

Pieters NIEUWS

Jaargang 13 - Nummer 52 - 2026



In deze editie:

- De kracht van wat wel kan
- Nieuwe voorzitter Centrale Cliëntenraad
- Samen eten en koken
- Samen werken aan eigen regie, houvast en verandering



Pieter van Foreest

▶ De kracht van wat wel kan

De mooiste momenten zitten vaak in kleine dingen die iemand zelf kan doen. Even naar buiten, zelf koffie zetten of iets pakken zonder hulp. Daarom richten we ons in de zorg steeds meer op wat mensen wel zelf kunnen en hoe we dat kunnen versterken.

Dit past bij de landelijke beweging en onze vernieuwde strategie. Pieter van Foreest kiest voor een duidelijke koers. Wat de cliënt kan, doet de cliënt zelf en samen waar het nodig is.

Samen sterker in het netwerk rond de cliënt

We stemmen zorg en ondersteuning af samen met de naasten, vrijwilligers, ketenpartners en professionals, zodat iemand regie houdt op zijn leven waarbij alle betrokkenen hetzelfde doel voor ogen hebben. Dat doen we op basis van wederzijds vertrouwen waarbij we ieders talent benutten.

Langer thuis met Multidisciplinair Team Ouderen

Steeds meer ouderen wonen langer thuis. Soms ziet de huisarts dat de gezondheid van zijn patiënt wankel wordt. Dan wil je voorkomen dat het misgaat. Het Multidisciplinair Team Ouderen (MTO) helpt de huisarts hierbij. Het team bestaat onder andere uit een specialist ouderengeneeskunde, een verpleegkundig specialist, een geriater en het sociaal domein.

Wanneer het nodig is, kijkt het team thuis mee naar de gezondheid, het functioneren en de thuissituatie. Zo ontstaat snel een gezamenlijk plan dat voorkomt dat problemen escaleren. De inzet van MTO helpt cliënten langer verantwoord thuis te blijven wonen en vermindert de kans op onnodige ziekenhuisopnames. Het MTO is onderdeel van het Regionaal Integraal Gezondheidsakkoord (RIGA). Het team startte in Delft en werkt inmiddels ook in Pijnacker Nootdorp, Midden Delfland en het Westland.

Samen vernieuwen binnen het verpleeghuis: De Syren Shower

Samen vooruit betekent dat we blijven vernieuwen, in de wijk én op onze locaties. Een voorbeeld is de pilot met de Syren Shower.

Dit innovatieve douchesysteem maakt het mogelijk om bewoners comfortabel op bed te douchen. Dit systeem is op een aantal locaties getest op initiatief van DSW.

Ingrid Kessel van DSW: "Innovatie is voor DSW geen doel op zich, maar een middel om de zorg menselijk en toegankelijk te houden. De Syren shower is daar een mooi voorbeeld van. Het biedt cliënten een fijne douche-ervaring in hun eigen bed en verlaagt de fysieke druk op de zorgverlener. Bovendien bespaart het systeem flink op water en energie; een mooie stap richting duurzame zorg in de regio."

Ook op de werkvloer is de energie voelbaar. Hellen, leerling verzorgende IG, vertelt: "Ik zag direct de voordelen van deze pilot voor ons als zorgmedewerkers, maar zeker ook voor onze cliënten. Ik werd direct enthousiast en mocht meedoen aan deze pilot. Op deze manier kan ik mijn collega's ook weer inspireren."



De eerste resultaten zijn positief. Het douchen is minder inspannend, medewerkers ervaren minder fysieke belasting en het zorgmoment verloopt prettiger voor iedereen.

▶ Jaarplan 2026 van de Cliëntenraad Thuis

Ook dit jaar zal de Cliëntenraad Thuis (CRT) zich weer actief inzetten voor het monitoren en versterken van de belangen van de cliënt. In het jaarplan staan dan ook weer de thema's centraal die direct raken aan het dagelijks leven van mensen die via Pieter van Foreest thuiszorg of hulp thuis ontvangen of een ontmoetingscentrum, revalidatie en herstel, Strandgoed Ter Heijde of Pieters Behandel Praktijk bezoeken.

