

INFOBULLETIN MAART 2019

Op zondag 17 februari een zeer leuke carnavalsmiddag in De Ark met de "Jolige Druif".



Bovenstaande foto's geven een indruk van deze middag.

Redactieadres:

Receptie De Ark

Tel. 29 36 47

receptie.de.ark@careyn.nl

Kopij volgende uitgave;
uiterste aanleverdatum
22 MAART 2019



ZOMERTIJD



In de nacht van zaterdag 30 maart 2019 op zondag 31 maart 2019 gaat de zomertijd in. De klok gaat een uur vooruit, van 02.00 uur naar 03.00, dus een uurtje minder slapen.

HAPJE VAN DE WEEK

Kosten: € 3,- inclusief drankje

06 maart: Geen hapje i.v.m. thema-diner

13 maart: Slaatje

20 maart: Ham/kaas broodje

27 maart: Geen hapje i.v.m. thema-diner

Het restaurant is van 16.00 - 18.00 uur geopend.
Bestellen tot **17.30** uur.



WAT KAN DE GESPECIALISEERD VERZORGENDE PSYCHOGERIATRIE VOOR U DOEN?

Heeft u vragen over de vorm van dementie van uw familie, of over de gedragskenmerken die er bij horen?

Mogelijk kunnen wij u handvatten bieden bij situaties die u moeilijk kunt overzien of uw verwijzen naar de juiste deskundige voor hulp.

Het omgaan met iemand met dementie is moeilijk!

Wij, Gespecialiseerd Verzorgenden Psychogeriatricie zijn te bereiken op het volgende email adres of via onze collega's op de afdeling

Team-GVP-DWONWN01@careyn.nl

Met vriendelijk groet,
Anja Rijsemus en Yvonne van Rijn

DUO FIETS

- U kunt een fietstochtje maken op de DUO fiets. Dit is een fiets voor 2 personen. De bestuurder bedient en bestuurt de fiets. De bijrijder mag meetrappen (hoeft niet). Het is een fiets met trapondersteuning.
- Alleen tijdens kantooruren kunt u bij de receptie de DUO fiets reserveren. De bewoners betalen voor het gebruik van de fiets € 3,00 per dagdeel. Voor meer informatie kunt u terecht bij de receptie.
- Er is een vrijwilliger die graag met u een stukje gaat fietsen. U kunt zich bij de receptie aanmelden voor een fietstocht. De vrijwilliger zal dan een afspraak met u maken.



AFVAL / SIGARETTENBAK

Beste bewoners en bezoekers,
Bij de hoofd in/uitgang van de Ark staat een afval - sigarettenbak. Het **bovenste gedeelte is uitsluitend voor sigaretten/sigarenpeuken**. Helaas wordt hier ook papier en restafval ingegooid. Om brandgevaar te voorkomen verzoeken wij u vriendelijk om **papier en restafval in het onderste gedeelte te gooien**.



NIEUWE REGELING VOOR HET BUSUITJJE

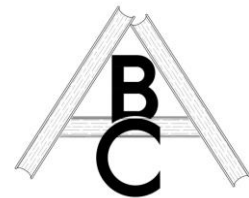


Sinds 1 januari 2019 is de bus nog maar 2 middagen per maand beschikbaar voor De Ark. Deze middagen zijn alleen bedoeld voor de bewoners van De Ark.

Mocht u interesse hebben om een keer mee te gaan, dan kunt U dit melden bij de activiteiten begeleiding.

SENIOREN EN BEWEGEN THUIS

Het nieuwe jaar is alweer 2 maanden oud! De Ark is altijd in beweging en dat geeft positieve energie voor iedereen die in De Ark woont en werkt. Zo ziet u maar hoe “bewegen” iets in gang kan zetten. Misschien een mooi moment om zelf te bedenken wat u aan beweging kunt blijven doen om ook energie te behouden en te krijgen en daarmee uzelf te verwennen. Zelfs de kleinste inspanningen zijn positief voor uw lijf en brein. Het houdt u actief en beweeglijk, ook al lijkt het alsof u een kleine berg moet beklimmen. Hoe fijn is het om samen met alle mensen in De Ark te bewegen naar een mooi 2019 voor uzelf en de Ark.



Ark **B**oeken **C**ontact

Vanaf 15 maart - CAREYN DE ARK WATERINGEN - Mini Bibliotheek.

Het gaat erom dat de Minibieb boeken uitleent aan u of bezoekers in de buurt. Het gaat om het idee dat je met elkaar een plek beheert waar iedereen boeken kan lenen, ruilen of achterlaten. Met elkaar en voor elkaar. Wat is er mooier dan met elkaar boeken te delen. Vaak staan de boeken in de kast nadat ze gelezen zijn, maar met Minibieb kun je er iemand anders blij mee maken. En wie weet kom u ook weer een mooie verrassing tegen in de Minibieb.

