14.30-16.00 uur Grand Café  
**Bingo PG\***

Voor bewoners met dementie

> 15.00-16.00 uur Restaurant  
**Sjoelen\***

Meer informatie over de activiteiten in De Burcht:  
Sylvia Westman 06-20289879 of Marissa Bakker 06-57228853

## DE BURCHT - JUNI

Bewaar deze agenda

### MAANDAG 1 JUNI

> 10.00-11.00 uur Gooregtzaal  
**Muzikale inloop**  
**Zanger Tienko**  
Alleen voor bewoners van de  
PG laagbouw en PG hoogbouw

> 14.30-16.00 uur Gooregtzaal  
**Kunstclub\***

### DINSDAG 2 JUNI

> 10.00-11.15 uur Gooregtzaal  
**Repetitie Burchtkoor**

> 14.30-16.00 uur De Serre  
**Bingo\***

### WOENSDAG 3 JUNI

> 10.00-10.30 uur Hsk 5 PG laagbouw  
**ZINN in bewegen**  
**voor de PG afdelingen**  
Voor leden. Contact gaat via  
e.vollinck@zinnzorg.nl of 0598-35 3687

> 14.30-16.00 uur De Serre  
**Handwerken "De vingerhoed"\***  
Voor leden

### DONDERDAG 4 JUNI

> 10.00-11.00 uur Gooregtzaal  
**ZINN in bewegen**  
Voor leden. Contact gaat via  
c.tjassens@zinnzorg.nl of 0598-35 3687

> 14.30-16.00 uur Gooregtzaal  
**Sjoelen en ballenbak\***

### VRIJDAG 5 JUNI

> 10.00-11.15 uur Het plein  
(1e verdieping)  
**Klaverjassen**

> 14.30-16.00 uur ZINN locatie De  
Dilgt

**Lezing: Mens en Brein:**  
**Hoe blijf je zo vitaal mogelijk**  
**Door Erik Scherder**  
Met busvervoer, zie extra flyer  
Opgave gesloten

### ZONDAG 7 JUNI

> Aanvang 10.00 uur Gooregtzaal  
**Kerkdienst**

### MAANDAG 8 JUNI

> 10.00-11.00 uur Gooregtzaal  
**Muzikale inloop Bob Heidema**  
Alleen voor bewoners van de  
PG laagbouw en PG hoogbouw

> 14.30-16.00 uur Gooregtzaal  
**Kunstclub\***

### DINSDAG 9 JUNI

> 14.30-16.00 uur De Serre  
**Bingo\***

### WOENSDAG 10 JUNI

> 10.00-10.30 uur PG laagbouw hsk 5  
**ZINN in bewegen**  
**voor de PG-afdelingen**  
Voor leden. Contact gaat via  
e.vollinck@zinnzorg.nl of 0598-35 3687

> 14.30-16.00 uur De Serre  
**Handwerken "De vingerhoed"\***  
Voor leden

### DONDERDAG 11 JUNI

> 10.00-11.00 uur Gooregtzaal  
**ZINN in bewegen**  
Voor leden. Contact gaat via  
c.tjassens@zinnzorg.nl of 0598-35 3687



> 14.30-16.00 uur Gooregtzaal  
**Sjoelen en ballenbak\***

> 19.00-20.30 uur De Serre  
**Optreden: Jan en Marga**

### VRIJDAG 12 JUNI

> 10.00-11.15 uur Het plein  
(1e verdieping)  
**Klaverjassen**

### MAANDAG 15 JUNI

> 10.00-11.00 uur Gooregtzaal  
**Muzikale inloop: Tienko**  
Alleen voor bewoners van de  
PG laagbouw en PG hoogbouw

> 14.30-16.00 uur Gooregtzaal  
**Kunstclub\***

### DINSDAG 16 JUNI

> 10.00-11.15 uur De Serre  
**Uitvoering Burchtkoor**

> 14.30-16.00 uur De Serre  
**Bingo\***

### WOENSDAG 17 JUNI

> 10.00-10.30 uur PG laagbouw hsk 5  
**ZINN in bewegen**  
**voor de PG-afdelingen**  
Voor leden. Contact gaat via  
e.vollinck@zinnzorg.nl of 0598-35 3687

> 14.00 uur Centrale hal  
**Markt: Modehuis Kort**

> 14.30-16.00 uur De Serre  
**Handwerken "De vingerhoed"\***  
Voor leden

### DONDERDAG 18 JUNI

> 10.00-11.00 uur Gooregtzaal  
**ZINN in bewegen**  
Voor leden. Contact gaat via  
c.tjassens@zinnzorg.nl of 0598-35 3687