De kwaliteit van de zorg vormt de basis van dit alles. De cliëntenraad volgt nauwgezet of die zorg aansluit bij de wensen en behoeften van cliënten. Daarbij is er onder anderen aandacht voor continuïteit, bejegening en professionele deskundigheid van zorgverleners. Klanttevredenheid is dus een belangrijk speerpunt. Op de hoogte zijn van de ervaringen van cliënten en hun naasten is hierbij onontbeerlijk. Door signalen, klachten, maar ook positieve feedback te monitoren, draagt de cliëntenraad bij aan verbeteringen in de dienstverlening en aan een open dialoog tussen cliënten en de zorginstelling.

Reablement

Omdat we allemaal ouder worden en zo lang mogelijk zelfstandig thuis willen blijven wonen zijn passende zorg, goede samenwerking en voldoende ondersteuning voor zowel cliënten als mantelzorgers noodzakelijker dan ooit. Binnen het thema 'Reablement' wordt gestuurd op een aanpak die uit-

gaat van wat cliënten (nog) wél kunnen, met als doel het vergroten van zelfredzaamheid en eigen regie. Ook dit draagt bij aan kwaliteit van leven en vertrouwen in het eigen kunnen, mede door middel van domein overstijgende samenwerking en technologie.

Daarnaast monitort de CRT de ontwikkelingen rondom het Volledig Pakket Thuis (VPT). Ook hier wordt gekeken hoe deze passende, professionele en informele vorm van zorg zo goed mogelijk aansluit bij de behoeften van cliënten en of de samenhang tussen zorg, ondersteuning en welzijn goed is geborgd.

Tevens verleent de CRT ook dit jaar weer gevraagd en ongevraagd advies over diverse onderwerpen en worden bijeenkomsten rond relevante thema's bijgewoond. Met deze aandachtspunten vervult de cliëntenraad haar kerntaak: het monitoren en behartigen van de belangen van cliënten, zodat hun stem structureel wordt meegenomen in beleid en uitvoering van de thuiszorg.

Heeft u een vraag of opmerking voor de CRT, stelt u een gesprek op prijs en of heeft u interesse om de CRT te komen versterken als lid? Mail dan naar clienraad-thuis@pietervanforeest.nl.



Nieuwe voorzitter CCR



Per 1 februari 2026 is Joost de Witte gestart als nieuwe onafhankelijk voorzitter van de Centrale Cliëntenraad (CCR). Hij volgt daarmee Han Middelplaats op. Joost is een communicatiestrateg in hart en nieren en heeft als voorzitter

CCR ook bij andere zorginstellingen gewerkt. 'Wanneer ouderen zorg nodig hebben, thuis of in een verpleeghuis, willen zij zo veel mogelijk de regie over hun eigen leven behouden. Hun naasten spelen daarbij een onmisbare rol in. Zij kennen iemand vaak al een leven lang, weten wat iemand belangrijk vindt, waar herinneringen aan vastzitten en wat iemand rust of juist plezier geeft. Dat zie je terug in kleine wezenlijke dingen. Persoonlijke aandacht is gezien worden, bij naam genoemd worden, voelen dat je ertoe doet. Dit draagt bij aan de kwaliteit van leven,' aldus Joost.

Samen herinneringen ophalen met de geheugenkoffer



Niet iedereen staat erbij stil maar de bibliotheek kan een rol van betekenis zijn voor mensen met dementie en hun naasten.

Natuurlijk voor informatie maar ook om materialen te lenen om met elkaar in gesprek te gaan of het geheugen te prikkelen. Zo heeft de bibliotheek in Delft een kast met een speciale collectie en kun je in het Westland een geheugenkoffer aanvragen. Locaties en de ontmoetingscentra maken hier al graag gebruik van maar deze materialen zijn ook te leen voor mantelzorgers en cliënten. Ontmoetingscentrum Kornalijn leent geregeld de geheugenkoffer en dat levert steeds weer waardevolle momenten op. De herkenbare voorwerpen en thema's uit de koffer roepen verhalen op en zorgen voor ontspannen gesprekken. Benieuwd wat er bij u mogelijk is? Vraag ernaar bij uw eigen bibliotheek.