ACTIVITEITEN maart

Alle activiteiten vinden plaats in de recreatiezaal.
Bezoekers van de recreatiezaal van De Ark dienen voor o.a. de koffie/thee te betalen. Dit geldt niet voor de bewoners van Careyn De Ark.

Dinsdagen in maart



10.30 uur: **YOGALES.**

Iedere dinsdagochtend Yoga in de kleine zaal.
De les bevat lichaams-, adem-, concentratie- en Ontspanningsoefeningen.

Vrijdag 1 maart



14.00 uur: **NAAI EN VERSTEL**

Tegen een hele kleine vergoeding kunnen de dames uw kleding herstellen.

Zaterdag 2 maart



10.00 uur: **DE ORDE VAN DE GLAZEN STAD.**

Uitreiking van de Orde van De Glazen Stad
Carnavalsvereniging De Jolige Druif zal beslissen wie dit jaar in aanmerking komt voor deze onderscheiding.
U komt toch ook!

Maandag 4 maart



13.30 uur **Senioren Carnaval in de VELO.**

Entree is gratis en u wordt voorzien van een hapje en drankje. Er rijdt een grote bus (met opstap) om de senioren uit Wateringen en Kwintsheul naar VELO te brengen. In deze bus kunnen helaas geen rolstoelen mee. Als u mee wilt, moet u om **13.30 uur** klaarstaan bij de receptie.

Woensdag 6 maart

12.00 uur: **THEMA-DINER FEBRUARIMENU**

Georganiseerd voor de bewoners van de Ark.

Woensdag 6 maart



17.00 uur: **THEMA-DINER FEBRUARIMENU**

Hiervoor reserveren kan **niet** meer.

Kosten zijn € 20,50 per persoon, te betalen of te pinnen op de dag zelf.

Donderdag 7 maart



14.00 uur: **BINGO**

Een bingokaart kost 3 strippen.

Voor de bezoekers van buitenaf geldt dat de zaal pas om 14.00 uur open gaat. Dit is vanwege de tijden van het restaurant.

Vrijdag 8 maart



10.45 uur: **KOFFIECONCERT**

Nu op de vrijdagochtend. Om de veertien dagen speelt Dhr. Jacques Tomey bijna alle verzoeknummers op de piano. Komt u ook luisteren in de zaal?

Dinsdag 12 maart



14.00 uur: **MEEZING-MUZIKALE MIDDAG**

Muziek o.l.v. **Duo Eigenwijs**, bestaand uit Gerard Aalbrecht en Marien van den Berg, twee door de wol geverfde muzikanten. Het duo zal herkenbare liedjes brengen.

Donderdag 14 maart



VAN DER KLOOSTERMODE PRESENTATIE

Om 10.00 uur Modeshow

Vanaf 14.00 uur kledingverkoop

NL DOET



Dit is de grootste vrijwilligersactie van ons land en wordt georganiseerd door het Oranje Fonds.

Vrijdag 15 maart

14.00 uur: **NEDERLAND DOET ... SJOELWEDSTRIJD**

Opening van Mini Bibliotheek Careyn de Ark.

Presentatie Elektrische rolstoel



14.30 UUR: **WIN DE GOUDEN SJOELBEKER**

Wij wrijven de sjoelbak voor het gebruik op met een wollen doek. Gooien een beetje aardappelmeel over de sjoelbak om hem glad te maken en u kunt beginnen.

Kom allen gezellig sjoelen.

Zaterdag 16 maart



10.00 uur: **NEDERLAND DOET... TUINPROJECT**

Vrijwilligers komen naar de Ark om de voortuin aan te pakken en de stoelen schoon te spuiten. De voortuin wordt opgefleurd met nieuwe beplanting. U kunt de komende warme zomerdagen weer gezellig buiten zitten. Vergeet dan niet om een zitkussen mee te nemen.

Woensdag 20 maart



7.30 uur: **PROVINCIALE STATENVERKIEZINGEN**
Leden van de Provinciale Staten worden tegelijkertijd met de leden van de kiescolleges in Bonaire, Sint Eustatius en Saba en de verkiesbare leden van het algemeen bestuur van de waterschappen gekozen. Stembureaus zijn open van 7.30 uur 's ochtends tot 21.00 uur in de avond.

Donderdag 21 maart



14.00 uur: **BINGO**
Een bingokaart kost 3 strippen.
Voor de bezoekers van buitenaf geldt dat de zaal pas om 14.00 uur open gaat. Dit is vanwege de tijden van het restaurant.