> 10.00-11.00 uur Serre  
**Lezing: Op weg naar het WK**  
**Door Hans Nijland\***  
Oud-directeur van FC Groningen

> 14.30-16.00 uur De Serre  
**Sjoelen en ballenbak\***

### VRIJDAG 19 JUNI

> 10.00-11.15 uur Het plein  
(1e verdieping)  
**Klaverjassen**

### ZONDAG 21 JUNI

> Aanvang 10.00 uur Gooregtzaal  
**Kerkdienst**

### MAANDAG 22 JUNI

> 10.00-11.00 uur Gooregtzaal  
**Muzikale inloop: Zanger Koen**  
Alleen voor bewoners van de  
PG laagbouw en PG hoogbouw

> 14.30-16.00 uur Gooregtzaal  
**Kunstclub\***

### DINSDAG 23 JUNI

> 14.30-16.00 uur De Serre  
**Bingo\***

### WOENSDAG 24 JUNI

> 10.00-10.30 uur huiskamer 5 pg  
**laagbouw**  
**ZINN in bewegen**  
**voor de PG afdelingen**  
Voor leden. Contact gaat via  
e.vollinck@zinnzorg.nl of 0598-35 3687

> 14.30-16.00 uur De Serre  
**Handwerken "De vingerhoed"\***  
Voor leden

### DONDERDAG 25 JUNI

> 10.00-11.00 uur Gooregtzaal  
**ZINN in bewegen**  
Voor leden. Contact gaat via  
c.tjassens@zinnzorg.nl of 0598-35 3687

> 14.30-16.00 uur De Serre  
**Sjoelen en ballenbak\***



> 19.00-20.30 uur De Serre  
**Optreden: Janneke De Roo**

### VRIJDAG 26 JUNI

> 10.00-11.15 uur Het plein (1e  
verdieping)  
**Klaverjassen**

### MAANDAG 29 JUNI

> 10.00-11.00 uur Gooregtzaal  
**Muzikale inloop: Tienko**  
Alleen voor bewoners van de PG  
laagbouw en PG hoogbouw

> 14.30-16.00 uur Gooregtzaal  
**Kunstclub\***

### DINSDAG 30 JUNI

> 10.00-11.15 uur Gooregtzaal  
**Repetitie Burchtkoor**

> 14.30-16.00 uur De Serre  
**Bingo\***

Meer informatie over de activiteiten in De Dilgt: Clementien Timmer 06-82151013,  
Janny de Jong 06-13330110, Christa Kater 06-83136134 of Leonie Heerema 06-12825949.

## DE DILGT - JUNI

Bewaar deze agenda

### MAANDAG 1 JUNI

> 10.00-11.15 uur Oranje zaal

#### De puzzelaar

Voor de bewoners van individueel wonen, somatiek, revalidatie & de woontorens

> 10.00-10.45 uur Grand Café

#### Bewegen met Esmee

Voor de bewoners van individueel wonen, somatiek, BHK & de woontorens

> 14.30-16.00 uur Tussen de liften

#### Jeu de boules

Voor de bewoners van individueel wonen, somatiek en revalidatie

> 14.30-16.00 uur Oranje zaal

#### Schilderen met Henny\*

Deelnemers bekend  
Opgave bij WelZINN

### DINSDAG 2 JUNI

> 10.30-11.15 uur Bach

#### Kinderdagverblijf: Villa Kiekeboe

Bewoners van Bach

> 13.00-16.00 uur Bij de ingang v/d

#### Dilgt

#### Markt

Voor iedereen

> 14.00-16.00 uur Restaurant

#### Schaken/Dammen



-Wij zoeken nieuwe leden voor schaken en dammen-

Voor de bewoners van individueel wonen, somatiek, revalidatie, BHK & de woontorens

> 14.00-15.00 uur Bibliotheek

#### Digitaal uurtje met Tineke

Voor iedereen

> 14.30-16.00 uur Restaurant

#### Handwerken\*

Voor de bewoners van individueel wonen, somatiek, revalidatie & de woontorens

> 15.00-16.00 uur Oranje zaal

#### Gespreksgroep 1

Deelnemers bekend

> 19.30-21.00 uur Restaurant

#### Bingo\*

Voor de bewoners van individueel wonen, somatiek, revalidatie, NAH & de woontorens