Parkinson-revalidatie dichtbij huis



Sinds enkele maanden kunnen patiënten met Parkinson tijdelijk verblijven op een speciale revalidatieafdeling bij Pieter van Foreest in Delft. Hier oefenen ze, worden sterker en krijgen hun aandoening met medicatie onder controle, zodat ze uiteindelijk weer naar huis kunnen.

De afdeling in De Bieslandhof is de eerste in de regio die volledig is ingericht op Parkinson. Een multidisciplinair team van artsen en verpleegkundigen tot fysiotherapeuten en logopedisten begeleidt de patiënten en werkt

nauw samen met het Reinier de Graaf ziekenhuis. "Deze specialistische afdeling geeft alle kennis en steun die nodig is voor herstel," zegt neuroloog Eline Oudeman. Een mooie stap voor patiënten én hun naasten!

Zorgrobot Tessa bij cliënten thuis



Een klein robotje met een groot hart.

De eerste Tessa's zijn onlangs bij cliënten thuis geïnstalleerd. Deze slimme, spraakgestuurde robot helpt mensen om zelfredzaam te blijven door op het juiste moment vriendelijke herinneringen of bemoedigende berichtjes uit te spreken. Zorgprofessionals en mantelzorgers kunnen deze eenvoudig instellen via een app, zodat de ondersteuning past bij het dagritme en de persoonlijke voorkeuren van de cliënt.

Op dit moment vind er een verkenning plaats binnen de thuiszorg. Vijf wijkteams met twee huisartsenpraktijken zijn betrokken bij dit onderzoek en kijken samen bij welke cliënten Tessa het meeste kan betekenen. De eerste Tessa's zijn met enthousiasme ontvangen.

Pijnacker-Nootdorp weer erkend als dementievriendelijke gemeente



Pijnacker-Nootdorp is voor de tweede keer erkend als dementievriendelijke gemeente. Een mooie erkenning voor de 800 inwoners met dementie en hun naasten en een blijk van sterke inzet en aandacht voor een samenleving waarin mensen met dementie zich gezien en gesteund voelen.

Momenten die het verschil maken



Elke eerste dinsdag van de maand trekt de gastheer van Sonnevanc met een groep bewoners naar

de viskeet voor een gezellige middag biljarten. De mannen kijken er telkens naar uit: een paar potjes biljart, een hapje en een drankje en vooral veel plezier en gezelligheid. Het is een mooi voorbeeld van de kleine momenten die het dagelijks leven van bewoners bijzonder maken. Samen lachen, een praatje maken en aandacht hebben voor elkaar zorgt voor warmte en verbondenheid. Ook voor medewerkers is het inspirerend om te zien hoe zulke momenten bijdragen aan een vertrouwde, fijne omgeving. Zorg met aandacht, plezier en een gevoel van gezien en welkom zijn. Dat of zijn; dat is waar het om draait.

Frisse lucht en gezelligheid bij Ontmoetingscentrum Dock van Delft



Zodra het weer het toelaat, gaan de bezoekers van Ontmoetingscentrum Dock van Delft samen naar buiten voor een voorjaarswandeling. Een fijne manier

om actief bezig te zijn en tegelijk te genieten van alles wat Delft te bieden heeft: van het groen in bloei tot kunst in de stad. De wandelingen bieden ruimte voor ontmoeting in een ontspannen sfeer. Samen in beweging, met aandacht voor elkaar en voor de omgeving.

Iedere maandagmiddag vertrekt de wandelclub voor een stevige wandeling van 1 tot 1,5 uur. Zo blijven onze bezoekers fit en betrokken, terwijl ze samen de lente beleven.

▶ De Bieslandhof in de spotlight

De Bieslandhof is een plek met een lange geschiedenis en een duidelijke blik vooruit. Al jaren staat deze locatie in het teken van zorg, aandacht en ontwikkeling. Dat zie je niet alleen in wat er gebeurt, maar vooral in hoe er wordt gewerkt: met oog voor de mens en ruimte voor nieuwe ideeën.

