



INFOBULLETIN MAART 2026

Beste bewoners, mantelzorgers, vrijwilligers en andere lezers,

We zitten alweer in de maand maart. Maart is zo'n maand die altijd een beetje haar eigen gang gaat. Terwijl de ene dag de zon ons uitnodigt om zonder jas naar buiten te gaan, blaast de wind ons de volgende dag alweer bijna van de stoep. Een oud gezegde *"Maart roert z'n staart"* en dat klopt nog steeds als een bus.

Toch brengt deze maand altijd iets gezelligs met zich mee. Het eerste koppige sneeuwklompje dat zijn kop boven de grond uitsteekt, de vogels die weer net iets vrolijker klinken, en misschien zelfs dat ene moment waarop iemand zegt: *"Ruik jij dat ook? Het wordt lente!"*

Veel mensen herinneren zich maart als de tijd van voorjaars schoonmaak: de deuren wijd open, de mattenklopper in de aanslag, en hopen dat het niet nét die dag ging regenen. Of als de maand waarin je vroeger voor het eerst weer naar buiten ging met alleen een vest aan en dan halverwege toch spijt had.

We maken er weer een mooie maand van met leuke activiteiten die u kunt verder in dit blad kan lezen.

Veel leesplezier.

Redactieadres:

Receptie De Ark
Tel. 29 36 47
receptie.de.ark@careyn.nl

Kopij volgende uitgave;
uiterste aanleverdatum
22 Maart 2026



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!

Het Gespecialiseerd Verzorgenden Psychogeriatric is te bereiken op het volgende email adres, Team-GVP-DWONWN01@careyn.nl of via onze collega's op de afdeling of via de receptie.

Met vriendelijk groet,

Yvonne van Rijn, Petra de Vet en Joyce Peeters



UITJE MET DE BUS



WAAR GAAT HET BUSJE DEZE MAAND NAAR TOE?

Bustochten in de maand Maart:

Prijs per busrit incl. consumptie : € 15,00

Middagrit : Vertrektijd 13.15 uur

Dinsdag 10 maart Meijendel

Dinsdag 24 maart Ockenburg

Natuurlijk kunnen er ritten zijn die niet doorgaan vanwege de weersomstandigheden of te weinig aanmeldingen. Hiervoor bij voorbaat onze excuses. Voor allen die met de bus meerijden Houdt de bus schoon.

Alvast bedankt.

U kunt zich aanmelden bij de receptie of via de mail receptie.de.ark@careyn.nl

OMA WEET RAAD:

Water met honing en suiker drinken tegen hoesten

200ml water koken, doe daar in 3 eetlepels honing en 3 eetlepels suiker oplossen.

Het is mierenzoet, maar helpt goed!

Wel af laten koelen, voor je het drinkt, iedere keer een beetje.



KOFFIE DRINKEN 'S AVONDS IN DE ZAAL OM 18.30 UUR

Beste bewoners,

Vanaf nu kunt u 's avonds gezellig een bakje koffie of thee drinken met uw mede bewoners in de zaal. U bent vanaf 18.30 uur welkom aan de ronde tafel. De avond vrijwilligster zal een kan koffie en thee neerzetten inclusief kopjes maar zal zelf niet aanwezig zijn. U kunt hier gezellig met elkaar gebruik van maken, zelfstandigheid is hierbij gewenst want de zorg en de zorgassistenten kunnen u namelijk niet naar beneden/boven brengen i.v.m. andere werkzaamheden. U bent van harte welkom!



VASTE ACTIVITEITEN

Maandag- Dinsdag en Donderdag ochtend is de Tuinkamer geopend vanaf 10.15 uur

Maandagmiddag

14.30 uur: **HANDVERZORGING**

De activiteit hand en nagel verzorging vindt niet meer standaard wekelijks plaats op de maandagmiddag, dit in verband met andere activiteiten.

Op het activiteitenoverzicht, welke u elke week in de brievenbus ontvangt staat vermeld wanneer de hand en nagel verzorging plaats vindt.