### WOENSDAG 3 JUNI

> 10.00-11.15 uur Grand Café

#### Bingo PG\*

De woningen & de cirkel

> 15.00-16.00 uur Activiteitenruimte

#### PG

#### Kegelen PG

Woning 1 t/m 8

### DONDERDAG 4 JUNI

> 10.30-11.15 uur Grand Café

#### Repetitie PG koor\*

Deelnemers bekend

Opgave via WelZINN

> 14.30-16.00 uur Restaurant

#### Bloemenbingo\*

Voor de bewoners van individueel wonen, somatiek, revalidatie, Buurthuiskamer, NAH & de woontorens

### VRIJDAG 5 JUNI

> 10.15-11.15 uur Restaurant

#### De vrolijke noot met Joop

Voor iedereen

> 14.30-15.00 uur Activiteitenruimte

#### Bewegen met Mariel

Woning 1 t/m 4

> 14.30-16.00 uur Restaurant

#### Lezing: Mens en Brein:

#### Hoe blijf je zo vitaal mogelijk

Door Erik Scherder

Opgave gesloten

15.00-16.30 uur Grand Café

#### Repetitie: Dilgtkoor o.v.b.\*

Deelnemers bekend

Opgave via WelZINN

> 15.30-16.00 uur Tussen de liften PG

#### Bewegen met Mariel

Woning 5 t/m 8

### ZONDAG 7 JUNI

> 14.30-16.00 uur Restaurant

#### Optreden: Saxofonkwintet Opus 5

### MAANDAG 8 JUNI

> 10.00-11.15 uur Oranje zaal

#### De puzzelaar

Voor de bewoners van individueel wonen, somatiek, revalidatie & de woontorens

> 10.00-10.45 uur Grand Café

#### Bewegen met Esmee

Voor de bewoners van individueel wonen, somatiek, BHK & de woontorens

> 14.30-16.00 uur Blauwe zaal

#### Schilderen met Mahi & Bernardy\*

Deelnemers bekend

Opgave bij WelZINN

> 14.30-16.00 uur Oranje zaal

#### Tempo Doeloe\*

Deelnemers bekend

Opgave via WelZINN

> 14.30-16.00 uur Tussen de liften

#### Jeu de boules

Voor de bewoners van individueel wonen, somatiek en revalidatie

### DINSDAG 9 JUNI

> 10.30-11.15 uur Woning 7/8

#### Kinderdagverblijf: Villa Kiekeboe

#### Bewoners van woning 7/8

> 14.00-16.00 uur Restaurant

#### Schaken/Dammen

-Wij zoeken nieuwe leden voor schaken en dammen-

Voor de bewoners van individueel wonen, somatiek, revalidatie, BHK & de woontorens

> 14.30-16.00 uur Restaurant

#### Handwerken\*

Voor de bewoners van individueel wonen, somatiek, revalidatie & de woontorens

> 14.30-16.15 uur Oranje zaal

#### Bloemschikken\*

De Brinken & Woontorens

Deelnemers bekend

Opgave bij WelZINN

> 19.30-21.00 uur Restaurant

#### Bingo\*

Voor de bewoners van individueel wonen, somatiek, revalidatie, NAH & de woontorens