Wat in 1925 begon als sanatorium groeide uit tot een expertisecentrum voor ouderenzorg. Waar vroeger zorg werd geboden aan mensen met tuberculose en longproblemen, ondersteunt de locatie nu mensen met uiteenlopende gezondheidsvragen.

Zorg met aandacht en expertise

In De Bieslandhof wonen en verblijven mensen met verschillende zorgvragen. Er is gespecialiseerde zorg voor jonge mensen met dementie en voor mensen in de laatste levensfase. De locatie biedt ook specialistische zorg aan mensen met dementie en zeer ernstig probleemgedrag op de D-zep afdeling.

Onderzoek en scholing spelen een belangrijke rol. Er is veel aandacht voor sensorische informatieverwerking, oftewel SI. Dit gaat over hoe mensen prikkels verwerken en hoe de zorg daarop kan aansluiten. Door samen te leren en kennis te bundelen groeit de kwaliteit van zorg continu.

Die ontwikkeling zie je ook terug in de leef- en beleeftuin. De tuin is ontwikkeld vanuit het promotieonderzoek de vitale tuin dat zich richt op het positieve effect van naar buiten gaan. De inrichting nodigt uit tot beleven en bewegen,



zodat mensen zelfstandig en veilig naar buiten kunnen. Bewoners, naasten, medewerkers en vrijwilligers maken hier dagelijks gebruik van.

Samenwerken en samenkomen

Om de beste zorg te bieden werkt De Bieslandhof samen met verschillende ketenpartners op het gebied van CVA-zorg en D-zep. De samenwerking met vrijwilligers en mantelzorgers speelt daarbij een steeds belangrijkere rol. Samen wordt gekeken wat iemand nodig heeft en wie daarin iets kan betekenen. De cliënt heeft hierbij een actieve rol, zodat de zorg aansluit bij wat iemand belangrijk vindt en hoe iemand het leven wil vormgeven. Die gezamenlijke aanpak vormt de basis van het dagelijks werk. De Bieslandhof is meer dan een woonzorglocatie. Aangrenzend liggen de afdelingen revalidatie en herstel. Het gebouw biedt daarnaast onderdak aan het Ontmoetingscentrum Beukenlaan en dient als uitvalsbasis voor het zorgthuis team Delft Oost. Ook Pieters Behandel Praktijk behandelt er thuiswonende mensen in de eerstelijnszorg. Zo komen verschillende vormen van zorg samen op één locatie.

Blik op de toekomst

De Bieslandhof blijft zich ontwikkelen. De locatie zet in op vernieuwing, kennisdeling en samenwerking. Dat gebeurt in de dagelijkse zorg, maar ook door ruimte te bieden aan leren en experimenteren. Samen met cliënten, naasten, het sociale netwerk, vrijwilligers en medewerkers werkt De Bieslandhof aan toekomstbestendige zorg. Het samen blijft daarbij de rode draad.

▶ Samen eten en koken

Samen bezig zijn met eten kan veel veranderen in het dagelijks leven. Een maaltijd bereiden of nieuwe smaken ontdekken geeft niet alleen plezier maar helpt mensen ook om zelf weer meer grip te krijgen op wat ze kunnen en willen. Lekker eten lijkt soms vanzelfsprekend maar het kan iemand juist veel vertrouwen en eigenwaarde geven. Daarom ontstaan binnen Pieter van Foreest mooie initiatieven die laten zien hoe voeding kan bijdragen aan een fijne dag en aan wat mensen zelf nog kunnen doen.

SAMEN KOKEN IN DE ONVERGETELIJKE KOOKCLUB

Iedere maand komt op dinsdagavond bij Ontmoetingscentrum Dock van Delft een kookclub voor jonge mensen (jonger dan 65 jaar) met dementie bij elkaar. Onder begeleiding en samen met hun mantelzorger of naaste zorgt deze club voor een heerlijk driegangendiner. Bij binnenkomst wordt iedereen verwelkomt met een drankje en hapje. Daarna worden de taken verdeeld en gaat iedereen aan de slag. Na een zorgvuldige voorbereiding wordt het diner geserveerd en genuttigd in het gezellige ingerichte Café Vergeet-me-niet.