Vrijdag 22 maart



NATIONALE PANNENKOEKDAG!
Wij vieren in Nederland de 13e editie van Nationale Pannenkoekdag! De dag dat door heel het land pannenkoeken gebakken worden voor ouderen in de buurt.

15.00 uur: **MUZIKALE CAFÉ-MIDDAG**

15.30 uur: **ALL-AMERICAN PANCAKES**
Bewoners van de Ark die in de zaal aanwezig zijn, ontvangen een pancake.

Woensdag 27 maart

12.00 uur: **THEMA-DINER: MAART MENU**
Georganiseerd voor de bewoners van de Ark.
Geef u **per direct** op bij de receptie van de Ark.

Woensdag 27 maart



17.00 uur: **THEMA-DINER: MAART MENU**
Bewoners van de Ark die 's avonds met een gast(en) aan het Themadiner deel wensen te nemen, kunnen dit **per direct** kenbaar maken bij de receptie.
Niet bewoners kunnen zich opgeven per 4 maart!!
Kosten zijn € 20,50 per persoon, te betalen of te pinnen op de dag zelf.

Donderdag 28 maart



14.00 uur: **VERJAARDAGENMIDDAG**
De jarige bewoners van maart worden in het zonnetje gezet. Ook is er een optreden van het Seniorenkoor "Helemaal Goud".

VASTE EN MAANDELIJKSE ACTIVITEITEN

Iedere week zijn er vaste activiteiten waaraan u deel kan nemen. Voor enkele activiteiten wordt een kleine bijdrage gevraagd. Dit kan betaald worden met de activiteiten strippenkaart van € 10,00 of € 20,00, die u kunt kopen bij de receptie.



Maandagmiddag:	14.00-16.00 uur: Welfare Rode Kruishandwerken 14.00-16.00 uur: De Vereeniging
Dinsdagochtend	10.30-12.00 uur: Jacques speelt alles op de piano (om de week)
Dinsdagmiddag:	14.45-15.30 uur: Bewegen voor ouderen
Dinsdagavond:	19.00-21.00 uur: Spelavond klaverjas/rummikub/sjoelen
Woensdagmiddag:	16.00-18.00 uur: Snackmiddag, zie verder in het infobulletin wat het hapje van de maand is.
Donderdagochtend:	10.15 -11.00 uur: Bewegen voor ouderen
Vrijdagochtend:	09.30-11.30 uur: Bibliotheek
Vrijdagmiddag:	14.00 -16.00 uur: De Vereeniging



VERSTELWERKZAAMHEDEN AAN UW KLEDING

Hebt u kleding waar kleine verstelwerkzaamheden aan nodig zijn? Iedere 1^e vrijdag van de maand is er een vrijwilligster aanwezig in de recreatiezaal om uw kleding te herstellen vanaf 14.00 uur.



ROLSTOELBANDEN OPPOMPEN

Er is een vrijwilliger om de banden van uw rolstoel op te pompen. Geef uw naam door bij de receptie.

Dit geldt niet voor de scootmobiel, hiervoor kunt u terecht bij Meyra Retail en service of fietsenmaker.



CONSUMPTIE VOOR BEZOEKERS VOOR EIGEN REKENING.

Bezoekers van de recreatiezaal van De Ark dienen voor o.a. koffie/thee te betalen.

Dit geldt niet voor de bewoners van Careyn De Ark.

HOE TEVREDEN BENT U OVER DE ARK?

Op ZorgkaartNederland.nl kunt u deze vraag beantwoorden. Het vraagt twee minuten van uw tijd. U kunt onze zorg een cijfer geven en u kunt uw ervaring delen met anderen. Daarmee helpt u nieuwe bewoners. Zij weten dan vooraf meer over deze locatie. De medewerkers gebruiken de website om de zorg nog beter af te stemmen op uw wensen.

Hoe kan ik een waardering plaatsen?

Ga naar de website www.zorgkaartnederland.nl en type in de zoekbalk: Ark, Wateringen. Klik op zoeken en vervolgens op Careyn De Ark. Als u daarna klikt op de oranje knop Waarderen > kunt u cijfers geven. Beschrijf vooral ook uw ervaringen in het open veld. Wanneer u dit artikel digitaal leest, klik dan [hier](#). U kunt dan direct beginnen met uw waardering.

Geef uw waardering op  **Zorgkaart Nederland**
Patiëntenfederatie Nederland

WEERSPREUKEN

Daar is geen maart zo goed of 't sneeuwt op de boer zijn hoed.

Danst het lammetje in maart, april vat het bij de staart.

De eerste donder in maart pakt de elf bij de staart (vis die paait in maart).

De maartse zon en aprilse wind schendt zo menig koningskind.

POSTZEGELS

Heeft u gebruikte postzegels, brillen, hoorapparaten of religieuze artikelen ten bate van de Missie- en Ontwikkelingswerk dan kunt u dit inleveren bij mevrouw Th. Vijverberg-Janssen app. 211.