### WOENSDAG 10 JUNI

> 10.00-11.15 uur Grand Café

#### Bingo PG\*

De woningen & de cirkel

> 15.00-16.00 uur Activiteitenruimte

#### PG

#### Kegelen PG

Woning 1 t/m 8

### DONDERDAG 11 JUNI

> 10.15-11.30 uur Grand Café

#### Beweegbingo met Jael

Deelname naar opgave

> 10.30-11.15 uur Activiteitenruimte

#### PG

#### Repetitie PG koor\*

Deelnemers bekend

Opgave via WelZINN

> 13.00 uur

#### ZINNTours:

#### Struisvogelhouderij Boerakker

Deelname na opgave

### VRIJDAG 12 JUNI

> 10.15-11.15 uur Restaurant

#### De vrolijke noot met Jacob

Voor iedereen

> 14.30-15.00 uur Activiteitenruimte

#### Bewegen met Mariel

Woning 1 t/m 4

15.00-16.30 uur Grand Café

#### Repetitie: Dilgtkoor\*

Deelnemers bekend

Opgave via WelZINN

> 15.30-16.00 uur Tussen de liften PG

#### Bewegen met Mariel

Woning 5 t/m 8

### ZONDAG 14 JUNI

10.00 uur Grand Café

#### Kerkdienst

> 14.30 uur rode/gele zaal

#### Kerkdienst PG

De woningen en de Cirkel

### MAANDAG 15 JUNI

> 10.00-11.15 uur Oranje zaal

#### De puzzelaar

Voor de bewoners van individueel wonen, somatiek, revalidatie & de woontorens

> 10.00-10.45 uur Grand Café

#### Bewegen met Esmee

Voor de bewoners van individueel wonen, somatiek, BHK & de woontorens



> 14.30-16.00 uur Tussen de liften

#### Jeu de boules

Voor de bewoners van individueel wonen, somatiek en revalidatie

> 14.30-16.00 uur Oranje zaal

#### Schilderen met Henny\*

Deelnemers bekend

Opgave bij WelZINN

Meer informatie over de activiteiten in De Dilgt: Clementien Timmer 06-82151013, Janny de Jong 06-13330110, Christa Kater 06-83136134 of Leonie Heerema 06-12825949.

## VERVOLG DE DILGT - JUNI

### DINSDAG 16 JUNI

> **10.30-11.15 uur Verdi Kinderdagverblijf: Villa Kiekeboe**  
Bewoners van de Verdi

> **14.00-16.00 uur Restaurant Schaken/Dammen**  
*-Wij zoeken nieuwe leden voor schaken en dammen-*  
Voor de bewoners van individueel wonen, somatiek, revalidatie, BHK & de woontorens

> **14.00-15.00 uur Bibliotheek Digitaal uurtje met Tineke**  
Voor iedereen

> **14.30-16.00 uur Restaurant Handwerken\***  
Voor de bewoners van individueel wonen, somatiek, revalidatie & de woontorens

> **15.00-16.00 uur Oranje zaal Gespreksgroep 2**  
Deelnemers bekend  
Opgave via WelZINN

> **19.30-21.00 uur Restaurant Bingo\***  
Voor de bewoners van individueel wonen, somatiek, revalidatie, NAH & de woontorens

### WOENSDAG 17 JUNI

> **10.00-11.15 uur Grand Café Bingo PG\***  
De woningen & de Cirkel

> **13.00 uur ZINNtours: Struisvogelhouderij Boerakker**  
Deelname na opgave

> **15.00-16.00 uur Activiteitenruimte PG Kegelen**  
De woningen & de Cirkel

> **19.30-21.00 uur Restaurant Talentenshow**  
Voor iedereen

### DONDERDAG 18 JUNI

> **10.30-11.15 uur Grand Café Repetitie PG koor\***  
Deelnemers bekend  
Opgave via WelZINN

> **14.30 uur Grand Café Lezing: Op weg naar het WK Door Hans Nijland\***  
Oud-directeur van FC Groningen  
Voor de bewoners van individueel wonen, somatiek, revalidatie en de woontorens

### VRIJDAG 19 JUNI

> **10.15-11.15 uur Restaurant De vrolijke noot met Tienko**  
Voor iedereen

> **14.30-15.00 uur Activiteitenruimte Bewegen met Mariel**  
Woning 1 t/m 4

> **14.45-15.45 uur Grand Café Christelijke zangmiddag**  
Voor iedereen

> **15.30-16.00 uur Tussen de liften PG Bewegen met Mariel**  
Woning 5 t/m 8

### MAANDAG 22 JUNI

> **10.00-11.15 uur Oranje zaal De puzzelaar**  
Voor de bewoners van individueel wonen, somatiek, revalidatie & de woontorens

> **10.00-10.45 uur Grand Café Bewegen met Esmee**  
Voor de bewoners van individueel wonen, somatiek, BHK & de woontorens

> **14.30-16.00 uur Blauwe zaal Schilderen met Mahi & Bernardy\***  
Deelnemers bekend  
Opgave bij WelZINN

> **14.30-16.00 uur Oranje zaal Tempo Doeloe\***  
Deelnemers bekend  
Opgave via WelZINN

> **14.30-16.00 uur Tussen de liften Jeu de boules**  
Voor de bewoners van individueel wonen, somatiek en revalidatie

### DINSDAG 23 JUNI

> **10.30-11.15 uur Mozart Kinderdagverblijf: Villa Kiekeboe**  
Bewoners van de Mozart

**10.45 uur Grand Café FC Groningen-Bewegen**  
Deelnemers bekend

> **14.00-16.00 uur Restaurant Schaken/Dammen**  
Voor de bewoners van individueel wonen, somatiek, revalidatie, BHK & de woontorens