Ook deelnemen?

Iedere jongere met dementie kan samen met een mantelzorger of andere naaste deelnemen. Onder begeleiding kookt, serveert en eet u een heerlijke maaltijd voor een klein bedrag.



Eén keer per maand (dinsdag) wordt deze gezellige avond georganiseerd. U wordt om 17.00 uur verwacht bij Ontmoetingscentrum Dock van Delft, Ezelveldlaan 276, Delft. De avond eindigt om 20.30 uur. Per kookbijeenkomst kunnen er maximaal tien koppels meedoen. U kunt zich aanmelden door een e-mail te sturen naar ocdockvandelft@pietervanforeest.nl of bel naar 015-5158100.

SAMEN GENIETEN MET DE HAPJESKLAPPER

Logopedisten Mieke en Marije van Pieter van Foreest wilden medewerkers die met eten en drinken werken graag ondersteunen. Zij wilden handvatten bieden om ook voor mensen met kauw- en slikproblemen lekkere en gevarieerde hapjes te kunnen maken. Daarom schreven zij zich in voor de Boven Verwachting Prijs. Met het gewonnen bedrag organiseerden zij workshops waarin samen met collega's werd geëxperimenteerd en geproefd om te ontdekken wat werkt. Daarbij werd inspiratie opgedaan via bestaande initiatieven zoals datisevenslikken.nl en Nutricia. Ook volgden zij met collega's een workshop voor professionals over het

aanpassen van voeding voor mensen met kauw- en slikproblemen. Met alle verzamelde kennis ontwikkelden zij De Hapjesklapper.

De Hapjesklapper

In deze praktische receptenbundel staan recepten voor hapjes die passen bij verschillende slikadviezen. Zo kunnen ook mensen met kauw- of slikproblemen blijven genieten van herkenbare smaken op een veilige en passende manier. De Hapjesklapper laat zien dat er vaak meer mogelijk is dan gedacht en kan dienen als inspiratiebron. Ook is De Hapjesklapper online beschikbaar via www.pietervanforeest.nl.

Samen werken aan eigen regie, houvast en verandering

Eric en Jeanine zijn al bijna zestig jaar samen. Ze deelden altijd lief en leed. Toen Jeanines moeder dementie kreeg, zorgden ze jarenlang intensief voor haar. Dat was soms zwaar maar het liet ook zien wat belangrijk voor hen was. Ze bespraken wat ze zelf wel en niet zouden willen als ze ooit dezelfde ziekte zouden krijgen. Dat legden ze vast bij de huisarts en de notaris.

Een paar jaar na het overlijden van zijn schoonmoeder begon Eric dezelfde kleine veranderingen bij Jeanine te herkennen. Eerst voorzichtig en bijna ongrijpbaar, later steeds duidelijker. Eric: "Ik hield het lang voor mij. Ik keek goed wat er gebeurde en schreef op wat mij opviel. Toen het niet meer te ontkennen was, ging ik het gesprek aan met Jeanine en de kinderen." Daarna volgden stappen naar de huisarts, onderzoeken, doorverwijzingen en de gesprekken met artsen die bleven zeggen dat het geen dementie was. Maar Eric kende zijn vrouw als geen ander. Eric: "Het kon niet anders dan dat het dementie was, voor ons was dat heel helder." Toen in 2024 uiteindelijk toch de diagnose dementie kwam, voelde dat dubbel. Het bracht duidelijkheid, maar zette hun wereld op zijn kop.

Mantelzorger en echtgenoot

Eric nam steeds meer taken op zich. Hij regelde indicaties, ziekenhuisafspraken, gesprekken met zorgverleners, het CAK, belastingzaken en alle administratieve zaken die bleven komen. Thuis zorgt hij voor Jeanine. Hij maakt haar wakker, helpt haar met douchen en eten, legt uit waar ze naartoe gaan, herhaalt gesprekken en vangt haar op wanneer ze de draad kwijt is. Eric: "Ik zorg met veel liefde voor Jeanine maar het is ook elke dag opnieuw schakelen en een hoop plannen."