Locatie: **Tuinkamer**



Dinsdag

09.00 - 17.00 uur: Kapster

Dinsdagmiddag

13.15 uur - 16.30 uur: Busuitjes **om de week**

14.30 - 16.00 uur: **KLAVERJASSEN** op het Centrale Plein

Woensdagochtend

10.30 uur: **GYMNASTIEK**

Iedere woensdag is er onder leiding van Marian van Galen gymnastiek zij helpt u met eenvoudige bewegingsoefeningen in beweging te blijven of in beweging te komen. U kunt ervoor koffie drinken van 10.00 - 10.20 uur

Woensdagmiddag

14.30 uur: **SJOELMIDDAG** in de recreatiezaal

Komt u allen gezellig sjoelen!



14.30 - 16.00 uur **KLAVERJASSEN** op het Centrale Plein

Donderdag

09.00 - 15.30 uur: Pedicure

Vrijdag

09.00 - 17.00 uur: Kapster

ACTIVITEITEN IN DE MAAND MAART

Voortaan zult u de grote activiteiten in het infobulletin kunnen terug zien, de kleinere activiteiten die alleen voor onze bewoners van de Ark gelden krijgen de bewoners wekelijks een overzicht in hun postvakje of op hun kamer.

Maandag	02 maart	10.30 uur	Dansles restaurant
Dinsdag	03 maart	10.30 uur	Modeshow en verkoop Gerard mode Restaurant/ centrale plein
Donderdag	05 maart	14.30 uur	Opptreden BB Queenies restaurant
Vrijdag	06 maart	14.30 uur	Naai en verstel
Maandag	09 maart	14.30 uur	Reptielenvoorstelling restaurant



Dinsdag	10 maart	10.30 uur 13.15 uur	Bewegen met Michael restaurant Busuitje
Donderdag	12 maart	14.30 uur	Koor Memento restaurant
Maandag	16 maart	10.30 uur	Dansles restaurant
Dinsdag	17 maart	17.00 uur	Themadiner restaurant
Donderdag	19 maart	15.00 uur	Bingo restaurant



Vrijdag	20 maart	10.30 uur	Belevingsviering tuinkamer
Dinsdag	24 maart	10.30 uur	Bewegen met Michael restaurant Busuitje
Donderdag	26 maart	10.30 / 14.30 uur	Bloemschikken restaurant

Maandag	30 maart	10.30 uur	Dansles restaurant
		14.00-16.00 uur	Nagelverzorging tuinkamer
Dinsdag	31 maart	14.30 uur	Paascrea restaurant

SNACK VAN DE MAAND MAART

Kosten: € 5,- inclusief drankje

Woensdag	04 maart	Pasteitje
Woensdag	11 maart	Slaatje
Woensdag	18 maart	Patat + bamihapje
Woensdag	25 maart	Poffertjes



U kunt gezellig vanaf 16.00 uur tot 17.30 uur hieraan deelnemen



THEMA-DINER

Dinsdag 17 maart 17.00 uur: **THEMA-DINER**
 Bewoners van De Ark die 's avonds met hun gast(en) aan het themadiner deel wensen te nemen, kunnen dit **per direct** kenbaar maken in het restaurant.
 Kosten gasten zijn **€ 27,50** per persoon.

Tijdens het themadiner van januari, april, september en november is er een lid van de Cliëntenraad aanwezig waar u eventueel vragen aan kunt stellen na afloop. U kunt ze herkennen aan hun badge.



ACTIVITEITEN- EN CONSUMPTIEKAARTEN

Wij willen graag extra aandacht vragen voor het bestaan van activiteiten- en consumptiekaarten. Beide kaarten zijn te verkrijgen in € 10,00 en € 20,00.

U kunt de consumptiekaart aanschaffen in het restaurant en bij de receptie.

De activiteitenkaart kunt u aanschaffen bij de receptie.

Met de consumptiekaart kunt u bijvoorbeeld uw wijntje of borreltje betalen maar ook de snackmiddag of de boodschappen uit het winkeltje. Met de activiteitenkaart kunt u bijvoorbeeld het bloemschikken of de bingo betalen.

