



INFOBULLETIN JANUARI 2026

Beste bewoners, familie, mantelzorgers, vrijwilligers, medewerkers en meelezers,
Om te beginnen een gelukkig, gezond en liefdevol nieuwjaar gewenst voor iedereen!

Januari is een maand van nieuwe mogelijkheden en frisse energie. Ook binnen De Ark kijken we vooruit, met aandacht voor wat beter kan en waardering voor wat er goed gaat. Het nieuwe jaar biedt ruimte voor kleine veranderingen die samen een groot verschil maken. Voor onze bewoners betekent dat vertrouwde zorg, met oog voor persoonlijke wensen en aandacht.

Voor familieleden hopen we op een jaar van fijne ontmoetingen en betrokkenheid. En voor onze medewerkers is januari een moment om in hernieuwde energie samen te werken. Met elkaar bouwen we verder aan een warme en veilige leefomgeving.

En natuurlijk staan er ook deze maand weer allerlei gezellige activiteiten op het programma.

Laten we er samen een jaar van maken waarin verbinding, aandacht, respect en plezier centraal staan!

Touria Idrissi en Babette van Hoeven

Managers zorg VBL en KSW

Redactieadres:

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

Kopij volgende uitgave;
uiterste aanleverdatum
22 januari 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 Januari:

Prijs per busrit incl. consumptie : € 15,00

Middagrit : Vertrektijd 13.15 uur

13 januari Uithof in Den Haag

27 januari Knus in Delft

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:

Keelpijn

#1. Thee met honing, citroensap en kaneel

Neem warm gekookt water doe daar 2 eetlepels honing doe daar een beetje citroensap en een beetje kaneel/speculaas kruiden bij. Het is lekker en je bent binnen een half uur van je keelpijn af.



KOFFIE DRINKEN 'S AVONDS OP HET CENTRALE PLEIN

Beste bewoners,

Vanaf nu kunt u 's avonds gezellig een bakje koffie of thee drinken met uw mede bewoners op het centrale plein. De avond vrijwilligster zal een kan koffie/thee neerzetten inclusief kopjes maar zal zelf niet aanwezig zijn. U kunt hier gezellig met elkaar gebruik van maken, zelfstandigheid is hierbij gewenst. 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 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 JANUARI

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	05 januari	10.30 uur	Dansles	Grote zaal
Dinsdag	06 januari	14.30 uur	Optreden Peet Vermeulen	Grote zaal
Donderdag	08 januari	14.30 uur	Nieuwjaarsreceptie o.l.v. Marcel de Zoete	Grote zaal
				
Dinsdag	13 januari	10.30 uur	Bewegen met Michael	Grote zaal
		13.00 uur	Busuitje	
Donderdag	15 januari	10.30 uur	Bloemschikken	Grote zaal
				Grote zaal
		15.00 uur	Bloemschikken	
Vrijddag	16 januari	10.30 uur	Belevingsviering o.l.v. Pastor Nabor	Tuinkamer
Maandag	19 januari	10.30 uur	Dansles	Grote zaal
Dinsdag	20 januari	10.30 uur	Bewegen met Sandra	Grote zaal
		14.30 uur	Winterquiz	Grote zaal
Woensdag	21 januari	10.45 uur	Creatief sporten	Grote zaal
		14.30 uur	Sjoelen en winterse spelen	Grote zaal

Donderdag	22 januari	15.00 uur	Bingo	Grote zaal
				
Dinsdag	27 januari	10.30 uur	Bewegen met Michael	Grote zaal
		13.00 uur	Busuitje	
Donderdag	29 januari	Hele dag	Beautydag	Beauty ruimte in Tuinkamer

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.

THEMA-DINER

In de maand januari is er géén themadiner.

In februari bent u weer van harte welkom



SNACK VAN DE MAAND JANUARI

Kosten: € 5,- inclusief drankje



Woensdag 07 januari Erwtensoup met roggebrood en spek

Woensdag 14 januari Patat met bamihapje of nasihapje

Woensdag 21 januari Brusselse wafel met ijs en slagroom

Woensdag 28 januari Broodje saté

U kunt gezellig vanaf 16.00 uur tot 17.30 uur hieraan deelnemen

PRIJSWIJZIGING M.I.V. 1 JANUARI 2026

Kosten maaltijd voor bezoekers per 1 januari 2026

Tijdens het middaguur serveert ons restaurant een 3-gangen maaltijd.

Per 1 januari 2026 gaat de prijs per maaltijd met 50 cent stijgen. Careyn heeft hiervoor gekozen om uniformiteit na te streven in alle vestigingen.

Voor u betekent dit dat een maaltijd 10,50 gaat kosten en de strippenkaart ook in prijs stijgt. Voor 10 maaltijden betaalt u per 1 januari € 105,-. De nieuwe strippenkaarten kunt u aanschaffen in het nieuwe jaar. U kunt uw huidige kaart blijven gebruiken; voor de strippen die nog over zijn, betaalt u het verschil in prijs bij uw eerste bezoek in januari.