In het ziekenhuis werd hij gewaarschuwd door de arts van zijn vrouw. "U mag niet omvallen en daar moet jezelf voor zorgen." De casemanager herhaalde dat later nog eens. Dat was een moment waarop Eric besepte dat hij het niet alleen kon dragen.

De stap naar het ontmoetingscentrum

Via de casemanager kwamen ze iets meer dan een jaar geleden in contact met Ontmoetingscentrum Pijnacker. Het eerste ontvangst voelde warm. Jeanine mocht een paar dagen komen proefdraaien. Ze zei er weinig over, maar noemde het gezellig. Voor Eric was het wennen. Hij merkte dat hij ineens weer tijd voor zichzelf had. Eric: "Het voelde vreemd maar ergens ook welkom. Ik moest ontdekken hoe mijn wereld eruitzag wanneer Jeanine er niet was. Wandelen, een museum bezoeken, vrienden zien. Ik noem het herdefiniëren van mijn leven. Dingen die ik niet meer met Jeanine kan delen, maar die nog steeds bij mij horen en waar ik plezier en ontspanning uthaal."

Jeanine leren kennen

Brigitte werkt in Ontmoetingscentrum Pijnacker. "In de eerste weken moet je een nieuwe cliënt natuurlijk leren kennen. Bij de kennismaking vragen we altijd naar iemands achtergrond, voorkeuren en gewoontes. Maar we kijken ook vooral goed naar de persoon zelf. In het geval van Jeanine zagen we al snel dat eigen regie en controle belangrijk is voor Jeanine. Soms is ze moe en trekt ze zich even terug. Maar zodra er iets in de huiskamer gebeurt dat ze herkent en haar interesse wekt, zoals rummikub, schuift ze meteen naar voren. Dan geeft ze advies en laat ze zien hoeveel kennis er nog in haar zit. Muziek heeft een vergelijkbaar effect. Eric vertelde de medewerkers van het ontmoetingscentrum dat Jeanine hield van de muziek van Fats Domino.

Brigitte: "Als we die muziek opzetten, horen we haar zachtjes meezingen." Eric knikt instemmend. "Ja, ze kent nog steeds alle teksten van zijn liedjes." Dat zijn de momenten waar Brigitte en haar collega's bewust ruimte voor maken. Brigitte: "Het draait om eigen regie en een daginvulling die aansluit op wie iemand is. Niet verplichten, maar uitnodigen. Niet overnemen, maar begeleiden. Als Jeanine moe is, krijgt ze rust. Als ze wil meedoen, wordt ze aangemoedigd. Bewust kleine keuzes geven maakt een groot verschil. Zelf koffie inschenken, zelf bepalen waar ze wil zitten, zelf aangeven of ze wil slapen of juist actief wil zijn. Dat zijn geen details, maar manieren om haar identiteit te behouden."

Een plek waar ook Eric wordt gezien

Voor Eric betekent het ontmoetingscentrum meer dan opvang. Hij voelt zich er gezien. Medewerkers vragen hoe het met hem gaat en of de druk nog te dragen is. Ze denken met Eric mee en passen de ondersteuning aan wanneer dat nodig is. Toen Eric aan zijn ogen geopereerd moest worden, werd er direct meegedacht over een taxiregeling

zodat Jeanine toch naar het ontmoetingscentrum kon blijven gaan. Eric: "De medewerkers van het ontmoetingscentrum, maar ook de casemanager zijn geweldig. Het voelt als een netwerk dat sterk om mij heen staat. Dat had ik van tevoren niet zo verwacht maar ben ik mij het afgelopen jaar er steeds meer bewust van geworden."

Samen op een nieuwe manier

Jeanine gaat nu vier dagen per week naar het ontmoetingscentrum. De overige dagen zijn ze samen. Die tijd is waardevol, ook al is het soms zwaar. Als Eric over haar praat en herinneringen ophaalt, verschijnt er automatisch een glimlach. Als hij vertelt over de moeilijke momenten glinsteren zijn ogen even. Samen met de medewerkers van het ontmoetingscentrum vormt hij nu een hecht team. Iedereen werkt vanuit hetzelfde doel: Jeanine een veilige warme plek geven waar ze zichzelf kan zijn, met zoveel mogelijk eigen regie. En tegelijk Eric ondersteunen zodat hij stevig blijft staan. Dat is samenwerken in de meest pure vorm.