Het is voor u en voor ons prettig als er meer met de kaarten wordt gewerkt, wij hoeven zo minder geld in ontvangst te nemen en schrappen van uw kaart af wat nodig is. Is uw kaart vol dan kunt u een weer nieuwe aanschaffen.

VERZOEK: PARKEREN IN DE VAKKEN

Wij willen u vriendelijk verzoeken om uitsluitend in de parkeervakken te parkeren!!!! Ook bij slecht weer.

Helaas gebeurt het regelmatig dat er auto's geparkeerd worden voor de ingang van de Ark.

Tevens een verzoek aan bezoekers met een fiets /scooter om deze te plaatsen in de daarvoor bestemde rekken.

OP DEZE MANIER KUNNEN WIJ MET ELKAAR ZORGEN DAT HULPVERLENERS (BRANDWEER / AMBULANCE) HUN WERK ZONDER BELEMMERING UIT KUNNEN VOEREN.



DUO FIETS

Wist u dat u gebruik kunt maken van de duofiets

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. U kunt de fiets door de weeks reserveren bij de receptie en in het weekend bij de medewerkers van het restaurant.

Wanneer u niemand heeft die u kan begeleiden is het ook mogelijk om met de fiets vrijwilligster te fietsen of met een zorg assistent.

U kunt u opgeven bij de receptie.





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.

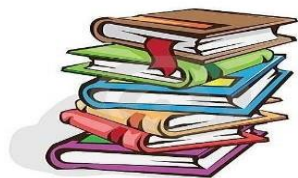
Dit geldt niet voor de scootmobiel, hiervoor kunt u terecht bij Meyra Retail en service of fietsenmaker.

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.

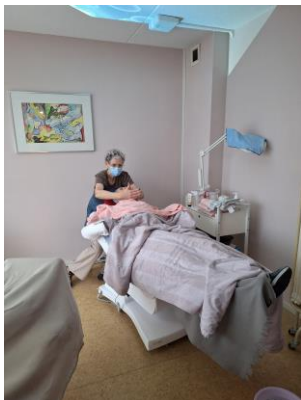


GROTE LETTER BOEKEN BIBLIOTHEEK

Vrijdagochtend om de week is de bibliotheek geopend van 10.00 uur tot 11.30 uur. U vindt de bibliotheek op de 3e etage, appartement 300

FOTO'S ACTIVITEITEN - TERUGBLIK FEBRUARI

Op donderdag 29 januari werd er een heerlijke Beauty dag georganiseerd. De aanmeldingen stroomde binnen en de bewoners mochten genieten van een gezichtsbehandeling en een handbehandeling inclusief een parafine badje (zie foto's).



Carnaval werd weer volop gevierd op zondag 1 februari. Er werd gezongen en volop genoten!





De activiteit van de handverzorging wordt druk bezocht.



En wat een grote opkomst op maandag ochtend voor de dansles.
Heerlijk fijn bewegen met elkaar.

WEERSPREUKEN MAART

Komt maart om de hoek, dan zoeken de vogels hun broeddoek.

In maart begint de natuur wakker te worden en zoeken vogels hun nestplekken

Maartse buien, die beduinen: zomersche kruien.

Veel regenbuien in maart zouden een vruchtbare zomer aankondigen

Geeft maart veel wind, wacht een rijke oogst gezwind.”