> **14.30-16.15 uur Oranje zaal Bloemschikken\***  
Ossemarkt/Rademarkt & Stationsplein  
Deelnemers bekend  
Opgave bij WelZINN

> **14.30-16.00 uur Restaurant Handwerken\***  
Voor de bewoners van individueel wonen, somatiek, revalidatie & de woontorens

> **19.30-21.00 uur Restaurant Bingo\***  
Voor de bewoners van individueel wonen, somatiek, revalidatie, NAH & de woontorens

### WOENSDAG 24 JUNI

> **10.00-11.15 uur Grand Café Bingo PG\***  
De woningen & de cirkel

> **15.00-16.00 uur Activiteitenruimte PG Kegelen PG**  
Woning 1 t/m 8

**15.00-16.00 uur Grand Café Culturele activiteit: Lezing over Blikkenmuseum Uithuizermeeden\***  
Voor de bewoners van individueel wonen, somatiek, revalidatie en de woontorens

### DONDERDAG 25 JUNI

> **10.30-11.15 uur Grand Café Repetitie PG koor\***  
Deelnemers bekend  
Opgave via WelZINN

> **14.30-16.15 uur Grand Café Bloemschikken PG\***  
Deelname na opgave

### VRIJDAG 26 JUNI

> **10.15-11.15 uur Restaurant De vrolijke noot met Jacob**  
Voor iedereen

> **14.30-15.00 uur Activiteitenruimte Bewegen met Mariel**  
Woning 1 t/m 4

**15.00-16.30 uur Grand Café Repetitie: Dilgtkoor\***  
Deelnemers bekend  
Opgave via WelZINN

> **15.30-16.00 uur Tussen de liften PG Bewegen met Mariel**  
Woning 5 t/m 8

### ZONDAG 28 JUNI

> **10.00 uur Grand Café Kerkdienst**

### MAANDAG 29 JUNI

> **10.00-11.15 uur Oranje zaal De puzzelaar**  
Voor de bewoners van individueel wonen, somatiek, revalidatie & de woontorens

> **10.00-10.45 uur Grand Café Bewegen met Esmee**  
Voor de bewoners van individueel wonen, somatiek, BHK & de woontorens

> **14.30-16.00 uur Tussen de liften Jeu de boules**  
Voor de bewoners van individueel wonen, somatiek en revalidatie

> **14.30-16.00 uur Oranje zaal Schilderen met Henny\***  
Deelnemers bekend  
Opgave bij WelZINN



### DINSDAG 30 JUNI

> **10.30-11.15 uur BHK Kinderdagverblijf: Villa Kiekeboe**  
Bezoekers van de Buurthuiskamer

> **14.00-16.00 uur Restaurant Schaken/Dammen**  
*-Wij zoeken nieuwe leden voor schaken en dammen-*  
Voor de bewoners van individueel wonen, somatiek, revalidatie, BHK & de woontorens

> **14.00-15.00 uur Bibliotheek Digitaal uurtje met Tineke**  
Voor iedereen

> **14.30-16.00 uur Restaurant Handwerken\***  
Voor de bewoners van individueel wonen, somatiek, revalidatie & de woontorens

> **19.30-21.00 uur Restaurant Bingo\***  
Voor de bewoners van individueel wonen, somatiek, revalidatie, NAH & de woontorens

Meer informatie over de activiteiten in De Es:  
Stefanie Kothuis-Hagedoorn 06-13286470 of Marijke Veen 06-13161486

## DE ES - JUNI

Activiteiten voor individueel wonen, somatiek en de Buurthuiskamer zijn ook te bezoeken door bewoners van de Beukenhorst.

### MAANDAG 1 JUNI

> 13.30 uur Restaurant  
Klaverjassen

### DINSDAG 2 JUNI

> 10.30 uur Café  
Creatief kleuren\*

> 14.30 uur Restaurant  
Bingo\*

> 19.30 uur Restaurant  
Repetitie Hunzevaarders

### WOENSDAG 3 JUNI

> 10.30 uur Restaurant  
Handwerken\*



> 10.45 uur Restaurant  
Bewegen met Celine

> 14.30 uur Café  
Schilderclub\*

Voor somatiek, individueel wonen en  
Beukenhorst

### DONDERDAG 4 JUNI

> 10.30 uur Restaurant  
Vrolijke noot met Tienko

> 14.30 uur Restaurant  
Kegelen

### VRIJDAG 5 JUNI

> 10.30 uur Café  
Christelijke zangochtend

> 10.45 uur MFR 1  
Hersengymnastiek  
Voor somatiek

> 14.30 uur ZINN locatie de Dilgt  
Lezing: Mens en Brein:  
Hoe blijf je zo vitaal mogelijk  
Door Erik Scherder  
Opgave gesloten