▶ Brigitte (medewerker ontmoetingscentrum) en Eric (echtgenoot van Jeanine)

▶ Frisse zin

Tijd voor iets leuks

Een nieuwe katern in Pieters Nieuws. De frisse zin pagina. Een vrolijke mix van tips waarmee u in beweging blijft, iets lekkers kunt maken, samen op pad kunt, uw geheugen een oefening geeft en gewoon even kunt genieten van kleine geluksmomentjes. Zo houdt u samen met ons uw frisse zin. Iedere dag een beetje energie, plezier en inspiratie!



Bewegmomentje: Stoelgym in 5 minuten

Zet een gezellig muziekje op en doe mee!

1. Schouderrol

Ga rechtop zitten. Rol uw schouders 10 keer rustig naar achteren, daarna 10 keer naar voren.

2. De theekopjes-draai

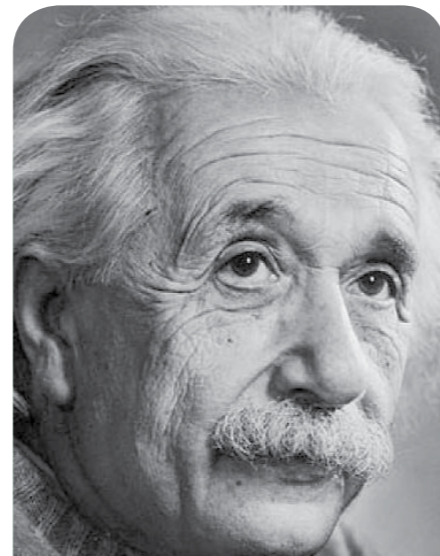
Houd uw handen losjes op uw schoot. Draai uw bovenlichaam langzaam naar links, kijk over uw schouder. Kom terug naar het midden en draai naar rechts. Herhaal 5 keer per kant.

3. Voeten-alfabet

Til één voet een beetje van de grond en "schrijf" met uw tenen de letters A t/m E in de lucht. Wissel van voet.

Klaar? Geef uzelf een schouderklopje.

U bent in beweging geweest!



Breïnbreker Onthoud & Onthul

Lees deze
5 woorden rustig door:

APPEL
FIETS
ZON
KOFFIE
BRUG

Vouw de pagina
2 minuten dicht.
Hoeveel woorden
weet u nog?

Oplossing prijsvraag
december editie

De uitkomst van de
puzzel in de winter
editie was **B** en **C**

De winnaar heeft inmiddels bericht gekregen.



Op pad: Frisse neuzenwandeling

Tijdens deze wandeling gaat u bewust kijken naar kleine dingen die u normaal misschien niet ziet. Zo houdt u uw hoofd scherp en geniet u van de frisse lucht.

Let bijvoorbeeld op:

1. Vogels

Welke vogels ziet of hoort u? Misschien een merel of een kraai?

2. Knoppen aan de bomen

Welke bomen beginnen al voorzichtig uit te lopen?

3. Structuren en vormen

Let eens op oude gevels, de vormen van takken of de verschillende soorten stenen op de stoep.

4. Geluiden

Hoort u de wind, een passerende fiets, de vogels of het ruisen van water?

Extra tip:

Neem een klein notitieboekje of uw telefoon mee en noteer één leuk detail dat u tijdens de wandeling opvalt. Zo kunt u er later nog eens van genieten.

