



Thuis in De Lichtkring

Bereikbaarheid teammanager

Karina Crok
Via e-mail
k.crok@careyn.nl of
telefonisch via de receptie op
030-2588614 of 06-52508205

Openingstijden en spreekuren

Grote Zaal

Dagelijks wordt er van 10.00 tot 16.30 uur koffie en thee geschonken.

't Winkeltje

Dinsdag t/m vrijdag van 9.30 uur tot 11.30 uur.

Bloemenstal

Iedere donderdag van 9.30 tot 11.30 uur in de hal

Kapsalon

Reserveren bij de kapster op woensdagmiddag, via de receptie of op 030- 251 51 55

Pedicure (op afspraak)

Annelies Swinkels
Telefoon 06- 17 04 83 01

Schoonheidsspecialiste

Bianca Smaal, op afspraak

SAP

U kunt bij de receptie een afspraak maken met de ouderadviseur voor een bezoek bij u thuis

Joor tandtechniek

Op afspraak.
Tel. 06 19 10 88 67

Huisopticien

Op afspraak, telefoon
0900-2300023

Makker

Hoorspecialist

Iedere 2^e vrijdag van de maand van 10.00uur-10.30uur in de dokterskamer of op afspraak, tel. 030-2660679

Spreekuren huisartsen

Maandag

11.15 uur -12.15 uur

dr. De Bruijn

vrijdag

11.00 uur -12.00 uur

dr. Kootte

Spreekuur SALTRO

Dagelijks van 9.00 tot 9.30 uur op de eerste verdieping

Linnenkamer

Dinsdag en vrijdag tussen 11.30uur - 12.00uur op de 1^e etage

Internetcafé

Informatie over lessen, begeleiding en reserveringen bij de receptie



Telefoon 06-41 96 00 98

Nieuws van de teammanager

Wat mij betreft hebben we een tweeledige zomer gehad. Het begon met een hittegolf en mooi weer, daarna leek het bij tijd en wijlen herfst. Vergelijkbaar was de situatie in het huis. Enerzijds was er een goede samenwerking om met elkaar de best mogelijke zorg te leveren, anderzijds waren er de frustraties door het gevoel van te kort schieten vanwege te weinig mankracht.

Ondanks deze 'verhitte' dagen waarbij niet altijd iemand gedoucht kon worden of op tijd contact gezocht kon worden, zijn het de positieve punten die iedereen op de been houdt. Er zijn leuke activiteiten geweest van uitstapjes, ijs eten tot bezoeken aan de tuinen. Medewerkers merken dat goed communiceren een boel onvrede kan voorkomen. Wanneer je met elkaar en met de bewoners overlegt wat wel mogelijk is, blijkt er vaak meer mogelijk. Bij de pakken neer gaan zitten helpt in ieder geval niet.

Via deze weg wil ik u bedanken voor de dingen die u soms in overleg en soms noodgedwongen zelf hebt gedaan en wil ik alle medewerkers bedanken voor de wijze waarop er is aangepakt, met recht 'roeien met de riemen die er waren'.

Deze tijd en maatschappij doen een beroep op eigen initiatief en participatie, zowel van bewoners, mantelzorgers als van personeel. Je met elkaar verantwoordelijk voelen voor hoe het loopt in een huis.

Dat vraagt om mensen die initiatieven durven te nemen. Verbeteringen komen meestal niet vanzelf, daar is inbreng voor nodig. Ik nodig een ieder oprecht uit om met zaken te komen die anders kunnen en om het samen op te pakken.

*Karina Crok
Teammanager a.i. De Lichtkring*

Kerkdiensten

Kerkdiensten 17.00 uur

September

14 Da. Jacomette de Blois

21 Ds. N. Meynen

28 Ds. Hans Koops

Oktober

5 Da. Seintje Bos

12 Ds. C. van Wieren

19 Annette Dubois-van Hoorn

26 Ds. N. Meynen

November

2 Mw. Willemien Winkel Allerzielen

Pastoralia

Beste mensen,

Wanneer ik dit schrijf is de 'echte' zomer alweer bijna voorbij. Aan de natuur zie je dat de herfst in aantocht is: ochtendnevel, koude nachten, bladeren die beginnen te verkleuren. De herfst brengt haar eigen schoonheid en sfeer met zich mee. De seizoenen worden wel vergeleken met ons eigen leven. Ook daar toont iedere fase een eigen sfeer, een eigen inkleuring van het leven. De fase waar u in zit noemen we de herfst van het leven. Een fase van loslaten, van oogsten van 'herfstvruchten', van inkeer, van sporen nalaten, van ..., en vult u het voor uzelf maar in.

Ik vond daar een mooi gedicht over.

Kleur

Zo groen
en onbevangen
als in de lente
ben je niet meer.
Maar is dat erg?

Herinneringen
kleuren jou
als persoon.
Ervaring
klinkt door
in je woorden.
Je bent iemand.

Geen grijstinten
in de herfst
van het leven.
Kenmerkend
is juist de kleur.

Ik wens ons een mooie herfsttijd toe met veel mooie herfsttinten. Rest mij nog u te melden dat ik het grootste deel van september met vakantie ben. Ik hoop u begin oktober weer te ontmoeten.

Willemien Winkel, geestelijk verzorger Tuindorp-Oost

Cliëntenraad bedankt!

De cliëntenraad heeft naar het management en directie van Careyn haar bezorgdheid uitgesproken over de leefbaarheid en de sfeer in de huizen die te maken krijgen met een sluiting. Ook hier in huis hebben we gemerkt dat dit onderwerp erg leeft onder bewoners en personeel. Op aanraden van de cliëntenraad heeft Careyn een budget beschikbaar gesteld om de sfeer in de desbetreffende huizen hoog te houden. Van dit budget zullen er de komende 2 jaar diverse optredens, uitjes en andere evenementen georganiseerd worden. We danken de cliëntenraad voor haar bemiddeling en de organisatie voor het gehoor geven aan het verzoek hier actie op uit te zetten.