### ZONDAG 7 JUNI

> 15.30 uur Café  
Kerkdienst

Voorganger: ds. G. de Klein

### MAANDAG 8 JUNI

> 13.30 uur Restaurant  
Klaverjassen

### DINSDAG 9 JUNI

> 10.30 uur Café  
Creatief kleuren\*

> 14.30 uur Restaurant  
Bingo\*

> 19.30 uur Restaurant  
Repetitie Hunzevaarders

### WOENSDAG 10 JUNI

> 10.30-12.00 uur Restaurant  
Handwerken\*

> 10.45 uur Restaurant  
Bewegen met Celine



> 14.30 uur Restaurant  
WK Voetbal quiz  
Door FC Groningen in de maatschappij

### DONDERDAG 11 JUNI

> 10.30 uur Restaurant  
Vrolijke noot met Koen

> 14.30 uur Restaurant  
Kegelen

### VRIJDAG 12 JUNI

> 10.45 uur MFR 1  
Hersengymnastiek  
Voor somatiek

### MAANDAG 15 JUNI

> 14.30 uur Restaurant  
Klaverjassen

### DINSDAG 16 JUNI

> 10.30 uur Café  
Creatief kleuren\*

> 10.45 uur MFR-1  
Gespreksgroep  
Deelnemers bekend

> 14.30 uur Restaurant  
Bingo\*

> 19.30 uur Restaurant  
Repetitie Hunzevaarders

### WOENSDAG 17 JUNI

> 10.30-12.00 uur Restaurant  
Handwerken\*

> 10.45 uur Restaurant  
Bewegen met Celine

> 14.30 uur Café  
Schilderclub\*

Voor somatiek, individueel wonen en  
Beukenhorst

### DONDERDAG 18 JUNI

> 10.30 uur Restaurant  
Vrolijke noot met Tienko

> 13.00 uur Vertrek hoofdingang  
ZINNtours de Es  
Deelname na opgave

> 14.30 uur Restaurant  
Kegelen

### VRIJDAG 19 JUNI

> 10.30 uur Café  
Christelijke zangochtend

> 10.45 uur MFR 1  
Hersengymnastiek  
Voor somatiek

### ZONDAG 21 JUNI

> 15.30 uur Café  
Kerkdienst  
Voorganger: Dhr. J. A. Nijland

### MAANDAG 22 JUNI

> 14.30 uur Restaurant  
Klaverjassen

> 14.30 uur Café  
Bloemschikken\*  
Deelname na opgave

### DINSDAG 23 JUNI

> 10.30 uur Café  
Creatief kleuren\*

> 14.30 uur Restaurant  
Bingo\*

> 19.30 uur Restaurant  
Repetitie Hunzevaarders

### WOENSDAG 24 JUNI

> 10.30-12.00 uur Restaurant  
Handwerken\*

> 10.45 uur Restaurant  
Bewegen met Celine

Voor individueel wonen, somatiek en  
buurthuiskamer

> 14.30 uur Restaurant  
Bewegen op muziek

Door FC Groningen in de maatschappij

> Aansluitend om 15.00 uur  
Lezing: Op weg naar het WK  
Door Hans Nijland\*

Oud-directeur van FC Groningen

### DONDERDAG 25 JUNI

> 10.30 uur Restaurant  
Vrolijke noot met Bob

> 13.00 uur Vertrek hoofdingang  
ZINNtours de Beukenhorst

> 14.30 uur Restaurant  
Kegelen

### VRIJDAG 26 JUNI

> 10.45 uur MFR 1  
Hersengymnastiek  
Voor somatiek

### MAANDAG 29 JUNI

> 13.30 uur Restaurant  
Klaverjassen

### DINSDAG 30 JUNI

> 10.30 uur Café  
Creatief kleuren\*

> 14.30 uur Restaurant  
Bingo\*

> 19.30 uur Restaurant  
Repetitie Hunzevaarders

Meer informatie over de activiteiten in De Pelster:  
Henny Serier 06-13814364

## DE PELSTER - JUNI

Bewaar deze agenda

### DINSDAG 2 JUNI

> 10.00-11.30 uur Restaurant  
Creatieve ochtend\*

### WOENSDAG 3 JUNI

> 14.30-16.00 uur Restaurant  
Bingo\*

### DONDERDAG 4 JUNI

> 10.30-11.30 uur Restaurant  
Gezellige ochtend  
Met het Ook Fijn Theater

### ZATERDAG 6 JUNI

> 14.30-16.00 uur Restaurant  
Optreden zanger Wiebo vd Schaaf

### DINSDAG 9 JUNI

> 10.00-11.30 uur Restaurant  
Creatieve ochtend\*

### WOENSDAG 10 JUNI

> 10.00-11.30 uur Restaurant  
Hersengym

### DONDERDAG 11 JUNI

> 14.30-16.00 uur Restaurant  