Sudoku

3			8	7	9	
	1	7	2			
4		8		6		
7	4		5		1	2
	2		7	6	9	4
8	3			1	5	6
			6		5	7
				2	8	3
	7		9	5		1



Simpel & Smakelijk

Warme appel
met kaneel

Dit heeft u nodig:

- 2 appels
- 1 theelepel kaneel
- Handje rozijnen
- 1 eetlepel honing
- Klein klontje boter

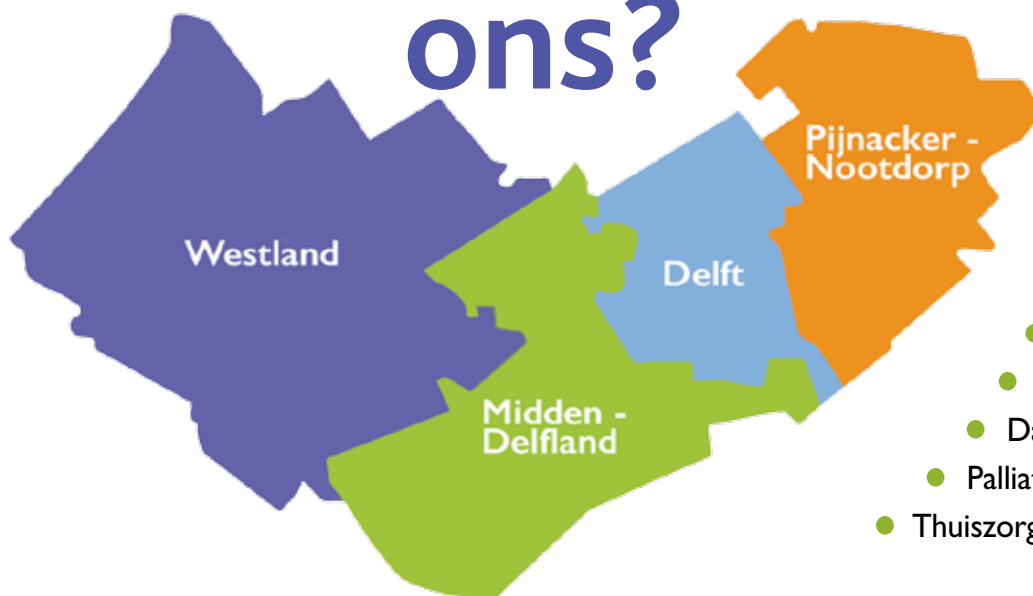
Zo maakt u het:

1. Verwarm de oven voor op 180 graden.
2. Snijd de appels in stukjes.
3. Meng met kaneel, rozijnen en honing.
4. Vet de ovenschaal in met boter en giet het mengsel erin.
5. Bak 20 min tot het lekker ruikt in huis.

Heerlijk met een lepel
yoghurt of gewoon zo.

Geniet
ervan!

Waar vind u ons?



Pieter van Forest

- Volledig Thuis
- Wonen met Zorg
- Geriatrische Revalidatie
- Respijtzorg
- Tijdelijk verblijf
- Eerstelijns behandeling
- Hulp Thuis
- Dagvoorzieningen
- Palliatieve Zorg
- Thuiszorgwinkel

Contact:

Telefoon : 015 515 5000

E-mail : contact@pietervanforest.nl

Postadres: Postbus 118, 2600 AC Delft

Meer informatie:

Scan de QR-code voor meer informatie over onze locaties
QR-code naar



www.pietervanforest.nl/locaties



Online informatie over Pieter van Forest:

- www.pietervanforest.nl
- www.werkenbijpieter.nl
- www.vrijwilligerbijpieter.nl

Colofon

Pieters Nieuws is een uitgave van Pieter van Forest.

Drukwerk:
Sonneveld Grafimedia

Oplage:
4.525

Redactieadres:
Marketing & Communicatie
Kalfjeslaan 2, 2623 AA Delft
pietersnieuws@pietervanforest.nl

Druk- en zetfouten voorbehouden

Fotografie: Gerard Vellekoop



Heeft u een zorgvraag?
015 515 5000

Blijf op de hoogte!

Heeft u een compliment of suggestie, laat het achter op onze website.

Retouradres: Postbus 118, 2600 AC Delft

Port Betaald
Port Payé
Pays-Bas



<<Initialen voorvoegsel achternaam (incl. titel)>>

<<Adresregel 1 (straat - huisnr)>>

<<Adresregel 3 (postc - wpl)>>