Windrijke maartmaand zou een goed oogstjaar voorspellen

Als maart niet wil komen, dan komt april wel in zijn plaats

Als maart zacht en rustig is, dan kan april juist onstuimig worden



KERKELIJKE ACTIVITEITEN MAART



Kapeldiensten op zondag

Zondag 1 maart 10.30 uur

2^e zondag Veertigdagentijd
Pastor Nabor Langstraat

Zondag 8 maart 10.30 uur

3^e zondag Veertigdagentijd
Pastor Nabor Langstraat

Zondag 15 maart 10.30 uur

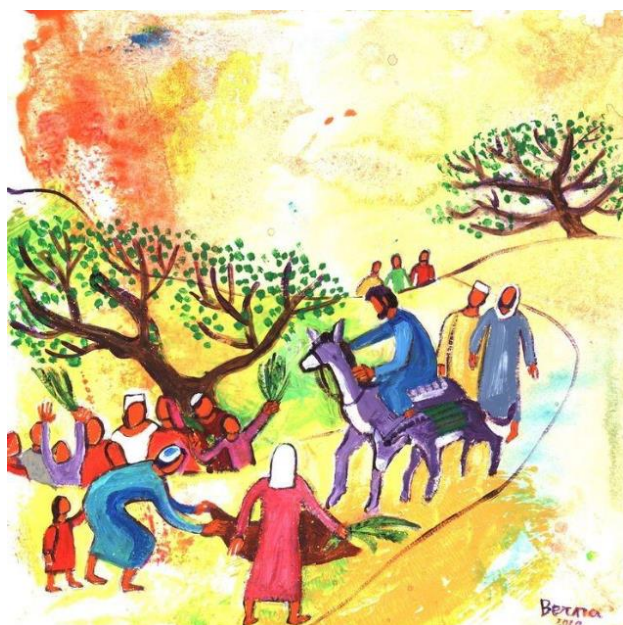
4^e zondag Veertigdagentijd
Ds. D. Meijer

Zondag 22 maart 10.30 uur

Passiezondag
Pastor Nabor Langstraat

Zondag 29 maart 10.30 uur

Palmzondag
Pastor Nabor Langstraat



WIST U DAT

Wist u dat wanneer u in de badkamer een wasmachine of wasdroger heeft staan daarnaast ook een aftekenlijst hangt?

Deze aftekenlijst dient maandelijks afgetekend te worden nadat u of uw familie of naaste de filters hebben schoon gemaakt. Dit is een vereiste van de brandweer zodat we kunnen aangeven dat dit maandelijks daadwerkelijk wordt uitgevoerd. Lukt het u nu niet, of heeft u geen familie of naaste die dit kan doen meldt u dit dan bij de receptie.

Dank u wel voor uw medewerking, zo houden we met elkaar de Ark een “veilige omgeving”



WANNEER BEGINT DE ZOMERTIJD IN 2026?

Zomertijd begint altijd op de laatste zondag van maart. De exacte datum waarop deze tijd ingaat verschilt daarom elk jaar.

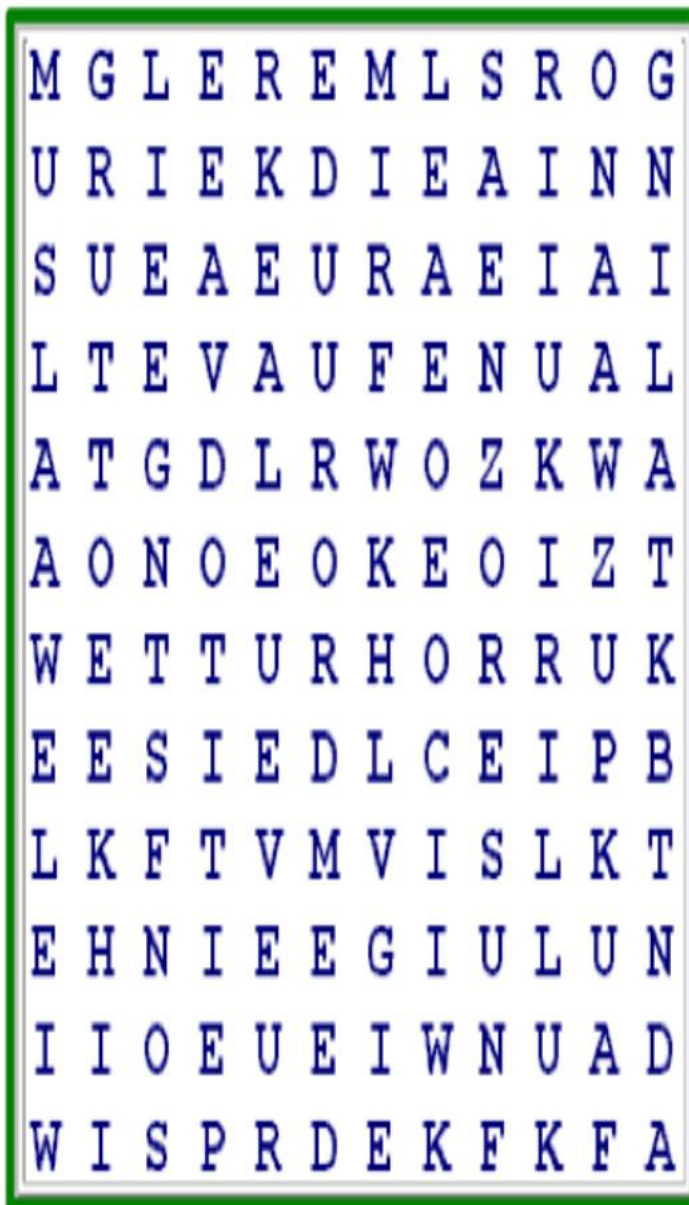
Zomertijd 2026 begint op zondag 29 maart