Bingo\*

### VRIJDAG 12 JUNI

> 10.15-11.15 uur Restaurant  
Zingen met Tienko

### DINSDAG 16 JUNI

> 10.30 uur Restaurant  
WK quiz met FC

### WOENSDAG 17 JUNI

> 10.00-11.30 uur Restaurant  
Hersengym

### DONDERDAG 18 JUNI

> 14.30-16.00 uur Restaurant  
Bingo\*

### DINSDAG 23 JUNI

> 10.00-11.30 uur Restaurant  
Creatieve ochtend\*

### WOENSDAG 24 JUNI

> 10.30 uur Restaurant  
Lezing: Op weg naar het WK  
Door Hans Nijland\*  
Oud-directeur van FC Groningen

### DONDERDAG 25 JUNI

> 14.30-16.00 uur Restaurant  
Bingo\*

### DINSDAG 30 JUNI

> 10.00-11.30 uur Restaurant  
Creatieve ochtend\*

# Ondervoeding in de zorg ligt op de loer

Ondervoeding in de ouderenzorg? Dat zal bij ZINN toch niet gebeuren met volle koelkasten, drie keuzemenu's en zorgzame medewerkers? Lisanne Pomper (diëtiste van ZINN) geeft het antwoord.



Lisanne Pomper, diëtiste

### De basis

Een mens heeft voeding nodig om te functioneren. Geen mens is gelijk, maar je kunt volgens Lisanne in zijn algemeenheid wel zeggen wat ieder mens ongeveer nodig heeft (zie schema). Wat opvalt is dat we vooral moeten letten op de goede voedingsstoffen die wij tot ons nemen en daar dan de juiste

gerechten bij zoeken. In haar werk redeneert Lisanne andersom: "Ik breng bij onze bewoners eerst in kaart wat ze op een dag allemaal eten en daarna reken ik uit welke voedingsstoffen erin zitten. Het kan gebeuren dat iemand de hele dag van alles eet, maar toch niet het juiste pakket aan voedingsstoffen binnenkrijgt."

### Tussendoortjes

Het gevoel van 'lekkere trek' of 'honger' begint in de hersenen. Lisanne zegt dat dit 'alarm-systeem' kan weigeren door medicijngebruik of dementie. Voorbeelden: geen eetlust terwijl er juist wél voeding nodig is of: 'altijd eetlust', ook als er geen voeding nodig is. "In die gevallen moeten wij zorgen dat mensen toch hun dagelijkse voedingsstoffen binnen krijgen door ze te informeren en motiveren", zegt Lisanne. "Gezonde tussendoortjes zijn goed. Ze bevatten de noodzakelijke voedingsstoffen, zoals vezels en eiwitten." Waar de diëtisten erg op letten is de gelijkmatige verdeling van voedingsstoffen op een dag.

### Komt het voor?

Dan komen we terug bij de vraag of bij ZINN ondervoeding voorkomt. Het antwoord is: ja, maar dan wordt dit hopelijk snel opgemerkt door artsen, woonassistenten en verzorgend personeel, zodat er door de diëtist in overleg met de bewoner kan worden bijgestuurd.

Meer informatie? Mail Lisanne: [dietisten@zinnzorg.nl](mailto:dietisten@zinnzorg.nl)

(Dit artikel is een ingekorte versie van een artikel dat onlangs verscheen in de KennisDeler, een uitgave van de Verpleegkundige en Verzorgende Advies Raad (VVAR) van ZINN.)

## Aanbevolen dagelijkse hoeveelheden voedingmiddelen 70+



Ontbijt



Tussendoor



Warme maaltijd



Tussendoor



Broodmaaltijd



Tussendoor

**Aandachtspunten: 4 zuivelproducten** per dag (totaal 650 ml per dag)

**tenminste 1500 ml vocht** (bied bij elke maaltijd, uitgezonderd warme maaltijd, 2 glazen/koppen drinken aan)

**2 stuks fruit per dag** (waarvan 1 stuks vervangen mag worden door sinaasappelsap of Roosvicee)

**Heeft u tips voor de redactie?**

In de vorm van leuke verhalen of nieuwtjes?