AFHAAL-MAALTIJDEN

Met ingang van 1 januari komen de afhaalmaaltijden te vervallen. Vorige maand gaven wij aan dat het bedrag omhoog ging maar na intern overleg is er toch besloten om te stoppen met de afhaalmaaltijden.

U kunt uiteraard wel mee eten in het restaurant.



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.

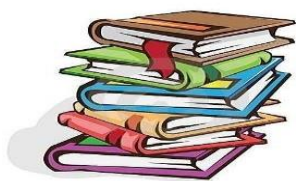
Dit geldt niet voor de scootmobiel, hiervoor kunt u terecht bij Meyra Retail en service of fietsenmaker.

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



Sinterklaas bingo verzorgd door Jan van der Zande



Wie van de 3?



Dit is de echte!



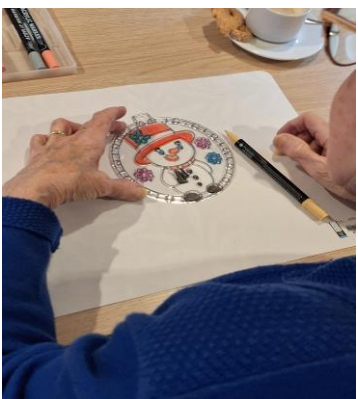
We hebben prachtige kerststerren ontvangen van dhr. Van de Knaap hartelijk dank hiervoor!



Maandag 15 december was er een koor aanwezig genaamd de Schiehaven



De bewoners hebben genoten van een geweldig optreden op zaterdag 13 december jl. welke verzorgd werd door "Dance moment foundation"



Er werd weer enthousiast meegedaan met kersthangers verven en wat werden ze mooi!



De kinderen van de Jozef school zijn langs geweest, ze hebben kerstliedjes gezongen en kaarten uitgedeeld



Kerstbrood mogen ontvangen



Wat zijn er weer prachtige kerststukjes gemaakt!

Er werd met veel precisie gewerkt en kijk wat een schitterende kerststukjes zijn er gemaakt.



Kapeldiensten Januari 2026

Zondag 4 januari, 10.30

Driekoningen

Pastor P. Beurden

Zondag 11 januari, 10.30

Doop des Heren

Pastor Nabor Langstraat



Zondag 18 januari, 10.30

2^e zondag door het jaar

Ds. D. Meijer

Zondag 25 januari, 10.30

3^e zondag door het jaar

Pastor Nabor Langstraat

Christus + Mansionem + Benedicat

20 C M B 26

Christus + Zegene + Dit huis

Huiszegen

In veel kerken is het gebruikelijk om aan het begin van het nieuwe jaar een huiszegen op te hangen. In bijvoorbeeld Oostenrijk gebeurt dat met krijtjes. Handgeschreven.

Hier in Nederland is het gebruikelijk dat de huiszegen wordt uitgedeeld op papier. Deze kan je dan ophangen ergens in huis. Op zondag 25 januari worden deze uitgedeeld op de kamer. Mocht u niet in gelegenheid zijn naar de kapel te komen of anderszins maar wel deze huiszegen willen ontvangen; dan kan u dat laten weten aan de receptie. Ik kom dan langs om er eentje te brengen.

Pastor Nabor Langstraat

Communie op de kamer



Soms komt de vraag op of het mogelijk is de Communie op de kamer te ontvangen. Bijvoorbeeld omdat u niet (altijd) in de gelegenheid bent om naar de eigen kerk te gaan.

Het is het mogelijk om via de zorg een eerste afspraak te maken. Ik kom dan bij u langs om de communie uit te reiken en een kort gesprekje. Als het eerste contact met u is gelegd, maak ik met u zelf steeds een vervolgspraak.

Het is altijd een mooi intiem moment om zo het troostvolle brood op de kamer te ontvangen.

U kunt een afspraak inplannen via de zorg.

Ook is het mogelijk dat uw mantelzorger een mail stuurt naar:

N.Langstraat@careyn.nl

Pastor Nabor Langstraat

Gesprek



Naast de communie is het natuurlijk ook mogelijk een 'gewoon' gesprek aan te vragen. Dat mag over alles gaan! Van een gezellig praatje tot thema's die het hart raken. Ook hier kan u via de zorg/receptie of via de mail een afspraak maken.

Nabor Langstraat
Geestelijk verzorger

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”



WEERSPREUKEN



Geeft januari een sneeuwtapijt, dan zijn we gauw de winter kwijt
Valt in januari de sneeuw heel dik, dan is bij 't hooien de boer in zijn schik
Heeft januari koude en droge dagen, dan zal in februari sneeuw u plagen
Is het in januari zacht, dan krijgen lente en zomer veel groeiende kracht

PRIKBORD; dingen die u misschien nog wilt weten!

Duofiets - Electrische rolstoel Bij de receptie kunt u de duofiets of de of 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 hoofdingang 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 