De opbrengst van 2018 is nog niet bekend, in 2017 was dat € 32.840,-

Er werd financieel geholpen met o.a. een orthopedisch centrum, onderwijs aan vrouwen, een landbouwschool, een plekje voor straatkinderen enz. enz.

Helpt u mee, u kunt ze deponeren in de brievenbus mw. Th. Vijverberg - Janssen app. 211.

Bij voorbaat hartelijk dank,
Mw. Th. Vijverberg-Janssen

KERKELIJKE ACTIVITEITEN



Hieronder volgen de diensten voor de zaterdagen 10.00 uur in : maart

Zaterdag	2 maart	Woord & Communie viering	Charles de Groot
Woensdag	6 maart	Aswoensdag om 10.00 uur	Pastor M. Straathof
Zaterdag	9 maart	Woord & Communie viering	Pastor Paul Mantelaars
Zaterdag	16 maart	Eucharistie viering	Pastor M. Straathof
Zaterdag	23 maart	Woord & Communie viering	De heer Nico Meijer
Zaterdag	30 maart	Gebedsdienst	Ds. R. Lock

Open Ark

Elke 3e woensdag van de maand is er in de kapel een oecumenisch avondgebed. Mensen uit alle kerken werken mee. Het begint om 19.00 uur. U bent van harte welkom in de Kapel op 20 maart 2019.

PUZZEL

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

april
biggetje
bijenkorf
blauwe druifjes
bloemen
bloemknoppen
bollen
eieren
geel
groen
hyacint
insecten
juni
kalfjes

kikkerdril
kitten
kleurig
knollen
konijnen
krokus
kuiken
lammetje
lente
narcis
nestkastje
paren
planten
regenboog

rupsen
sneeuwkllokje
stekjes
tulpenbol
veulen
viooltjes
vlinders
vogelhuisje
vogelnest
vrolijk
zaadjes
zonneshijn

PRIKBORD; dingen die u misschien nog wilt weten!

Beste bewoners,

Denkt u er aan om uw voordeur dicht te doen als u uw appartement verlaat?
Wij willen de bewoners verzoeken om **GEEN KETTING** op de deur te doen. In een noodgeval kunnen de medewerkers er dan niet in om u te helpen!!!

Digitale kabelkrant op uw TV

i.v.m. wijzigingen kunt u momenteel geen **kabelkrant** ontvangen.

Openingstijden Counter / Winkel

Maandag t/m zondag: 09.30 - 17.00 uur
Op woensdag is de counter geopend tot 18.00

GOM Schoonmaakwerkzaamheden

Heeft u een vraag of een klacht inzake de schoonmaak van uw appartement, meldt dit bij de receptie. Receptioniste vermeldt dit in het logboek GOM en medewerkster GOM gaat dit voor u oplossen.

Openingstijden Receptie de Ark

Maandag - vrijdag **09.00 - 17.30 uur**
Zaterdag-zondag **10.00 - 13.00 uur**

Pastoraal medewerker

Wanneer de pastorale medewerker Pastor W. Hoefman of Ds. R. Lock wilt spreken, dan kunt u dit aanvragen bij de receptioniste

Compliment of klacht

Als u een klacht heeft, bespreek deze dan eerst met de medewerker of de eerst verantwoordelijke verzorgende. Meestal wordt in dergelijk gesprek de klacht opgelost. Indien u niet tevreden bent met het antwoord of de oplossing kunt u zich wenden tot de receptie. Tevens kunt u daar ook de klachtenprocedure opvragen.

Beste bezoekers!

Wij verzoeken u om uitsluitend de **hoofdingang** van De Ark te gebruiken, zowel als u het gebouw binnenkomt en het gebouw weer verlaat.

Bezoekers van het **K.S.W.** graag gebruik maken van de **hoofdingang K.S.W.**

Dit is prettiger voor de medewerkers.
Bedankt voor uw medewerking!!!

Vrijwilligers / Activiteiten

Wilt u graag iets weten over vrijwilligerswerk, dan kunt u zich wenden tot Maria Andringa.

Voor activiteiten kunt u zich wenden tot Josephine Varsveld en Cindy Scheepers. Zij zijn te bereiken in De Ark. Tel. 29 36 47.

Bericht voor familieleden

Wanneer u 's avonds laat of 's-nachts het verzorgingshuis binnengaat, wilt u zich dan even melden bij de medewerkers van de verzorging?

Service bus MEYRA

Deze staat op de parkeerterrein van De Ark op **donderdag 14 maart** en op **donderdag 28 maart** van **09.30 tot 10.00 uur**, voor rolstoelen en scoot-mobiels en kleine problemen rollator.