Mail naar [magazinn@zinnzorg.nl](mailto:magazinn@zinnzorg.nl) of geef uw tip door aan het servicepunt van ZINN via **050-585 2000**.

# Veilig een ommetje maken met het Vergeet-Mij-Niet-Pad

## Colofon

### Wie maakt deze krant?

**MagaZINN** verschijnt in alle ZINN locaties rond het eind van de maand. **MagaZINN** draagt bij aan de verbinding tussen cliënten, bewoners, familie, bezoekers, medewerkers en vrijwilligers door korte, goed leesbare en nieuwswaardige artikelen te plaatsen over zeer diverse onderwerpen.

**Redactie:** Hein Bloemink (06-53729366)  
Lisa Berg en Janneke Jager  
**Coördinatie:** Marketing & Communicatie  
**Eindredactie:** Marloes Lok  
**Telefoon:** 050-585 2000  
**Agenda:** WelZINN  
**Druk:** Mediahuis Groningen  
oplage 1250 ex.  
**Vormgeving:** Graphic Fruits  
**Tips?** [magazinn@zinnzorg.nl](mailto:magazinn@zinnzorg.nl)

**Privacy**

*Wij publiceren deze uitgave zowel fysiek als digitaal. De digitale uitgave is in te zien op [www.zinnzorg.nl](http://www.zinnzorg.nl). Heeft u bezwaar tegen publicatie? Laat dit dan even weten aan de redactie: [www.magazinn@zinnzorg.nl](mailto:www.magazinn@zinnzorg.nl). Wij proberen altijd aan uw redelijke bezwaren tegemoet te komen door bijvoorbeeld uw naam, foto of andere persoonsgegevens uit de online uitgave te verwijderen.*



Na de officiële opening gingen de genodigden al aan de wandel



Een herkenbare tegel



Wethouder en een bewoner geven er een klap op: het pad is open!

**Op 13 mei is het eerste Vergeet Mij Niet-pad van ZINN geopend door wethouder Philip Broeksma van de gemeente Groningen en een enthousiaste bewoner van ZINN. Het is een wandelroute van 750 meter rond ZINN locatie De Brink, bedoeld voor mensen met geheugenproblemen.**

**Foefje**

De route is ook voor mensen met dementie gemakkelijk te volgen, want is herkenbaar aan tegels met een fel blauw Vergeet Mij Nietje. Volgens klinisch neuropsycholoog Jeroen Kok kunnen mensen met dementie nog heel goed het foefje leren om de blauwe tegels te volgen. Daardoor wordt het voor hen mogelijk om zonder begeleiding een veilig ommetje door de wijk te maken. Hij adviseert familie en mantelzorgers de route een paar keer te lopen met hun naaste, zodat die het daarna alleen kan. Jeroen zegt dat het van essentieel belang is dat ouderen in beweging blijven, omdat het zowel de mentale als fysieke gezondheid bevordert. Om deze reden was Jeroen één van de initiatiefnemers van dit pad.

**Donateurs**

Door ervaring is bekend dat mensen met dementie meestal voor zich op de grond kijken tijdens het wandelen. Daarom is niet gekozen voor bordjes, maar voor tegels. Een werkgroep heeft het pad gerealiseerd, dat financieel mogelijk werd gemaakt door Stich-

ting Vrienden van ZINN, Scholten Kamminga & Landbouwfonds, ZINN, een anoniem fonds en particuliere donateurs. Wat Jeroen Kok betreft worden ook Vergeet Mij Niet-paden aangelegd bij andere gebouwen van ZINN.

### Wat ouderen ervan vinden

*Aagje Mulder (88)\* zegt: "Wat een ervaring is dit. Dit loopt goed met mijn rollator. Dit pad is gemakkelijk voor mij, want de tegels zijn goed te zien. Ik ga het pad vaker lopen. Ik ben wel een wandelaar en heb zelfs het Pieterpad en de Camino gelopen." En dan is daar Thea Jansen (91). Ze vertelt dat ze graag wandelt, maar dat haar geheugen haar de laatste tijd in de steek laat. Voor haar is het pad de kans om gewoon lekker haar wandelingetjes te blijven maken.*

\*Niet hun echte namen