Officieel moet je in de nacht van zaterdag op zondag de klok om 2 uur een uur vooruit zetten naar 3 uur. Je weekend duurt dus een uurtje minder lang slapen.



PUZZEL

Zoek de vogels!



Oplossing:

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

aalscholver

fuut

kievit

merel

winterkoning

buizerd

duif

wielewaal

grutto

reiger

ekster

meeuw

zwaan

taling

hop

wulp

leeuwerik

gors

koolmees

mus

uil

goudvink

kraai

raaf

eend



PRIKBORD; dingen die u misschien nog wilt weten!

Duofiets - Electrische rolstoel Bij de receptie kunt u de duofiets of de elektrische rolstoel lenen. U kunt samen met familie hier gebruik van maken. U kunt ook op de dinsdag /woensdag met een Sjaakie(begeleider) hier gebruik van maken. Voor meer info of reserveren kunt u langslopen bij de receptie.	Beste bezoekers, Wij verzoeken u om uitsluitend de <u>hoofdingang</u> van de Ark te gebruiken, zowel als u het gebouw binnenkomt en het gebouw weer verlaat. Hartelijk dank voor uw medewerking
Openingstijden Receptie de Ark Maandag t/m vrijdag: 09.00 - 17.30 uur Zaterdag en zondag : Gesloten	Openingstijden Counter / Winkel Maandag t/m zondag: 09.30 - 17.00 uur Restaurant is gesloten van 14.00-14.30 uur!
Vrijwilligers Wilt u graag iets weten over vrijwilligers werk, dan kunt u zich wenden tot de vrijwilligers coördinator Adrie Koning: Ad.Koning@careyn.nl of 06-23997849	Activiteiten Voor activiteiten kunt u zich wenden tot Marian van Galen en Sandra Spronsen. Zij zijn te bereiken in de Ark: 0174-29 36 47
Asito Care Heeft u een vraag of een klacht inzake de schoonmaak van uw appartement, meldt dit bij de receptie. Receptioniste vermeldt dit in het logboek van Asito en medewerkster Asito gaat dit voor u oplossen.	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?
Pastoraal medewerker Wanneer de pastorale medewerker Pastor N. Langstraat wilt spreken, dan kunt u dit aanvragen bij de receptioniste. Indien de receptioniste niet aanwezig is kan dit ook via de verzorging	Meyra Voor rolstoelen en scoot-mobiels en kleine problemen aan uw rollator. Kunt u contact opnemen met Meyra tel: 071-54 26 017
Compliment of klacht Als u een klacht heeft, bespreek deze dan eerst met de medewerker of de EVV-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.	WIFI Wilt u gebruik maken van onze WIFI dan kunt u naar Careyn Gasten gaan met het wachtwoord: SamenwerkthetBeter Careyn De Ark Herenstraat 85, 2291 BD Wateringen Tel: 0174-29 36 47 