Team Welzijn



Kort Nieuws



Advies, koop, huur en leen

Medipoint is de grootste aanbieder van zorg- en comforthulpmiddelen in Nederland. Of het nu gaat om advies, koop, huur of leen: bij Medipoint kunt u terecht met uw zorgvragen! Ook voor het gebruik van huur- of leenhulpmiddelen, zoals krukken, bedverhogers, een douchestoel of matras bent u bij ons op het juiste adres. In onze winkels en uitleenpunten kunt u terecht voor deze hulpmiddelen die u, in veel gevallen, direct mee kunt nemen.

Bij Medipoint kan iedereen terecht voor:

- Kosteloos lenen
- 10% korting op vertoon van de Careyn kaart
- Webshop met een uitgebreid assortiment zorg- en welzijnsproducten
- Meeste kennis en kosteloos advies over mogelijke vergoeding via uw gemeente of uw zorgverzekeraar
- Altijd deskundig en persoonlijk advies over hulpmiddelen

Bezoek de Medipoint/Careyn winkel bij u in de buurt of kijk op www.medipoint.nl/careyn

Subsidie voor project 'BrainTrainer Plus'

voor bewoners van afdeling De Neude en bezoekers van huiskamer De Regenboog



De BrainTrainerPlus is een spelcomputer waarmee gebruikers spelenderwijs hun geheugen activeren. De positieve beleving staat centraal, training en spel bieden een heilzame vorm van ontspanning.

De BrainTrainerPlus houdt de geest scherp en stimuleert het denkvermogen. Het apparaat is door het aanraakscherm gemakkelijk te bedienen en werkt intuïtief. Er zijn verschillende soorten spellen aanwezig. Een gebruiker kan deze zelfstandig al dan niet met behulp van anderen spelen. De spellen stimuleren het korte en lange termijngeheugen, de rekenvaardigheid, ruimtelijk inzicht, hand-oogcoördinatie en het reactievermogen. Het speel- of moeilijkheidsniveau is eenvoudig in te stellen, waarbij er keuze is uit zes niveaus. Door het gebruik van een individuele inlognaam is het mogelijk om per gebruiker de resultaten bij te houden. De gebruiker of begeleider kan zijn individuele resultaten per spel in tijd en punten bekijken.

Met dank aan Carla van Dijck, vrijwilligerscoördinator Careyn, Petra van 't Hoofd, vrijwilligster De Neude en de subsidieverstrekkers: Fonds Nuts Ohra, Ridderlijke Duitse Orde Balije van Utrecht en het Roomsche Catholiek Oude Armen Kantoor.



Gezellig samenzijn in de tuin

Kennismakingsbezoek

Op donderdag 9 oktober aanstaande, van 18.30-20.00 uur bent u van harte welkom om kennis te maken en in gesprek te gaan met Rob van Dam, voorzitter Raad van Bestuur Careyn. Een uitnodiging ontvangt u binnenkort in uw brievenbus!

Nieuws van team Welzijn

We hebben een braintrainer, zie ook het artikel hiernaast. Wat is nu een braintrainer?

Dat is een soort computer, waar u heel veel leuke spelletjes op kunt doen. Er zit een scherm op dat je alleen maar hoeft aan te raken en dan gaat er een wereld voor u open. U kunt zelf legpuzzels maken, muziek uit de jaren '30 - '90 beluisteren, sudoku's spelen enzovoorts, u kunt het zo gek niet bedenken!

Op maandag 22 september zal ik het apparaat demonstreren en kunt u zelf uitproberen of u het leuk vindt om te doen.

De Driehoek

We zijn in mei met een flinke groep bewoners op bezoek geweest bij tuinenpark De Driehoek. Het was heerlijk mooi weer en we kregen heerlijke zelfgebakken taart, hebben zelf bloemen geplukt en een rondleiding langs al het moois gekregen. Ook kregen we een grote mand heerlijke kruiden mee. In de herfst mogen we nog een keer komen.

Op dit moment is er nog geen datum bekend. Het wordt waarschijnlijk in oktober. Houdt u de informatieborden in de gaten?



We hebben van Careyn een aardig bedrag gekregen, waardoor we "dure" artiesten kunnen boeken. We zijn daar erg blij mee want omdat het aantal bewoners afneemt, zou het voor u anders onbetaalbaar worden. Zo hebben we een aantal concerten geboekt van Muziek in Huis (klassieke concerten) en theaterproducties zoals Mooi Weer die ook tijdens het jubileum optraden.

Voor de kerst hebben we onder andere het Politiemannenkoor Exelsior kunnen bespreken. Helaas is dat voor het laatst, want zij gaan er mee stoppen.

Op 7 oktober aanstaande is er weer een bijeenkomst van 'Museum aan huis' U kunt dan in De Schakel van alle Utrechtse musea een object bekijken. Zo is er bijvoorbeeld een oude sterrenkijker en een betaalmiddel van de Rijksmunt enzovoorts. U bent van harte welkom!

U merkt het vast ook al, de dagen worden korter. Ook wel weer gezellig en we hopen met elkaar die gezelligheid vorm te geven. Doet u mee?

Namens team Welzijn,
Aletta Gerritsen

Colofon

Thuis in De Lichtkring is een uitgave van Careyn locatie De Lichtkring

Druk
Repro Careyn

Redactie
Marijke Hartemink
Joke Kraan
Karina Crok

Adres redactie
Secretariaat Wonen met
Zorg Utrecht Stad
j.kraan@careyn.nl